

Horaires atypiques : état des lieux, effets et facteurs favorisants

Laurence Weibel

Département Etudes et Assistance Médicales, INRS Paris



De quoi parle-t-on ?

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr



L'expression « horaires atypiques » s'applique à tous les aménagements du temps de travail situés en dehors du cadre de la journée ou de la semaine « standard » (INRS)

Quelles sont les problématiques liées au temps de travail ?



- Les horaires (jour, nuit, subis , choisis)
- L'amplitude de la journée (durée)
- La structure de la journée : continue, fractionnée
- Les rythmes (4 jours, 5 jours, posté, nuit permanente ...)
- Les temps de travail hebdomadaires (35h, partiels ...)
- Les plannings: réguliers, prévisibles, imposés ...

Les temps de travail



La semaine standard :

- ✓ 8 heures par jour, entre 7 et 20 heures
- ✓ Du lundi au vendredi
- ✓ Repos : 2 jours consécutifs samedi et dimanche



Les horaires atypiques :

- ✓ De plus en plus fréquents
- ✓ Travail de nuit et travail posté : effets connus; autres types horaires : effets moins connus

	SEMAINE STANDARD	SEMAINE ATYPIQUE
Les horaires	Entre 7 h et 20 h	De 21 h à 6 h
Les jours travaillés	5 jours : du lundi au vendredi	Nombre variable : samedi, dimanche ou les jours fériés
L'amplitude de la journée	8 h	En-deçà de 5 h ou au-delà de 8 h
La structure de la journée	Durée continue avec une pause déjeuner (entre 12 h et 14 h)	Temps morcelé, fragmenté par des « coupures » de durées variables
Le rythme du temps de travail	5 jours travaillés et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine	Régulier cyclique (3x8, 2x12) ou irrégulier

Les horaires atypiques

Le travail de nuit



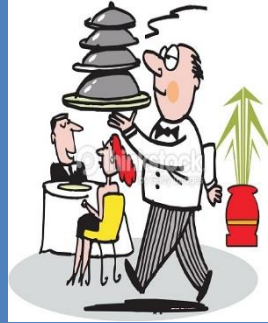
11,1 % des salariés en 2023 (DARES)

Les horaires atypiques

Les horaires longs



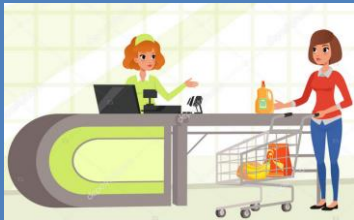
Le travail du WE ou des jours fériés



Les horaires flexibles, imprévisibles ou variables



Le travail en horaires coupés ou fractionnés (incluant le travail du soir)



Les pluriactivités Professionnelles



Le travail sous astreintes





Etat des lieux

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr

Le travail en horaires atypiques en 2021

En légère baisse suite à la crise sanitaire

Travail en HA: soir, samedi , dimanche , nuit
(au moins une fois sur une période de quatre semaines)

45 % des salariés

78 % des non-salariés

**Travailler le samedi: la modalité atypique
la plus courante**

Travailler le samedi: la modalité atypique la plus courante

Le travail le samedi est la modalité la plus fréquente, avec 36 % des salariés qui travaillent au moins un samedi. Le travail le soir concerne 25 % des salariés, le dimanche 20 % des salariés.

Une pratique inégale selon la catégorie socioprofessionnelle

La pratique d'horaires atypiques est inégalement répartie selon les catégories socioprofessionnelles.

Les cadres, qui ont des journées de travail plus longues, travaillent davantage le soir (37 %).

Les employés travaillent plus souvent le samedi (45 %) et le dimanche (27 %). C'est particulièrement le cas des employés peu qualifiés (49 % le samedi et 32 % le dimanche contre respectivement 42 % et 23 % pour les employés qualifiés).

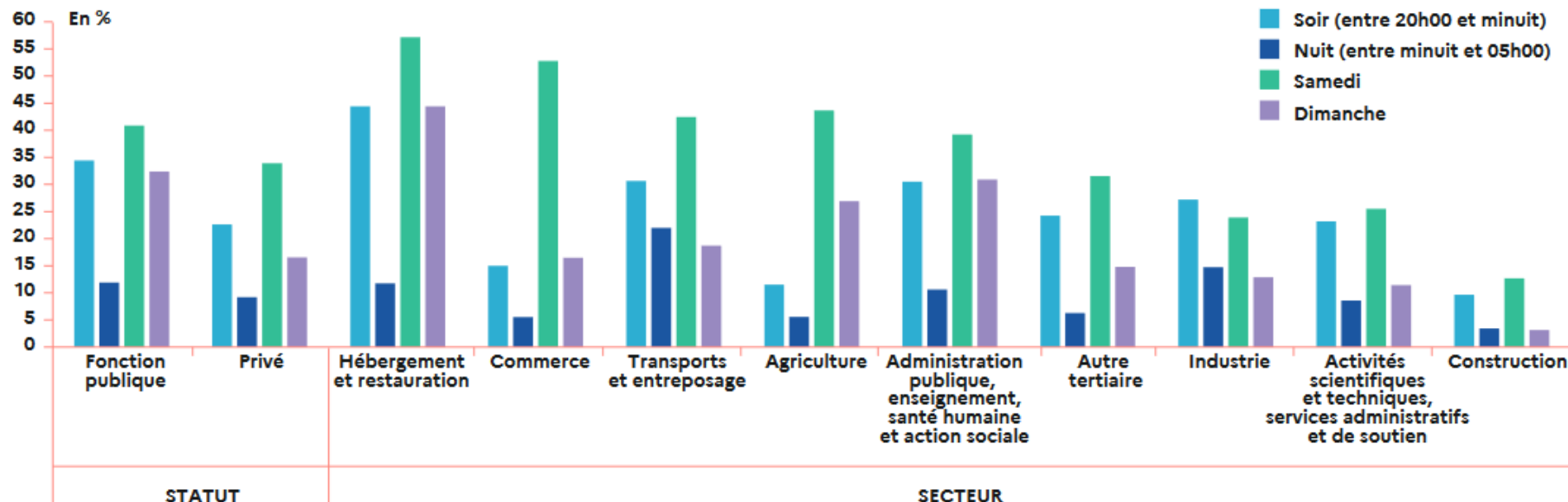
Les ouvriers sont plus souvent amenés à travailler de nuit (15 % contre 10% en moyenne), ainsi qu'en horaires alternés.

Des horaires atypiques liés à l'organisation des secteurs d'activité

Le travail en horaires atypiques en 2021

En légère baisse suite à la crise sanitaire

GRAPHIQUE 1 | Fréquence mensuelle moyenne des horaires atypiques en 2021 selon le statut et les secteurs d'activité



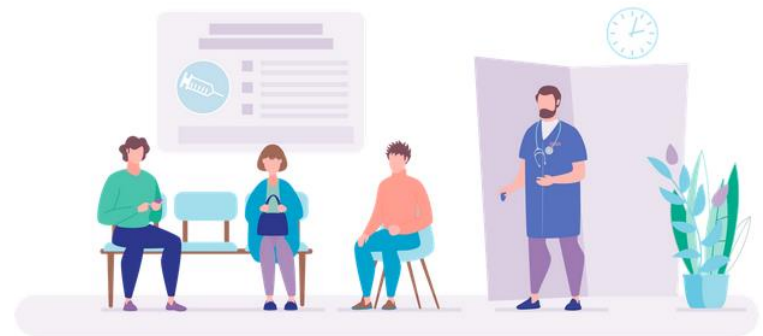
Lecture: en 2021, 32,4 % des salariés de la fonction publique travaillent le dimanche.

Champ: ensemble des salariés; France (hors Mayotte).

Sources: Insee, enquête Emploi 2021; calculs Dares.

Des durées du travail plus importantes pour les salariés concernés

- durée annuelle effective : 1 774 heures (salariés en HA) contre 1 537 heures (salariés en horaires standards)
- nombre de jours travaillés par an : 222 jours (HA) contre 199 jours (std)
- durée effective de travail journalière : 8,0 heures (HA) contre 7,7 heures (std)



Une organisation du travail plus contraignante en cas d'horaires atypiques

En moyenne, les salariés qui pratiquent au moins un horaire atypique ont une organisation de leurs horaires de travail plus contraignante que les salariés aux horaires standards :

- Leur travail est davantage contrôlé (pointeuse badge, fiche horaire)...
- Ils sont plus nombreux à avoir des journées de travail morcelées
- Une majorité d'entre eux n'ont pas deux jours de congés consécutifs au cours d'une semaine

Les horaires atypiques nécessitent en moyenne une plus grande disponibilité des salariés :

- 32 % des salariés exerçant dans ce contexte travaillent au-delà de l'horaire prévu, "souvent" ou "tous les jours", contre 20 % pour les autres salariés
- 57 % d'entre eux sont joints pour des besoins professionnels en dehors de leurs horaires de travail, contre 33 % pour ceux qui ont des horaires normaux



Source : enquêtes « *Conditions de Travail* » de
la Dares 2013 et 2019

Numéro 599
Avril 2022

English version



Population & Sociétés

Horaires atypiques de travail : les femmes peu qualifiées de plus en plus exposées

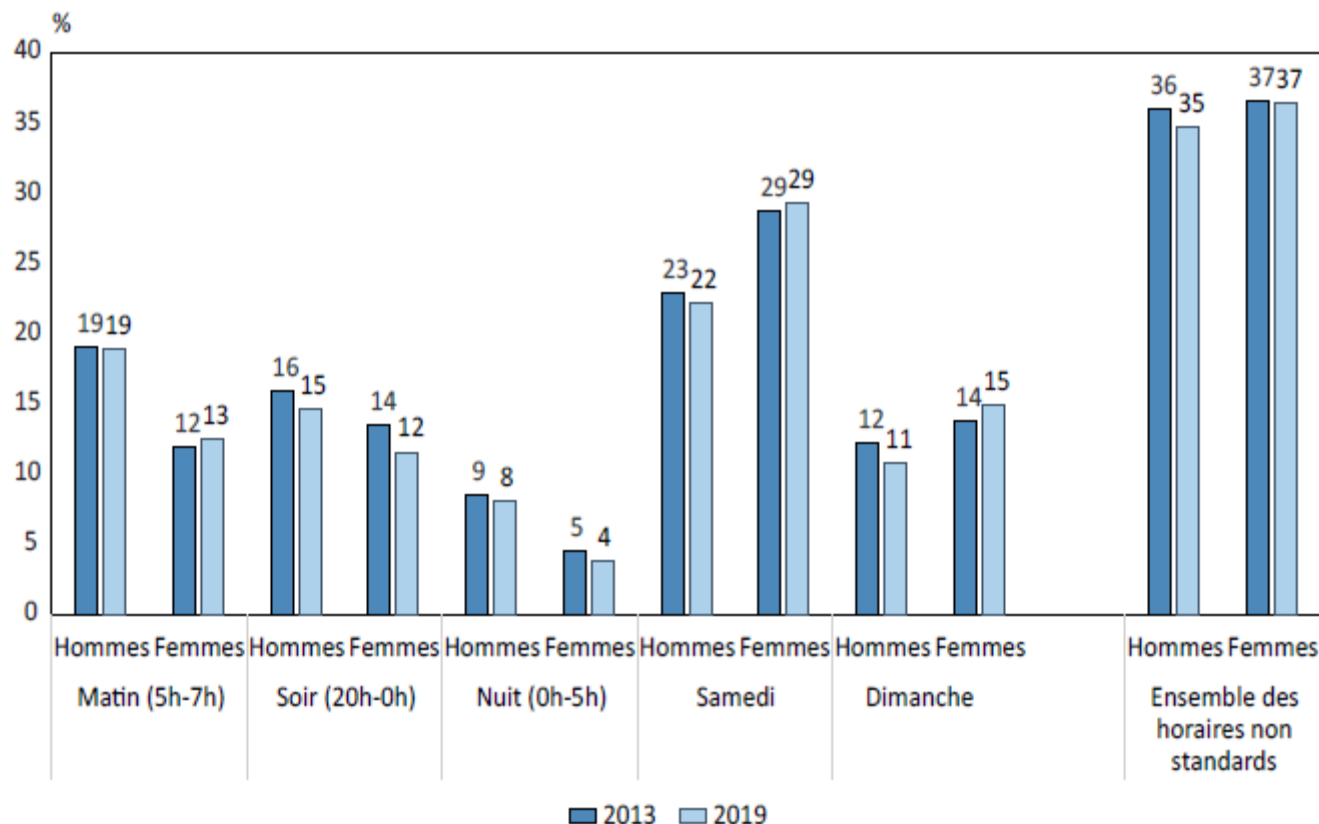
Anne Lambert* et Laetitia Langlois*

numéro 599 • avril 2022 • *Population & Sociétés* • bulletin mensuel d'information de l'Institut national d'études démographiques

36 % des salariés

En 2019 , 36 % des salariés travaillent habituellement en horaires atypiques

Figure 1. Fréquence des horaires atypiques de travail selon le sexe et l'année



A. Lambert et L. Langlois, *Population & Sociétés*, n° 599, INED, avril 2022.

Source : Enquête *Conditions de Travail* (voir encadré).

Champ : salariés de 15 à 64 ans en France métropolitaine.

Note : les pourcentages sont arrondis à l'unité.

Des contraintes temporelles qui se cumulent



35 % des salariés travaillant habituellement en horaires atypiques ont également des horaires variables (contre 24 % des autres salariés),
12 % ne connaissent pas leurs horaires de travail à l'avance (contre 8 % des autres salariés)
9 % effectuent des journées de travail discontinues (contre 3 % des autres salariés).

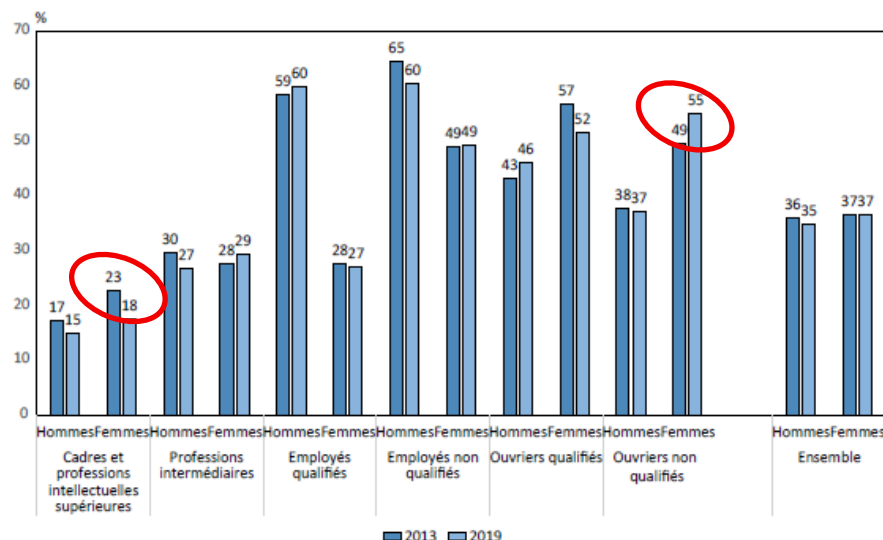
En bas de l'échelle sociale, les ouvrières et employées non qualifiées sont parmi les plus exposées : elles font plus souvent face à des journées discontinues et des horaires imprévisibles.

(rôle protecteur du diplôme dans l'exposition aux contraintes temporelles)

Horaires atypiques de travail : les femmes peu qualifiées de plus en plus exposées

L'exposition aux horaires atypiques de travail se recompose au cours de la dernière décennie plus qu'elle ne se diffuse à l'ensemble des salariés. Ce sont les femmes peu qualifiées qui pâtissent le plus de la montée des horaires atypiques, en particulier du travail habituel le samedi et le dimanche.

Figure 2. Part des salariés en horaires atypiques de travail par catégorie socioprofessionnelle, sexe et année



A. Lambert et L. Langlois, *Population & Sociétés*, n° 599, INED, avril 2022.

Source : Enquête *Conditions de Travail* (voir encadré).

Champ : salariés de 15 à 64 ans en France métropolitaine.

Note : les pourcentages sont arrondis à l'unité.

Horaires atypiques de travail : les femmes peu qualifiées de plus en plus exposées

Des métiers qui exposent plus :

- les femmes peu qualifiées sont surreprésentées dans les métiers du commerce et de la distribution, où le travail dominical a progressé (vendeuse, agent de nettoyage, ou personnel polyvalent qui se développe avec l'automatisation des caisses)
- ainsi que dans les métiers du soin et des services à la personne (aide-soignante, aide à domicile, aide-ménagère), où les horaires atypiques sont structurels



Remarque

Pas de données dans les enquêtes sur la prévalence des autres formes d'HA:
Les 2X8, les horaires fractionnés, les astreintes ...



Expertise HA - 2 à paraître (2025)



Les effets des HA

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr

Expertise collective: évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit (2016)



<https://www.anses.fr/en/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf>

Effets sanitaires étudiés

Sommeil
Somnolence et performances
cognitives
Santé psychique
Troubles métaboliques
Pathologies cardiovasculaires
Cancer

Effets avérés

Sur la qualité et la quantité de sommeil

Sur la somnolence

Sur le risque de syndrome métabolique

Effets probables

Sur les performances cognitives

Sur la santé psychique

Sur le risque d'obésité et de surpoids

Sur le risque de diabète

Sur le risque de maladies coronariennes (ischémie coronaire et infarctus du myocarde)

Sur le risque de cancer

Effets possibles

Sur les anomalies des lipides sanguins

Sur les risques d'hypertension artérielle et d'accidents vasculaires cérébraux

Effets sur la sinistralité

La fréquence et la gravité des accidents survenant lors du travail posté incluant la nuit sont généralement augmentées.

Effets sur la vie sociale et familiale

Limitation de la vie sociale, déséquilibres dans le fonctionnement familial , diminution de la qualité des relations parents-enfants.

#L'essentiel sur

TRAVAIL DE NUIT **Comprendre les effets sur la santé**



Effets et mécanismes peu connus pour le travail en HA sans nuit

GRAND ANGLE

TC 166 

Horaires atypiques de travail (*hors travail de nuit*) : quels effets sur la santé et la sécurité au travail ?

AUTEURS :

L. Weibel, G. Caetano, département Études et assistance médicales, INRS

SEPTEMBRE 2019 — RÉFÉRENCES EN SANTÉ AU TRAVAIL — N° 159

DÉ-LIBÉRER LE TRAVAIL

Démocratie et temporalités au cœur
des enjeux de santé au travail



CLAIRE EDEY GAMASSOU
ET ARNAUD MIAS
(COORDINATION)


teseo

2021

Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit) : quels
effets ? 47
Laurence Weibel

Quels effets ?

1^{er} résultat / l'exposition : un cumul de plusieurs formes d'horaires atypiques

Une santé et des comportements de santé plus dégradés



Les travailleurs en horaires atypiques sont davantage soumis à des multiexpositions



Des troubles du sommeil et une récupération moins facile les jours de semaine



Des effets sur la vie sociale et familiale



Travail en horaires atypiques (hors travail de nuit)

Quels mécanismes ?

Un mécanisme via la désynchronisation circadienne ?

Un mécanisme via la dette de sommeil ?

Un mécanisme via une altération des temps de repas ?

Un mécanisme via une exposition à la lumière
selon des temporalités atypiques ?



anses

À paraître - 2025



Les facteurs favorisants

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr

Travail en horaires atypiques (hors travail de nuit)

Quels facteurs favorisants ?

La considération d'atypisme est évolutive

Les facteurs impliqués dans la diffusion des horaires atypiques proviennent de l'évolution du contexte économique et social et s'exprime à divers niveaux : évolutions législatives, politiques, technologiques, sociales, etc.

Travail en horaires atypiques (hors travail de nuit)

Quels facteurs favorisants ?

Facteurs liés à l'évolution du contexte économique

- Rentabilisation des équipements : utilisation des équipements 24h/24 pour accélérer le retour sur investissement.
- l'essor de l'économie numérique et du travail à la demande (« ubérisation » de l'économie) , flexibilité accrue.
- Mondialisation des marchés

Travail en horaires atypiques (hors travail de nuit)

Quels facteurs favorisants ?

Autres facteurs:

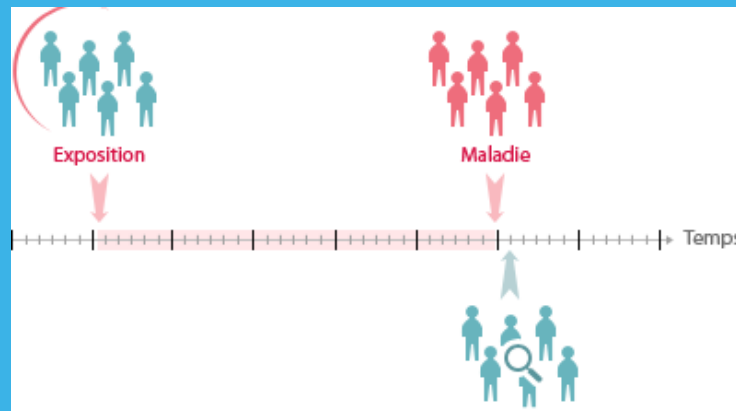
- La dérégulation du temps de travail
- Les évolutions sociales et sociétales (organisation familiale : faire des HA pour être en mesure de gérer sa famille, travailler tôt le matin pour s'occuper des enfants le soir, de ses parents , travailler en VSD pour s'occuper de sa famille en semaine...) . Le rapport au travail a changé (post covid), le télétravail, les changements dans les modes de vie et de consommation ...
- Les facteurs économiques : compensations financières en HA (salaires doublé le dimanche par ex)
- Le vieillissement de la population et la hausse des besoins en matière de soins aux personnes âgées
- Le changement climatique



Quelle prévention ?

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr



Des études épidémiologiques à déployer
afin de faire le lien entre les expositions à ces nouvelles
formes d'HA et les effets sanitaires...



Notre métier, rendre le vôtre plus sûr

Merci de votre attention



www.inrs.fr

YouTube

