

Ergonomie

Horaire de journées prolongées : questions de santé et de sécurité

Sur cette page

[Qu'est-ce qu'une journée de travail prolongée?](#)

[En général, quels sont les avantages et les inconvénients des journées prolongées?](#)

[Qu'est-ce que la fatigue?](#)

[Quelles sont les questions qui concernent la vie sociale?](#)

[Quelles sont les questions qui concernent la sécurité?](#)

[Quelles sont les questions qui concernent l'exposition aux risques physiques et chimiques?](#)

[Quelles sont les questions qui concernent l'exposition aux risques ergonomiques?](#)

[À quels types d'emplois la journée de travail prolongée convient-elle?](#)

[Y a-t-il des lignes directrices qui régissent le recours aux journées prolongées?](#)

Qu'est-ce qu'une journée de travail prolongée?

La notion de journée de travail prolongée se rapporte aux horaires de travail qui comprennent des journées plus longues que la normale. Cependant, on ne s'entend pas clairement sur la longueur de ces journées. Certains considèrent qu'elle se situe entre 8 et 12 heures; d'autres insistent pour qu'on n'applique le terme qu'aux journées de plus de 12 heures.

Généralement, les travailleurs dont l'horaire comprend des journées prolongées travaillent moins de cinq jours par semaine. Lorsque la semaine de travail classique, entre trente-six et quarante heures, est comprimée en trois ou quatre jours, le nombre de jours de travail consécutifs diminue et le nombre de jours de repos consécutifs augmente. Ce n'est toutefois pas toujours le cas; par conséquent, un horaire composé de journées prolongées n'implique pas automatiquement une semaine de travail comprimée.

En général, quels sont les avantages et les inconvénients des journées prolongées?

Les horaires de travail sont importants à la fois pour l'organisation et pour le travailleur. Ils ont une incidence sur la santé, sur la sécurité et sur la vie familiale et sociale du travailleur.

Bon nombre d'organisations (hôpitaux, industries, entreprises de transport, sociétés minières et bureaux) ont adopté la journée de travail prolongée. La décision d'allonger les quarts de travail (jusqu'à 12 heures ou plus) ne doit pas être prise à la légère. Voici quelques exemples de leurs avantages et inconvénients :

Avantages

- Plus de jours de congé et plus de jours de congé consécutifs
- Plus de temps pour la famille et les loisirs
- Plus de jours de repos pour récupérer
- Moins de jours de travail consécutifs
- Meilleur moral
- Plus de satisfaction au travail
- Réduction de l'absentéisme
- Moins de temps de transport

Inconvénients

- Plus de jours de congé et plus de jours de congé consécutifs
- Les travailleurs perdent le contact avec leurs collègues ou les opérations de l'équipe
- Possibilité d'accroissement de la fatigue par les longs déplacements après une journée de travail prolongée
- Baisse de la vigilance et de la sécurité à cause de la fatigue
- Nécessité d'augmenter le nombre de pauses

Qu'est-ce que la fatigue?

Les symptômes de la fatigue varient selon la personne et son degré de fatigue ou de manque de sommeil; ce sont par exemple :

- la lassitude
- la somnolence
- l'irritabilité

- une baisse de l'attention, de la concentration et de la mémoire
- un manque de motivation
- une plus grande susceptibilité aux maladies
- la dépression
- des maux de tête
- des étourdissements
- un manque d'appétit et des problèmes de digestion

Beaucoup de facteurs peuvent causer la fatigue. Par exemple, la fatigue due à de longues heures de travail et à un court temps de repos entre les quarts est une considération importante pour la santé et la sécurité des travailleurs qui effectuent des journées prolongées. Certains chercheurs signalent que, dans bien des cas, la journée de travail prolongée est plus fatigante qu'une journée de huit heures. Ils soutiennent que les travailleurs seront trop fatigués après 10 ou 12 heures de travail et pourront mettre en péril leur bien-être, ainsi que la sécurité de leurs collègues.

D'autres signalent que l'horaire composé de journées de huit heures est fatigant, surtout lorsque la personne travaille un grand nombre de journées consécutives et dispose de peu de jours de repos consécutifs. S'il est bien conçu, l'horaire composé de journées prolongées plutôt que de journées de huit heures comprend moins de jours de travail consécutifs et permet au travailleur de mieux se reposer, en ayant des périodes de repos plus longues entre les cycles de travail. La durée des périodes de repos peut compenser l'allongement des périodes de travail, si le travailleur conserve des habitudes de sommeil saines et régulières.

Une autre préoccupation liée à l'allongement de la journée de travail est que, pendant la semaine de travail, les travailleurs n'ont le temps que de travailler, manger et dormir. Ce manque de temps libre entraîne deux problèmes. D'abord, les travailleurs ont besoin d'un certain temps pour relaxer après le travail, avant d'aller dormir. Si les quarts de travail ne sont séparés que de 12 ou 14 heures, ce temps est réduit. Ensuite, les travailleurs qui ont d'autres responsabilités, comme s'occuper de leurs enfants, peuvent trouver la journée de travail prolongée très fatigante, parce qu'ils ont d'autres tâches à accomplir quand ils rentrent à la maison.

Un grand nombre de facteurs liés au lieu de travail imposent au travailleur des contraintes physiques et mentales qui influent sur sa santé, son humeur, son rendement, sa sécurité et son degré de fatigue. Ce sont par exemple la [conception du travail](#), l'[éclairage](#), la [qualité de l'air](#) et les [postes de travail](#). En réduisant les sources de fatigue, on aide les travailleurs à mieux composer avec l'ensemble des exigences de leur emploi, y compris l'horaire de travail. Par exemple, un outil bien conçu, une pause supplémentaire ou une chaise plus confortable peuvent aider à réduire les contraintes générales d'un emploi donné.

Veillez consulter la fiche d'information Réponses SST sur la [fatigue](#) pour plus d'information.

Quelles sont les questions qui concernent la vie sociale?

L'un des grands avantages de la journée de travail prolongée est qu'elle permet d'avoir un plus grand nombre de jours de repos consécutifs. Plus de journées peuvent ainsi être consacrées à la famille ou à d'autres activités. Cependant, les longues heures de travail ne laissent guère de temps libre les jours de travail, ce qui peut avoir des répercussions sur la vie sociale et familiale. L'avantage de plus longues périodes de repos compense-t-il l'inconvénient du peu de temps libre les jours de travail, et vice versa? La réponse n'est pas claire et dépend de chaque personne.

Il semble que la capacité de s'adapter aux journées de travail prolongées dépend de caractéristiques telles que l'âge de la personne, sa situation familiale, le fait qu'elle ait ou non des enfants, ses loisirs et ses centres d'intérêt. Les travailleurs qui ont de grandes responsabilités à l'extérieur du travail peuvent avoir de la difficulté à trouver le temps de s'en acquitter pendant les jours de travail, surtout s'ils comptent 12 heures. Par contre, d'autres travailleurs peuvent être satisfaits d'avoir de plus longues périodes de repos et de pouvoir s'adonner à des loisirs et activités sociales.

Les déplacements entre la maison et le travail sont souvent perçus par les travailleurs comme du temps perdu. La journée prolongée réduit le nombre de ces déplacements, et donc les coûts et le temps perdu.

Quelles sont les questions qui concernent la sécurité?

Une question fréquemment soulevée est l'effet de la fatigue sur les taux d'incident et de blessures au travail. On craint que la fatigue accrue ne soit un facteur d'incident.

Le ministère du Travail de l'Alberta indique que la fatigue affecte chaque personne différemment, mais qu'elle peut accroître l'exposition des travailleurs à des facteurs de risque en :

- réduisant le fonctionnement mental et physique,
- affectant le jugement et la concentration,
- diminuant la motivation,
- ralentissant le temps de réaction, et
- augmentant les comportements dangereux.

Quelles sont les questions qui concernent l'exposition aux risques physiques et chimiques?

L'exposition aux risques physiques et chimiques est toujours une préoccupation de santé et sécurité. Lorsque la journée de travail est prolongée, il convient de réévaluer les valeurs d'exposition afin de ne pas dépasser les seuils admissibles. On pense en particulier à l'exposition aux [substances chimiques](#), au [bruit](#), aux [vibrations](#), à la [radiation](#) et aux températures extrêmes [chaleur](#) ou [froid](#). Toute méthode de détermination des niveaux d'exposition pendant la journée de travail prolongée doit être utilisée avec prudence et sous supervision. Il peut être nécessaire de demander les conseils d'un expert pour déterminer les expositions et les contrôles acceptables pour une journée de travail prolongée.

Il faut aussi prendre en considération l'utilisation correcte et efficace des équipements de protection individuelle. Par exemple, les protecteurs auditifs n'assureront pas la protection voulue si les travailleurs les trouvent inconfortables et ne les portent pas lorsqu'il le faudrait. Ces équipements doivent donc pouvoir être portés en tout confort pendant tout le quart de travail.

Quelles sont les questions qui concernent l'exposition aux risques ergonomiques?

Les risques ergonomiques, comme le travail répétitif, le travail prolongé dans une même position ou le travail dans une position inhabituelle, favorisent le développement de lésions musculosquelettiques. L'exposition répétée ou prolongée à ces risques entraîne une fatigue physique et des atteintes musculaires. Si le temps de repos est insuffisant, le corps, et en particulier les muscles, n'aura pas le temps de se réparer. Les muscles lésés peuvent être à l'origine de blessures, causées par une surcharge cumulative ou une surcharge ponctuelle intense.

Lors de la conception d'horaires comprenant des journées de travail prolongées, il est important de prévoir des pauses afin de permettre à la personne de se reposer, ainsi que d'alterner les tâches en fonction des groupes de muscles qu'elles sollicitent, de façon à diminuer les chances que des troubles musculosquelettiques ne surviennent.

À quels types d'emplois la journée de travail prolongée convient-elle?

En ce qui concerne les journées de travail prolongées, la principale difficulté est probablement de déterminer les types de travail auxquels elles conviennent. Il n'y a pas de solution facile. Dans la plupart des cas, il serait judicieux de faire l'essai des journées de travail prolongées pendant un certain temps, en surveillant pour chaque poste les aspects liés à la santé et à la sécurité, afin de déterminer le degré d'acceptation des employés. L'effort physique et psychologique requis par l'emploi, les conditions environnementales comme la température et les vibrations, et les caractéristiques du travail (fastidieux, répétitif, etc.) sont autant de facteurs qui contribuent à l'acceptabilité d'une journée prolongée.

Cela dit, quelques observations générales peuvent être faites. Les quelques données disponibles indiquent que les emplois qui ne demandent pas un grand effort physique ou qui comprennent naturellement des moments de repos sont probablement ceux qui se prêtent le mieux aux journées prolongées. Par exemple, un machiniste qui peut relâcher son attention pendant les cycles de fonctionnement de la machine entre les réglages s'accommodera probablement d'un horaire prolongé. Par contre, un préposé à la saisie des données qui doit continuellement entrer des données, en restant assis dans la même position et en demeurant concentré pendant de longues périodes, trouvera sans doute la journée prolongée plus difficile. Les personnes dont le travail a un caractère créatif pourraient tirer profit de ce type d'horaire, qui leur permet de se consacrer intensément à un projet et leur laisse ensuite plus de temps pour se reposer.

Les personnes qui travaillent en rotation par postes de huit heures pourraient préférer suivre un horaire de journées prolongées, parce qu'il comprend moins de postes de nuit consécutifs et qu'il laisse plus de temps pour récupérer.

Même si les études sont peu concluantes et que les travailleurs eux-mêmes ne s'entendent pas sur la longueur idéale des quarts de travail, on peut affirmer que les emplois très exigeants sur le plan physique ou qui demandent une attention soutenue pendant toute leur durée se prêtent mal aux journées prolongées. Ces dernières conviennent mieux aux emplois qui demandent un travail léger ou intermittent.

Y a-t-il des lignes directrices qui régissent le recours aux journées prolongées?

D'abord, il faut déterminer si, d'un point de vue légal, il convient d'obtenir l'approbation du gouvernement pour mettre en place des quarts de travail de plus de huit heures par jour et faire la moyenne des heures sur de plus longues périodes. En vertu des lois applicables, l'organisation pourrait être tenue de prouver que les travailleurs connaissent et comprennent les implications des journées prolongées, et qu'ils veulent réellement suivre un tel horaire.

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsqu'on décide d'adopter ou de continuer à utiliser un horaire de journées prolongées :

- Demander aux travailleurs s'ils veulent changer leur horaire de travail et plus précisément faire des journées plus longues.
- Prendre en considération les exigences physiques de l'emploi, les risques professionnels comme l'exposition à des substances chimiques ou au bruit, et certains aspects de la conception de l'emploi, comme les pauses. Des changements de l'environnement ou de la conception des tâches peuvent parfois rendre la journée prolongée plus acceptable.

- Prendre en considération les exigences mentales et affectives du travail. Les emplois qui demandent une attention constante ou un effort intellectuel intense se prêtent peut-être moins bien à la journée prolongée. En instaurant des pauses supplémentaires, ou en variant les tâches, on peut réduire la fatigue liée à la journée prolongée.
- Tenir compte des travailleurs et de leurs autres obligations. Les personnes qui ont d'importantes responsabilités au quotidien pourraient avoir besoin d'un soutien additionnel, comme des services de garde d'enfants. Il faut aussi prendre en compte les exigences saisonnières.

Si l'on décide de tenter l'expérience des journées prolongées, on devrait établir une période de mise à l'essai. L'adoption graduelle de l'horaire, par petits groupes, offre davantage de souplesse et permet d'analyser la situation. On évaluera comme suit le succès du nouvel horaire :

- Surveiller la santé et la sécurité. Vérifier s'il y a des changements dans les taux d'accident, le degré de santé et surtout la fatigue.
- Observer s'il y a des changements du taux d'absentéisme. Bien que les absences ne soient pas toujours un indice probant de bonne ou de mauvaise santé, leur augmentation pourrait révéler l'existence d'un problème. Inversement, leur baisse pourrait indiquer que la journée prolongée est un bon choix.
- Demander leurs réactions aux travailleurs et écouter leurs commentaires pour déterminer à quel point ils sont satisfaits de la journée prolongée, l'ont acceptée et s'y sont adaptés.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-02-26

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.