

Le Mutin de Gares & Co

mai 2021

le journal de la délégation SUD-Rail au CSE de Gares & Connexions

Les dangers du travail de nuit



Que ce soit en COEG*, en ABE** ou à l'Agence Travaux, nombreux sont les agents de Gares & Connexions à travailler en horaires décalés ou de nuit.

Un rythme de vie qui a de mauvais effets sur la santé des travailleuses et des travailleurs qui en sont habitués...

Plus grande exposition à **l'obésité**, au **diabète**, **hypertension artérielle**, etc. D'après une étude réalisée en France sur la détérioration cognitive, la population travailleuse de nuit **vieilli de 5 à 10 ans de plus que les autres**.

* Centre opérationnel en gare
** Agence bâtiment/ Energie

TROUBLE DU SOMMEIL ET MAL-BOUFFE

Le problème principal reste le **manque de sommeil** et les changements d'horaires de repos. L'organisation de la société est orientée vers la journée, les personnes qui travaillent de nuit doivent adapter leur vie à cet horaire. Sinon, elles accumulent de la fatigue et du sommeil et sont rarement capables de le récupérer.

Pour les agents en roulement, dont les horaires de prise et de fin de service changent beaucoup, le **rythme biologique** est complètement déstructuré. Par exemple, on essaie de dormir alors que l'on est pas fatigué et les repas ne sont pas pris quand c'est le moment.

Non seulement, nous ne mangeons pas au bons horaires, mais il est plus difficile de trouver des produits sains et variés à consommer. Beaucoup sont les travailleuses et travailleurs de nuit à se contenter de nourriture rapide, qui détériore plus rapidement les **capacités cognitives et physiques**.



Pour SUD-Rail, il est primordial que la hiérarchie qui décide de modifier ponctuellement le tableau de service d'un agent pour des travaux de nuit, ou qu'elle lui attribue un roulement spécifique prenne en compte plusieurs paramètres.

Les repos secs doivent être proscrits, un état de santé particulier du salarié (quand il est connue) doit être pris en compte, l'âge doit également être intégré dans la réflexion ... on encaisse pas de la même façon à 25 ou à 40 ans...

Et Surtout, l'avis de l'agent doit être écouté car elle/il doit organiser sa vie personnelle en fonction de ses horaires professionnels.

Dans la mesure du possible, passé un certains temps à travailler de nuit ou en horaires décalés, il devient utile de réfléchir à un passage en roulement de jour voire à un changement de poste. Certes, peut-être moins rémunérateur mais bénéfique pour la santé.

**Nous partons à la retraite de plus en plus tard,
mieux vaut tenter d'y être le plus longtemps possible.**

Scannez ce code QR avec la caméra



de Whatsapp et accédez à

notre panneau d'affichage virtuel

Nicolas Ingelaere
Xavier Anselme
élus CSE G&C

Xavier Castell
Représentant de section syndicale

Grâce à votre soutien, vos délégués SUD-Rail continueront de lutter contre les inégalités ! Vous avez ce tract grâce aux cotisations de vos collègues syndiqué-es chez SUD-Rail.

contactez nous à sudrailgc@gmail.com suivez nous sur [workplace](https://www.linkedin.com/company/sud-rail)