



SANTÉ TRAVAIL

HORAIRES ATYPIQUES NOTRE SANTÉ N'EST PAS UNE VARIABLE D'AJUSTEMENT !

**Ce que nous dénonçons depuis des années,
l'ANSES* le confirme !**

Travail de nuit, amplitudes importantes (12 h par exemple), horaires décalés ou alternants, week-ends et jours fériés travaillés, horaires fractionnés, changements de planning... L'ANSES confirme ce que la CGT dénonce depuis des années. Ces horaires atypiques ont des effets sur la santé.

Dans la Santé et l'Action sociale, les horaires atypiques font partie du quotidien de centaines de milliers de travailleuses et travailleurs.

On nous explique trop souvent que c'est « la contrainte du métier », qu'il faut assurer la continuité du service, s'adapter aux besoins des établissements et pallier le manque de personnel.

Mais avant les plannings, il y a des femmes et des hommes.

L'ANSES rappelle que les horaires atypiques, et notamment le travail de nuit et posté, peuvent perturber les rythmes biologiques, le sommeil et l'organisation de la vie sociale et familiale. Ses travaux mettent également en évidence des associations avec différents effets sanitaires.

TRAVAILLER À CONTRE-RYTHME N'EST PAS SANS CONSÉQUENCE SUR TA SANTÉ

Quand on travaille pendant que les autres dorment, quand on dort pendant que les autres vivent, quand les repos changent sans cesse ou que le planning professionnel dicte toute l'organisation familiale, les conséquences dépassent largement la seule « fatigue » :

**Vie familiale bouleversée ! Vie sociale réduite !
Difficultés à organiser la garde et l'éducation des enfants !
Rôle d'aidants empêché ! Sommeil perturbé !
Dérèglement des rythmes biologiques ! Dépressions !
Burn-out ! Risques de cancer ! ...**

Et dans nos secteurs, ces contraintes se cumulent trop souvent avec le manque d'effectifs, les rappels sur repos, les changements de planning, l'intensification du travail et la perte de maîtrise de son temps.

POUR LA CGT, CE N'EST PAS AUX SALARIÉ·ES ET AUX AGENT·ES DE PAYER DE LEUR SANTÉ LE MANQUE DE MOYENS !

Soigner, accompagner, protéger, accueillir 24 heures sur 24 nécessite une organisation particulière du travail. La CGT refuse que les conséquences sur la santé de celles et ceux qui assurent la continuité des soins et de l'accompagnement soient banalisées.

**NOTRE TEMPS, NOTRE SANTÉ, NOS VIES NE SONT PAS DES VARIABLES D'AJUSTEMENT !
ENSEMBLE, ORGANISONS-NOUS ET GAGNONS DE NOUVEAUX DROITS !
ENSEMBLE, PROTÉGEONS NOTRE SANTÉ !**

LA CGT REVENDIQUE :

- **Des effectifs suffisants**, pour en finir avec les rappels incessants sur repos et les modifications permanentes des plannings,
- **Des plannings stables, anticipés et respectés**, permettant une véritable articulation entre vie professionnelle et vie personnelle,
- **La réduction du temps de travail sans perte de salaire** : 32 h de jour (4 fois 8 heures), 30 h de nuit (3 fois 10 heures),
- **De véritables temps de récupération, garantis et respectés**,
- **Une reconnaissance de la pénibilité**, avec des compensations en temps, en rémunération et des possibilités de départ anticipé à la retraite, à taux plein.
- **Le renforcement de la prévention et du suivi en santé au travail**, avec des moyens humains à la hauteur des risques auxquels les professionnel·les sont exposé·es.
- **Une organisation du travail construite** avec les professionnel·les et leurs représentant·es, et non imposée uniquement selon des impératifs budgétaires.
- **L'arrêt des organisations de travail qui allongent les amplitudes et dégradent les conditions de travail** au seul motif de faire fonctionner les établissements avec toujours moins de personnel.

NOS MÉTIERS SONT ESSENTIELS. NOTRE SANTÉ L'EST AUSSI !

La santé des professionnel·les doit passer avant les économies budgétaires.

La CGT Santé et Action sociale continuera de porter partout, dans les établissements et services, la nécessité de réduire l'exposition aux horaires atypiques, pour protéger la santé des travailleuses et travailleurs afin de leur redonner la maîtrise de leur temps.

* L'Anses est l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Établissement public à caractère administratif, elle est sous la tutelle des ministères de la santé, de l'environnement, de l'agriculture, et du travail. Source : ANSES – « Travailler en horaires atypiques : quels effets sur la santé et la vie sociale et familiale ? » - Septembre 2026