

Organisation du travail posté : l'aménagement des horaires au bénéfice du sommeil et de la santé des salariés.

Projet réalisé à Toyota Valenciennes (France).

Source: « Étude descriptive puis prospective de l'impact des horaires de travail sur le sommeil, la vigilance et la qualité de vie chez les salariés d'une entreprise automobile », P.Schindler-Sabot, P.Laurent, I.Poirot, P.Derambure, A.Sobaszek, P.Frimat, Centre Hospitalier Universitaire de Lille, 2008.



Objectif(s)

- ➔ Evaluer les répercussions du travail posté sur la qualité du sommeil, le niveau de vigilance et la santé physique et mentale des salariés.
- ➔ Améliorer la santé et la qualité de vie des travailleurs postés grâce à une évolution de l'organisation du travail.

Contexte

La démarche a concerné plus de 400 salariés du site de production Toyota de Valenciennes, de juin 2007 à février 2008. Un nombre important de plaintes avait été détectées par la médecine du travail : fatigue, troubles gastriques, dépression. L'étude a porté sur les 4 principaux types d'horaires de travail au sein de Toyota : jour, nuit, 2*8 et 3*8. L'expérimentation de la nouvelle organisation du travail a été réalisée sur 41 salariés volontaires travaillant en 3*8.

Méthodes

- ☐ Mesure des répercussions sur la qualité du sommeil, le niveau de vigilance et la santé physique et mentale perçue grâce à l'utilisation d'auto-questionnaires : santé perçue (SF-36), qualité du sommeil (PSQI), niveau de vigilance (Epworth).
- ☐ Les questionnaires ont été administrés au début de l'étude puis après 3 mois. L'évaluation définitive des effets de la nouvelle organisation a eu lieu 9 mois après sa mise en place
- ☐ Apport de 2 modifications principales à l'organisation du travail en 3*8 : passage en sens horaire (matin, après-midi, nuit) et retardement d'une heure du début du poste du matin

Résultats

➔ Constat de début d'étude : 25% des salariés travaillant en 3*8 avaient un sommeil de moins bonne qualité, avec une somnolence diurne excessive plus importante que les autres, en particulier sur le poste du matin.

Suite aux modifications des horaires de travail :

- ➔ Amélioration de la vigilance et du sommeil : baisse de 5% du taux de personnes concernées par une vigilance anormale, gain de 12 minutes de sommeil par nuit
- ➔ Amélioration de la santé mentale et physique : 16% de salariés en moins concernés par des difficultés mentales, 17% en moins pour le manque d'énergie
- ➔ Meilleure tolérance du poste du matin.

En bref

Le travail en 3*8 impacte les rythmes biologiques des professionnels avec des impacts de court et de moyen terme sur leur santé. Un aménagement des horaires de travail permet d'améliorer de façon significative la santé physique et mentale des professionnels concernés, en particulier par l'utilisation de cycles courts, une rotation des postes dans le sens horaire, et une heure de début de poste plus tardive.

L'évolution des horaires du travail posté pour améliorer la santé et la qualité de vie des ouvriers.

Projet réalisé à THK France, Ensisheim (France).

Source: « Travail posté, à la recherche du meilleur compromis », Brasseur G, Bondéelle A, Clergiot J, Travail et Sécurité, Mai 2011.



Objectif(s)

- ➔ Limiter les effets néfastes du travail en horaires atypiques.
- ➔ Evaluer l'acceptabilité d'une réorganisation des horaires de travail posté.

Contexte

Les visites médicales avaient permis d'identifier des problèmes croissants (troubles digestifs, retards à répétition) chez des salariés qui n'étaient pas coutumiers du fait. Le travail posté concerne chez THK 70 salariés du secteur production. Avant l'expérimentation, l'organisation des 3*8 s'étalait sur 4 jours, du lundi au jeudi, avec les horaires suivants : 5h40 à 13h pour le poste du matin, de 13 à 20h pour le poste d'après-midi et de 20h20 à 5h40 pour le poste de nuit. Les salariés pouvaient également réaliser des heures supplémentaires en travaillant la nuit du vendredi, touchant ainsi un surplus de rémunération.

Méthodes

- Initiative portée par la Direction et le médecin du travail, en lien avec le CHSCT et un groupe de travail dédié
- Utilisation des bilans médicaux de la médecine du travail pour évaluer l'intérêt de l'action
- Mise en place de modifications des horaires : allongement léger des postes de jour : + 10 minutes pour le poste du matin, +30 minutes pour le poste d'après-midi ; raccourcissement du poste de nuit (1h20 pour les premières nuits) et ajout d'une 5^{ème} nuit de travail de 5h30 en fin de semaine
- Possibilité de réévaluer la situation au bout d'un an
- Organisation en parallèle de sessions d'éducation à la santé et à l'hygiène du sommeil des salariés

Résultats

- ➔ Des impacts différemment perçus sur la vie personnelle : baisse de rémunération, mais possibilité de rentrer plus tôt chez soi le matin pour une meilleure vie de famille
- ➔ Une amélioration perçue du sommeil pendant le repos et de la vigilance pendant les postes
- ➔ Préférence des salariés pour le système actuel, qui a été maintenu

En bref

Une évolution bien pensée des horaires du travail posté permet d'améliorer la santé et la qualité de vie des professionnels concernés. La réalisation d'un tel projet nécessite une démarche de concertation avec les salariés sans solution préconçue, ainsi qu'un travail parallèle de sensibilisation à l'hygiène du sommeil et aux risques du travail posté pour la santé.

A propos de Toyota

Toyota Motor Manufacturing France s'est implanté sur le site de Valenciennes en 1998. Le site de Valenciennes produit pour 34 pays d'Europe toute la gamme Yaris, y compris la version hybride. La culture d'excellence et de qualité totale de l'entreprise permet à l'entreprise de résister à la crise du secteur automobile. Pas moins de 200 000 véhicules ont été produits en 2012, pour une entreprise qui compte 3 800 salariés (dont 94% d'hommes, avec une moyenne d'âge un peu supérieure à 30 ans). Inventeur de l'amélioration continue, Toyota innove fréquemment pour concilier performance et bien-être de ses salariés.

A propos de THK

Leader du guidage linéaire, le groupe japonais THK avec 7 500 employés dans le monde a un site de production en France de 400 personnes à Ensisheim. La fabrication de guidages linéaires, arbres cannelés, vis à billes et rotules est destinée notamment aux machines-outils, aux semi-conducteurs, aux industries robotiques et aéronautiques et au secteur médical. La culture japonaise du groupe pousse ses différentes filiales à expérimenter régulièrement de nouvelles solutions pour améliorer la performance dans les champs RH.