

# TRAVAIL DE NUIT

LA CGT INTERPELLE LA DIRECTION

DÉCEMBRE 2025

LE TRAVAIL DE NUIT N'EST PAS  
UNE BALADE DE SANTÉ



A l'attention de la direction,

Le syndicat CGT souhaite vous interpeller concernant la situation des travailleur-euse-s de nuit.

Il est fréquent que des tensions apparaissent au sein des équipes, donnant lieu à des oppositions ou à des échanges plus ou moins argumentés concernant la répartition des tâches entre le travail de nuit et celui de jour.

Cependant, il nous semble que chaque situation varie en fonction de la charge en soins, de la composition de l'équipe présente, ainsi que du nombre de patient-e-s et de leurs proches, de nuit comme de jour.

À ces difficultés s'ajoute un point de tension récurrent, alimenté par une petite musique laissant entendre que certain-e-s collègues « roupillent » la nuit.

Nous demandons l'arrêt de ces préjugés et de ces propos dévalorisant sur le travail de nuit.

Le personnel de nuit doit pouvoir disposer d'un siège confortable, dans un espace tamisé et à l'abri des nuisances sonores, afin

de pouvoir effectuer une micro-sieste de 15 à 20 minutes. Cette pratique, qui favorise un état de somnolence ou de sommeil léger, est préconisée. La courte durée permet un réveil facile et une reprise immédiate de l'activité.

Les bénéfices sont bien connus : amélioration significative de la vigilance pendant plusieurs heures, diminution du risque d'erreurs, des accidents du travail et des accidents de trajet.

À cet effet, nous demandons que des espaces calmes et obscurs soient prévus, équipés d'un lit d'appoint, de chauffeuses, fauteuils confortables ou de canapés avec une notice d'explication à proximité pour oser la (micro)sieste !

Nous souhaiterions qu'une communication soit effectuée dans ce sens à tous les étages, du sous sol au sommet, qu'une note soit rédigée et qu'enfin ces aprioris stoppent une fois pour toute.

Nous restons disponible pour travailler avec vous sur l'amélioration des conditions de travail de nuit.

L'équipe CGT

## STOP AUX A PRIORI, LUTTER CONTRE LES IDÉES REÇUES

### **Le travail peut s'effectuer indifféremment le jour ou la nuit !**

#### **FAUX**

La nuit les capacités physiques ou mentales ne sont pas les mêmes. Le contenu du travail doit donc être adapté. Il est donc conseillé de ne pas faire des travaux trop physiques ou qui demandent trop de concentration.

### **Travailler la nuit, ce n'est pas un problème si on dort le jour !**

#### **FAUX**

Le sommeil de jour n'est pas aussi réparateur que le sommeil de nuit, car il est morcelé et perturbé par la lumière et le bruit. Ceci conduit à une diminution du temps de sommeil hebdomadaire chez les agentes qui travaillent de nuit. C'est pourquoi, il est recommandé de faire des siestes en journée quand on travaille la nuit.

### **Le travail de nuit peut altérer la santé !**

#### **VRAI**

Travailler régulièrement de nuit peut altérer la santé des agentes. Les connaissances actuelles montrent que le travail de nuit, augmente les risques de troubles du sommeil et de pathologies psychiques, de troubles métaboliques et de maladies cardiovasculaires et favorise l'apparition de certains cancers.

