



# RENSEIGNEMENTS

## SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

### Travail par quarts

#### Quels sont les problèmes?

Le travail par quarts est un danger qui nuit à la santé et la sécurité des membres du SCFP. Il perturbe les rythmes circadiens naturels qui contrôlent la pression sanguine, la température corporelle, la digestion, le repos, les périodes d'activité et le sommeil. Ce sont ces rythmes qui dictent le fonctionnement du corps humain : activités le jour et sommeil la nuit. Toute modification de la structure du sommeil perturbe ces rythmes et peut causer de graves problèmes chez les travailleuses et travailleurs de quarts :

- Perturbation de la qualité et de la quantité du sommeil, pouvant mener au développement du syndrome de fatigue chronique
- Anxiété et dépression
- Risque accru de maladies cardiovasculaires
- Risque accru de troubles gastro-intestinaux
- Multiples problèmes de santé (ex. : hyperglycémie ou hypoglycémie, perte d'appétit, déséquilibre hormonal, etc.)

Le travail par quarts se définit comme du travail effectué à l'extérieur des heures de travail de jour normales.

Le travail par quarts inclut donc les quarts de matin (habituellement entre 6 heures et 14 heures), les quarts de soir (habituellement entre 16 heures et minuit) et les quarts de nuit (habituellement entre minuit et 8 heures). Les travailleuses et travailleurs de quarts alternent souvent entre une semaine de quarts de matin, une semaine de quarts de soir et une semaine de quarts de nuit. Parfois, la rotation peut se faire au terme de deux semaines ou encore après quelques jours à peine. Par ailleurs, certaines travailleuses et certains travailleurs peuvent être affectés en permanence à des quarts de matin, de soir ou de nuit. Chaque système et chaque quart aura différents effets sur la santé et la sécurité des travailleuses et travailleurs.

#### Quelles sont les causes?

Dans certains domaines d'activité, le travail par quarts est une réalité inévitable. Par exemple, dans les secteurs des soins de santé et du transport en commun, la prestation des services publics en permanence passe par le travail par quarts. Les dangers du travail par quarts peuvent découler d'une piètre gestion ou d'une mauvaise planification des horaires.

.../2

S'ajoute aux stress inhérents au travail par quarts le fait que les membres se voient forcés d'en faire plus tout en bénéficiant de moins de soutien et de ressources. Le fait que l'employeur fait fi des dangers du travail par quarts crée une atmosphère où les inquiétudes des membres sont considérées frivoles.

Voici quelques causes des dangers du travail par quarts :

- Faible niveau de dotation en personnel, surtout durant les quarts de nuit
- Niveau inadéquat de formation assurée par les employeurs sur les dangers du travail par quarts
- Durée de quarts de travail trop longue et heures supplémentaires non nécessaires
- Membres travaillant seuls, surtout pendant la nuit
- Début trop tôt des quarts de matin (avant 6 heures)
- Faible niveau de vigilance tôt en matinée (entre 3 heures et 5 heures)
- Quarts fractionnés non propices à la récupération
- Horaires de travail inadéquats et mal gérés

### **Quels sont les dangers?**

Le travail par quarts nuit à la santé physique et psychologique des membres du SFCP. Toutefois, les effets vont au-delà du milieu de travail et minent la vie familiale des membres. Les travailleurs de quarts vivent souvent de grands stress dans leur vie familiale et leurs relations interpersonnelles. Les femmes sont particulièrement affectées par le travail par quarts – facteurs biologiques, exigences familiales et harcèlement sexuel.

Les effets cumulatifs du travail par quarts peuvent s'avérer dévastateurs.

Voici de graves problèmes pouvant découler du travail par quarts :

- Stress, dépression et épuisement professionnel résultant d'horaires de travail rigides, du fait de travailler seul ou isolé des autres et des exigences du travail par quarts, surtout la nuit
- Perturbation des rythmes circadiens
- Fatigue psychologique et physique excessive
- Risque accru de maladies cardiovasculaires (les travailleurs par quarts courent 40 % plus de risques que les travailleuses et travailleurs de jour)
- Troubles gastro-intestinaux (ex. : ulcères gastroduodénaux)
- Espérance de vie plus courte des travailleuses et travailleurs de quarts comparativement aux travailleuses et travailleurs ayant un horaire de jour régulier
- Aggravation de problèmes de santé existants lorsque les travailleuses et travailleurs sont affectés à des quarts
- Augmentation du risque d'accidents automobiles à la fin d'un quart en raison de la fatigue
- Isolement social en raison des heures de travail, notamment dans le cas des travailleuses et travailleurs de nuit
- Durée accrue des quarts de travail, menant à de la fatigue et à une exposition accrue aux toxines
- Hausse de l'incidence du cancer du sein chez les femmes travaillant des quarts de nuit
- Troubles menstruels et dysfonctionnement du système reproducteur des femmes
- Fatigue accrue des femmes enceintes qui éprouvent déjà des niveaux de fatigue plus élevés

- Risque accru de harcèlement sexuel à l'endroit des femmes travaillant la nuit
- Stress associé au maintien d'un équilibre entre les obligations familiales et le travail par quarts
- Occurrence accrue de dangers tels que le bruit, les écarts de température, un éclairage déficient et les vibrations pendant les quarts de travail comparativement aux quarts de jour réguliers

De plus, les travailleuses et travailleurs par quarts ont moins d'occasions de participer à des loisirs, des activités sportives et des événements sociaux en raison de leur horaire irrégulier et des quarts rotatifs. Tous les dangers susmentionnés s'additionnent et créent un niveau de stress toxique pour les travailleuses et travailleurs de quarts.

### **Identifier le problème**

Une première étape consiste à reconnaître que le travail par quarts est un problème de santé et de sécurité dans votre milieu de travail. Les sondages et les techniques de schématisation sont d'excellents outils pour identifier les dangers associés au travail par quarts dans votre milieu de travail. Vous pouvez mener un sondage sur le travail par quarts en collaboration avec l'employeur et dans ce cas le syndicat approuve le sondage et participe au recueil et à l'évaluation de l'information résultant du sondage. Le syndicat devrait faire son sondage sur le travail par quarts si l'employeur résiste à l'idée ou nie que le travail par quarts est un problème. Les techniques de schématisation corporelle, de schématisation des dangers et schématisation de votre monde peuvent être utilisées, en plus des sondages, afin d'identifier les dangers du travail par quarts.

Les inspections des milieux de travail par des membres du SCSFP sont un outil important pour découvrir les dangers du travail par quarts. Ces inspections doivent être menées à intervalles réguliers afin d'identifier et d'éliminer les dangers du travail par quarts. Des dangers courants du travail par quarts tels que le travail solitaire, la fatigue, le stress et la rotation irrégulière des quarts commandent une attention immédiate.

### **Mesures à prendre**

Les dangers du travail par quarts portent principalement sur les questions de contrôle du travail. Prendre des mesures contre ces dangers inclut la participation des membres à exercer leur propre contrôle du travail.

Les mesures suivantes peuvent contribuer à éliminer les dangers du travail par quarts :

- Refuser toute condition de travail dangereuse et toutes les heures supplémentaires inutiles
- Faire immédiatement rapport de tout danger associé au travail par quarts
- Mener des inspections régulières des lieux de travail pour découvrir les dangers du travail par quarts
- Incrire les dangers du travail par quarts à l'ordre du jour du comité de santé et sécurité
- Demander que les employeurs prennent des mesures pour améliorer l'organisation et les conditions de travail, la préparation des horaires et l'équipement à l'origine des dangers du travail par quarts
- Stipuler des périodes de repos et de repas de durée adéquate pendant les heures de travail
- Avoir recours au meilleur cycle d'établissement des horaires, lequel est habituellement une rotation avant



des quarts de matin, de soir et de nuit où aucun quart n'a une durée de plus de huit heures

- Éliminer les quarts fractionnés et mettre en application une grille de quarts standard et prévisible
- Réduire le travail de nuit dans la mesure du possible
- Hausser les niveaux de dotation en personnel et de participation des travailleuses et travailleurs à l'établissement des horaires et assurer la participation du SCFP à toute modification des heures de travail ou de la rotation des quarts de travail
- Assurer une formation sur le travail par quarts parrainée et dispensée par le SCFP
- Exiger des services de garde à l'enfance souples pour les travailleurs de quarts
- Exiger des services de repas nutritifs en milieu de travail
- Tenir compte des besoins des travailleuses et travailleurs en matière de vie familiale et de transport
- Éviter les quarts de nuit d'une durée de plus de huit heures

Les dangers du travail par quarts doivent être éliminés dans la mesure du possible. Là où il n'est pas possible de les éliminer, ces dangers doivent être gérés.

L'organisation du travail et des horaires bien planifiés doivent avoir préséance dans la gestion des dangers associés au travail par quarts.

### **Des stratégies pour le changement**

Les stratégies soulignées ci-dessous complètent les mesures indiquées plus haut. Il est possible d'éliminer les dangers du travail par quarts en adoptant les stratégies suivantes :

- Maintenir les problèmes associés au travail par quarts à l'ordre du jour du comité de santé et sécurité jusqu'à ce qu'ils aient été résolus
- Exiger que les employeurs se conforment aux lois et aux règlements concernant la santé et la sécurité
- Faire pression sur le gouvernement pour faire adopter une réglementation sur le travail par quarts
- Là où la réglementation ne prévoit aucun mécanisme de contrôle ou de surveillance spécifique ou aucune disposition concernant l'accès à l'information sur les dangers du travail par quarts, le syndicat peut négocier des clauses de convention en vue d'assurer la protection des membres
- Faire valoir les dangers du travail par quarts à la table de négociation
- Négocier des périodes de repos et des pauses qui tiennent compte des besoins propres aux travailleuses et travailleurs de quarts
- Négocier plus de congés annuels pour les travailleuses et travailleurs de quarts
- Parrainer les programmes d'éducation du SCFP sur le travail par quarts et ses effets
- Élaborer une politique sur le travail par quarts dans les milieux de travail représentés par le SCFP ayant pour prémisses de départ que le travail par quarts constitue un danger pour la santé et la sécurité et que toutes les mesures doivent être prises pour prévenir ce danger
- Prendre des actions collectives en milieu de travail sur la question du travail par quarts

Les employeurs sont responsables d'assurer un milieu de travail sain et sécuritaire. Cette responsabilité est connue sous l'expression de « devoir

général de diligence ». Éliminer les dangers du travail par quarts contribue grandement à l'assurance d'un milieu de travail sain, mais cela nécessite la participation de nos membres. Par l'éducation et le militantisme, il devient possible d'éliminer les dangers du travail par quarts dans les milieux de travail représentés par le SCFP.

Cette fiche de renseignements fournit de l'information sur les dangers du travail par quarts. De l'information supplémentaire est fournie dans les directives pour la santé et la sécurité du SCFP suivantes :

*Le stress au travail, c'est assez! ;  
S'organiser pour le changement;  
Travaillez ensemble- Éliminer les risques  
du travail solitaire; et Assez de  
surmenage : prendre des mesures contre  
les charges de travail excessives.*

## Glossaire

**Maladies cardiovasculaires** : Maladies affectant le cœur et le système circulatoire. Le rétrécissement ou l'obstruction des artères coronaires est une maladie cardiovasculaire courante nommée athérosclérose. Cette maladie est causée par l'accumulation de matières grasses dans les artères coronaires.

**Rythme circadien** : Le cycle biologique de 24 heures du corps humain. Ce cycle dicte le travail et les activités diurnes, le repos en soirée et le sommeil pendant la nuit. Le rythme circadien s'est développé au fil de milliers d'années d'évolution humaine.

**Troubles gastro-intestinaux** : Maladies affectant l'estomac ainsi que les petit et gros intestins. Les ulcères gastroduodénaux sont un exemple de troubles gastro-intestinaux. Ils peuvent

mener à la rupture de la paroi de l'estomac et du petit intestin.

**Cartographie** : Une technique visuelle reposant sur les principes de la recherche participative selon laquelle les membres schématisent les dangers et leurs effets. En permettant la représentation visuelle des dangers et de leurs effets, la schématisation facilite la reconnaissance des dangers.

L'action participative utilise les travailleuses et travailleurs comme une précieuse source d'information et de connaissances pour définir les dangers. La schématisation corporelle permet d'illustrer les effets sur le corps des travailleuses et travailleurs. La schématisation des risques permet d'établir l'ensemble des dangers dans un milieu de travail. Votre schématisation vous indique comment les dangers professionnels affectent la vie personnelle et familiale des travailleuses et travailleurs. Vous trouverez des ressources de schématisation sur [www.scfp.ca](http://www.scfp.ca).

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec le Service de santé et de sécurité du SCFP  
1375, boulevard St. Laurent  
OTTAWA, ON K1G 0Z7  
Tél. : (613) 237-1590  
Télec. : (613) 237-5508  
Courriel : [sante\\_securite@scfp.ca](mailto:sante_securite@scfp.ca)  
[www.scfp.ca](http://www.scfp.ca)