

Travail de nuit: des travailleurs en rupture

Avec la mondialisation et le développement de l'économie des services, le recours au travail de nuit, en principe exceptionnel, tend à se banaliser. Le règne du "client-roi" pousse de plus en plus d'employeurs à imposer à leurs travailleurs des horaires en décalage avec les rythmes biologiques et sociaux normaux. Illustration du phénomène, avec le cas d'une entreprise de transport express.

Denis Grégoire
Rédacteur en chef

Les conteneurs, ici un "igloo", sont conçus pour optimiser les capacités de transport des avions. Les travailleurs de grande taille ne peuvent s'y tenir debout.
Image: © ImageGlobe



1. Au total, TNT Express emploie à Liège plus de 1500 personnes, et sa sœur TNT Airways quelque 500, dont la moitié sont des pilotes.

2. Plateformes de chargement/déchargement des avions.

3. Tracteurs électriques. Le mot vient de l'entreprise française qui les fabrique.

La brume glacée enveloppe les parkings de béton serrés entre l'autoroute et les champs couverts d'une fine couche de neige. Il est 23 h et le cadran numérique du thermomètre extérieur indique -7° C. Quelques silhouettes trottent le long de la route. Les premiers travailleurs se pressent aux tourniquets de l'entreprise. Dans une demi-heure, la ronde de nuit va commencer à l'aéroport de Bierse, dans la campagne liégeoise (à l'est de la Belgique). Délaissant Cologne, devenu trop exigü, l'entreprise internationale de transports TNT y a installé en 1998 son *hub* aérien par lequel transitent les 45 avions que compte sa flotte. Ils y déversent chaque nuit quelque 460 tonnes de marchandises diverses, destinées principalement aux consommateurs européens. Cet aéroport, dédié presque exclusivement au fret, est idéalement situé. Tout proche d'un nœud autoroutier stratégique, il permet de desservir par camion des métropoles telles que Paris, Francfort, Londres, Amsterdam, situées dans un rayon de 400 km. Au-delà, les marchandises sont réacheminées vers leur destination finale par les airs.

Pour satisfaire ses clients impatientes, TNT a fait de l'express sa carte de visite. Pour que les colis leur soient livrés dans la matinée, c'est toute une chaîne humaine nocturne qui se met en branle. Cette nuit glaciale du 8 février, quelque 1000 employés¹ sont présents sur le site, dont environ 200 sur le tarmac qui déchargent les conteneurs des Boeing à l'aide des impressionnants "high loader".² Ils sont alors déchargés sur les "dolly" (chariot de transport) et véhiculés par "charlotte"³ vers le gigantesque entrepôt. Sur une superficie équivalente à huit terrains de football, répartis sur deux niveaux, commence un véritable ballet mécanique qui prendra fin avant l'aurore. Les travailleurs du tri déchargent les conteneurs et placent les précieux colis sur

les 7 kilomètres de bandes transporteuses. D'autres en assureront la réception puis le rangement dans de nouveaux conteneurs en fonction de leur destination finale.

Igloos et TMS

En voyant les chariots élévateurs filer à toute vitesse, on imagine l'embarquée imminente. "Les accidents graves sont rares, trois, quatre fractures depuis 1998, mais pas un seul accident mortel", rassure Thierry Liégeois, un des responsables des Ressources humaines de TNT. "Les accidents les plus fréquents sont dus à des mains coincées sous des colis, à des chutes ou glissades dans les escaliers", précise-t-il. Un constat confirmé par les syndicats, mais nuancé par les maux divers dont souffrent les travailleurs. Ce sont les troubles musculosquelettiques (TMS) qui font le plus de dégâts. "Beaucoup de travailleurs se plaignent du dos. Les cas d'hernie discale sont fréquents. La direction nous a envoyé l'écologie du dos", pour nous apprendre les bons gestes. Si on devait respecter leurs consignes, pas un colis n'arriverait à temps et à heure chez le

client", constate Louis Saint-Remy, le président de la délégation syndicale (FGTB).

Malgré la mécanisation, une entreprise de logistique ne peut fonctionner sans des milliers de mains. Les colis de carton ne sont pas spécialement impressionnants (ceux de plus de 30 kilos sont traités mécaniquement), mais manipulés quatre heures durant, cela représente une charge totale de plusieurs centaines de kilos par nuit.

Et puis, les conteneurs sont conçus en tenant compte de la configuration d'un avion, pas de la morphologie humaine. Les travailleurs chargés du remplissage des ULD (*United Load Device*), appelés "igloos" par les travailleurs en référence à leur forme, ne peuvent se tenir debout et doivent donc adopter des positions inconfortables pour accomplir leur travail.

Si les TMS sont évoqués par les travailleurs quand la question de la santé au travail est posée, étonnamment, ils sont peu à parler spontanément des conséquences du travail nocturne, une activité pourtant contre-nature et dont l'impact néfaste sur la santé est largement documenté (voir encadré).

"C'est une question d'habitude", répondent la plupart des travailleurs. "Je ne

Les conteneurs sont conçus en tenant compte de la configuration d'un avion, pas de la morphologie humaine.

4. À ce sujet, le rapport d'analyse des derniers résultats de l'enquête européenne sur les conditions de travail souligne que les hommes travaillant de nuit consacrent en moyenne plus de temps à des activités de soins aux personnes que les autres travailleurs.

Les principaux problèmes de santé liés au travail de nuit

Troubles du sommeil : la qualité du sommeil diurne est moindre que la nuit (bruit, lumière, température plus élevée). La durée du sommeil est généralement inférieure de deux heures par 24 heures par rapport à un travailleur de jour. Ce déficit de sommeil est générateur de somnolence et augmente donc le risque d'accident sur ou en dehors du lieu de travail (accidents de la route, par exemple).

Troubles digestifs : les sécrétions gastriques suivent un rythme circadien (proche de 24 h) qui peut être perturbé chez les travailleurs de nuit. Par ailleurs, le travail de nuit n'encourage guère un comportement alimentaire sain (consommation de plats industriels, consommation excessive de café, éventuellement d'alcool, etc.).

Troubles cardiovasculaires : des études récentes ont montré une relation entre travail de nuit ou posté et le risque coronarien qui résulterait de perturbations du système nerveux ou des sécrétions hormonales. Ces perturbations augmenteraient le risque de troubles du rythme et de la conduction cardiaques, et d'altération des parois artérielles.

Troubles psychiques : le travail de nuit est pourvoyeur de stress, de fatigue chronique et serait également associé à un risque accru de dépression.

Risque de cancer : depuis 2008, le travail de nuit posté (avec alternance irrégulière de

périodes de travail de jour et de nuit) a été classé par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) comme cancérigène probable pour l'être humain. Les experts du CIRC s'appuient sur des tests menés sur l'animal et des études épidémiologiques réalisées auprès d'infirmières travaillant de nuit et d'hôtesse de l'air soumises à de fréquents décalages horaires. Ces études mettent en évidence un risque de cancer du sein plus élevé parmi ces salariées que chez celles bénéficiant d'un horaire classique. Le travail de nuit provoquerait des perturbations de l'horloge biologique interne qui régule l'alternance des périodes de veille et de sommeil. À long terme, l'exposition nocturne à la lumière artificielle bloque la synthèse de la mélatonine ou "hormone du sommeil", ce qui induit une baisse des défenses immunitaires. Elle est également responsable de la dérégulation de certains gènes pouvant aboutir à la formation de cellules cancéreuses. Le rôle de la mélatonine sur les estrogènes expliquerait l'excès de risque de cancer du sein.

Pour en savoir plus

European Commission (2010) Study to support an Impact Assessment on further action at European level regarding Directive 2003/88/EC and the evolution of working time organisation, Annex 1 – Study on health and safety aspects of working time.

Léger D. *et al.* (2009) Horloge biologique, sommeil et conséquences médicales du travail posté, *Archives des maladies professionnelles et de l'environnement*, 70 (3), 246-252.

Sommeil et rythme de travail – notes de congrès (2010) *Documents pour le Médecin du Travail*, INRS, 122, 199-208.

pourrais plus travailler de jour", ajoutent même certains. "C'est surtout pendant les vacances que nous sommes fatigués", précisent-ils. Il leur faut à chaque fois plusieurs jours pour que leur organisme retrouve le rythme de la vie diurne. Le manque de lumière naturelle leur semble par contre plus difficile à supporter, en particulier en hiver quand à l'heure du réveil il ne leur reste que deux, trois heures pour profiter de la lumière du jour. "Mon médecin traitant me prescrit des vitamines et me conseille de faire un peu de banc solaire", témoigne Pablo Jurado. Pour le reste, ce jeune délégué syndical se satisfait de ses conditions de travail. "Avant TNT, j'ai travaillé pendant plusieurs années dans une fonderie. Vous imaginez bien que mon environnement de travail était bien plus difficile à supporter", ajoute-t-il.

La plupart des travailleurs rencontrés ne souhaitent guère s'étendre sur leur personne. Par contre, l'impact de leur horaire atypique sur leur famille les préoccupe davantage. Le fait d'être en décalage par rapport au rythme normal des autres membres de la famille, en particulier des enfants, et de la société en général les conduit inévitablement à une certaine marginalisation. "J'ai un petit de sept ans. Au début, il me disait : 'Papa, pourquoi tu dors tout le temps?' Le samedi matin, il joue au football. Un jour je n'ai pas pu assister au match car j'étais trop fatigué. Il a pleuré tout l'après-midi. Maintenant, il comprend et il attrape des réflexes : il parle tout bas, met la télévision moins fort", confie Hassan Lyazghi, 40 ans. A contrario, le travail nocturne peut libérer des plages de temps généralement inaccessibles aux travailleurs de jour : "Je vais conduire mon fils à l'école le matin avant d'aller dormir, et je peux également aller le rechercher", se réjouit-il.⁴

Selon les représentants du personnel, le fait de travailler quand les enfants sont au lit et d'être disponible pour eux quand ils sont réveillés peut être un facteur d'attractivité pour une partie du personnel féminin. Peu nombreuses lors de l'installation de TNT à Liège, les femmes représentent désormais entre 10 et 15 % des salariés.

Hypertensions

Les travailleurs, dont l'âge moyen se situe entre 25 et 35 ans, ont beau ne pas trop se plaindre, il est pourtant indéniable qu'ils effectuent un travail pénible à plus d'un titre : perturbation de l'horloge biologique humaine,

5. Un débutant qui travaille 20 h/semaine gagne environ 1100 euros par mois.

manipulation de charges à un rythme intense dicté par des machines, très forte pression liée au respect d'un timing extrêmement serré imposé par des impératifs commerciaux, etc.

Ce cocktail peut pousser certains au bord du point de rupture. "En règle générale, les gens ne commencent à se plaindre qu'après quatre, cinq ans de travail, et plus ils évoluent en âge, plus ils sentent la difficulté du travail de nuit. Ce n'est pas quelque chose qui vient progressivement. La rupture peut se passer du jour au lendemain. On ne peut plus le supporter, certains tombent en déprime. Cela peut arriver à des jeunes de 20 ans comme chez des travailleurs plus âgés qui jusqu'alors avaient parfaitement supporté le travail de nuit", constate Louis Saint-Remy.

Paradoxalement, le travail à temps partiel encourage ce risque de "surmenage". Compte tenu du volume horaire hebdomadaire de 20 heures de travail par semaine, les salaires des ouvriers de TNT ont du mal à décoller.⁵ De très nombreux travailleurs

cherchent donc à compléter leurs revenus en menant une activité rémunérée de jour. La délégation syndicale estime qu'au moins 80 % du personnel ont un second boulot – déclaré ou pas. Beaucoup travaillent également dans la restauration, un secteur également à risques élevés du point de vue du stress.

"Quand vous êtes responsable d'une famille, il y a une demande qui est là. Votre femme a des besoins, vos enfants aussi. Et puis, il y a TNT qui vient avec sa propre demande, avec du travail de nuit, avec la pression des managers, des superviseurs. Certains travailleurs ne résistent plus, ni moralement ni physiquement. Ils font des ulcères ou ils ont des problèmes de tension. On a déjà dû appeler une ambulance en pleine nuit car un travailleur faisait 18-19 de tension", résume Hassan Lyazghi.

Le défi des travailleurs âgés

Malgré les désavantages multiples du travail de nuit, le *turnover* parmi le personnel n'est pas important. Quant au taux d'absentéisme, "il n'est pas plus élevé que dans des entreprises du secteur bancaire ou des assurances", constate Thierry Liégeois. L'opinion du "RH" est confirmée par les syndicats, qui estiment à entre 6 et 8 % le taux d'absentéisme parmi les ouvriers. Par contre, parmi le personnel de maîtrise il atteindrait des pointes de l'ordre de 25 %, toujours de source syndicale. "Ils subissent une double pression, celle des ouvriers qu'ils supervisent et celle de leurs supérieurs hiérarchiques. Ils signent les documents de l'avion. Si un problème survient au cours du vol, par exemple si l'avion a été mal équilibré, ils en portent la responsabilité. Ceux qui résistent sont ceux qui ont commencé au bas de l'échelle chez TNT car ils connaissent le métier. Ceux qui viennent de l'extérieur ne tiennent souvent pas le coup", observe Léon Saint-Remy.

Tableau 1 Travail de nuit et santé pour les hommes, en %

	Pense être capable d'effectuer le même travail à l'âge de 60 ans	Santé et sécurité menacées à cause du travail	Présentéisme	Le travail affecte négativement la santé	Absence pour cause de maladie	Bien-être médiocre	Accident du travail
Travaille la nuit	60	40	42	36	43	20	20
Ne travaille pas la nuit	55	25	33	25	44	17	16

Source: Fifth European Working Conditions Survey, Overview report, 2012

Combien de travailleurs de nuit dans l'Union européenne ?

La directive européenne sur le temps de travail considère comme travailleur de nuit "tout travailleur qui accomplit durant la période nocturne au moins trois heures de son temps de travail journalier", de même que "tout travailleur qui est susceptible d'accomplir, durant la période nocturne, une certaine partie de son temps de travail annuel".

Selon les statistiques officielles européennes, 7,4 % des salariés de l'Union européenne (UE) travaillaient de nuit en 2010 (voir tableau 2). Ce chiffre était de 7 % pour l'UE à 15 en 2001.

L'enquête de perception sur les conditions de travail, réalisée en 2010 auprès de 44 000 travailleurs européens par la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, nous apprend que :

- 19 % des travailleurs de l'UE travaillent au moins deux heures par mois entre 22 h et 5 h, dont 23 % des hommes interrogés et 14 % des femmes ;
- 25 % des hommes prestant ces heures de nuit sont âgés entre 25 et 39 ans ;
- 16 % des femmes ont moins de 25 ans ;
- 10 % des travailleurs travaillent de nuit plus de 5 fois par mois.

Les auteurs de l'enquête constatent dans leur rapport d'analyse que ce travail de nuit est fortement corrélé à des contrats de travail atypiques, de même qu'à du travail posté et, dans une moindre mesure, à de longues heures de travail.

Tableau 2 Salariés travaillant habituellement la nuit (2010)

	Population salariée totale âgée de 15 à 64 ans (en %)
Belgique	4,4
Espagne	5,9
France	7,2
UE à 27	7,4
Italie	7,5
Pays-Bas	8,9
Allemagne	9
Royaume-Uni	11,1
Slovaquie	14,7

Source : Eurostat, Labour Force Survey series, février 2012

Tout colis express qui n'est pas livré le matin avant midi n'est pas payé. Cet engagement de TNT vis-à-vis de ses clients rend l'organisation du travail extrêmement rigide. Dans ce contexte, il est économiquement vital pour l'entreprise de garantir la "paix sociale", car un arrêt de travail de quelques heures peut entraver irrémédiablement la belle mécanique, et occasionner des millions d'euros de perte. Tant l'entreprise que les syndicats l'ont bien compris.

"Le dialogue social avec la direction est bon", se félicite Léon Saint-Remy, qui partira bientôt à la pension. En contrepartie, l'entreprise offre des salaires qui peuvent apparaître bien modestes, mais qui calculés sur une base horaire se situent plutôt dans la moyenne supérieure de la région. Les travailleurs ont également droit à des avantages extralégaux comme une prime de fin d'année ("treizième mois"), une assurance pension complémentaire, une assurance hospitalisation, etc. En outre, TNT offre des possibilités d'évolution de carrière assez rapide aux salariés les plus motivés. Une perspective que les ouvriers, dont un grand nombre n'ont pas de diplôme, auraient sans doute moins de chance de

rencontrer dans d'autres entreprises de cette région touchée par un taux de chômage qui tourne autour des 20 %. "On essaie de repérer certains potentiels", reconnaît Thierry Liégeois, qui a lui-même commencé sa carrière chez TNT sur le tarmac avant de gagner ses galons de cadre.

Cette politique de fidélisation de son personnel risque de poser problème dans les prochaines années, quand les travailleurs de plus de 50 ans pourraient représenter plus de 10 % du personnel. La législation belge permet en effet aux travailleurs de plus de 55 ans ayant 20 ans d'ancienneté dans un régime de travail de nuit de demander à ne plus prester de nuit sans devoir justifier de motif d'ordre médical. "Nous réfléchissons à la question. Des groupes de travail ont été mis sur pied. Des choses sont déjà faites pour alléger le travail des travailleurs âgés. Mais pour une entreprise comme la nôtre, il est clair qu'il sera économiquement impossible de poster 150 personnes en shift de jour", assure-t-on du côté des Ressources humaines. Le travail de nuit a encore de beaux jours devant lui dans l'économie de l'express. ●