



Safety chez Swisscom

Travail de nuit et en équipes

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



Safety chez Swisscom

Travail de nuit et en équipes

Documents de référence

- Loi sur le travail (LTr) avec ordonnance 1 (OLT1) et ordonnance 2(OLT2) → art. 32 "Entreprises de télécommunication" et art. 33 "Centraux téléphoniques"
- CCT convention collective de travail 2018
- Seco, "Travail en équipes et travail de nuit - Informations et astuces, 710.078"

Dangers

- Infraction aux dispositions légales
 - Surcharge psychique & physique
 - Travail en de nuit en équipes – les effets:
 - **sur la santé:** insomnie, fatigue, inappétence, mal d'estomac, agitation et nervosité
 - **sur le milieu social:** problèmes avec le partner et les enfants
-
- **En principe, une autorisation est obligatoire:** le travail de nuit et le travail du dimanche (v. aussi Safety-Règle 096 "Temps de travail et de repos")
 - **Intervalle du travail de nuit:** il est toujours de 7 heures (**23:00-06:00**). Si tout ou partie d'une plage de travail de nuit tombe pendant l'intervalle du travail de nuit, le travailleur ne peut travailler que 9 heures au max., dans un intervalle de 10 heures (le travail supplémentaire est alors interdit!)





Safety chez Swisscom

OLT2: Dispositions spéciales pour certaines catégories d'entreprises ou de travailleurs ^{1/2}

Art. 4 Dérogations à l'obligation de solliciter une autorisation pour le travail de nuit ou du dimanche ainsi que pour le travail continu

¹ L'employeur peut, [sans autorisation officielle, occuper des travailleurs pendant la totalité ou une partie de la nuit.](#)

² L'employeur peut, [sans autorisation officielle, occuper des travailleurs pendant la totalité ou une partie du dimanche.](#)

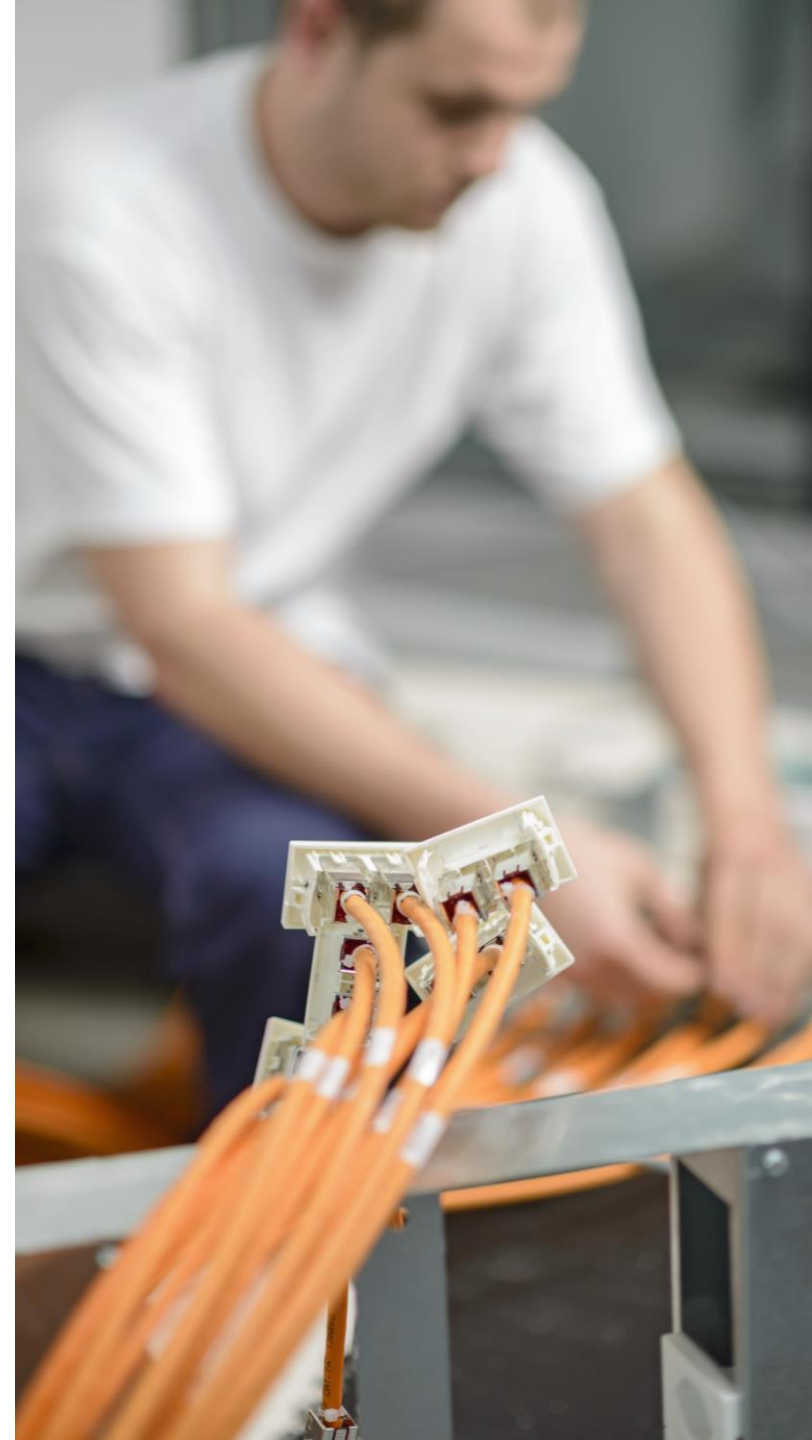
³ L'employeur peut, sans autorisation officielle, occuper des travailleurs dans un système de travail continu.

Art. 32 Entreprises de télécommunication¹

¹ Est applicable aux entreprises de télécommunication et aux travailleurs qu'elles occupent l'art. 4 pour [toute la nuit et tout le dimanche](#), pour autant que le travail de nuit ou du dimanche soit indispensable au maintien des services de communications proposés.

² Sont réputées entreprises de télécommunication les entreprises dont l'activité réside dans l'exploitation d'installations destinées à fournir des services de télécommunication.

¹Déclaration (examen) du GSB-LR-INF 25.09.2019 : Swisscom est considérée comme une entreprise de télécommunication. **Cablex AG, sur la base de la description de l'objet, construit et entretient des réseaux de télécommunications, mais n'offre pas de services de télécommunications. Par conséquent, l'art. 32 OLT2 ne peut être invoqué.** Si nécessaire, cablex AG doit demander une autorisation de dérogation.





Safety chez Swisscom

OLT2: Dispositions spéciales pour certaines catégories d'entreprises ou de travailleurs 2/2

Art. 32a Personnel assumant des tâches relevant des technologies de l'information et de la communication (Nouveau à partir du 01.04.2019)¹

Est applicable au personnel assumant des tâches relevant des technologies de l'information et de la communication l'art. 4 pour toute la nuit et tout le dimanche, pour autant que le travail de nuit et du dimanche soit indispensable aux opérations suivantes sur une structure informatique ou sur une structure du réseau dont l'interruption pendant les heures de service mettrait en péril le fonctionnement de l'entreprise:

- a. remédier aux perturbations de la structure informatique ou de la structure du réseau, ou
- b. procéder à la maintenance de la structure informatique ou de la structure du réseau lorsqu'aucune planification ou mesure organisationnelle ne permet de l'effectuer de jour, pendant les jours ouvrables.

¹Position Statement (revue) par GSB-LR-INF 25.09.2019 - **nos deux syndicats (cablex AG & Axians) peuvent se référer à l'Art. 32a.** Les deux syndicats ont des employés ou du personnel qui sont chargés de remédier aux pannes du réseau ou de l'infrastructure informatique ou qui doivent effectuer des travaux de maintenance qui ne peuvent pas être effectués pendant la journée ou un jour ouvrable. A cet égard, le rapport explicatif du Seco précise également : "Si d'autres employés (y compris des tiers) sont nécessaires pour des travaux de maintenance, ils sont également couverts par la portée personnelle de l'exception.

Art. 33 Centraux téléphoniques

¹ Est applicable aux centraux téléphoniques et aux travailleurs qu'ils occupent l'art. 4 pour toute la nuit et tout le dimanche ainsi que pour le travail continu.

² L'al. 1 n'est pas applicable aux travailleurs qui, en sus de la prestation de services exclusivement téléphoniques, fournissent des prestations commerciales telles que télémarketing ou télévente de marchandises ou de prestations.

³ Sont réputées centraux téléphoniques les entreprises dont l'activité consiste à fournir des renseignements ou à recevoir et à transmettre des appels ou des ordres à partir d'un central.



Safety chez Swisscom

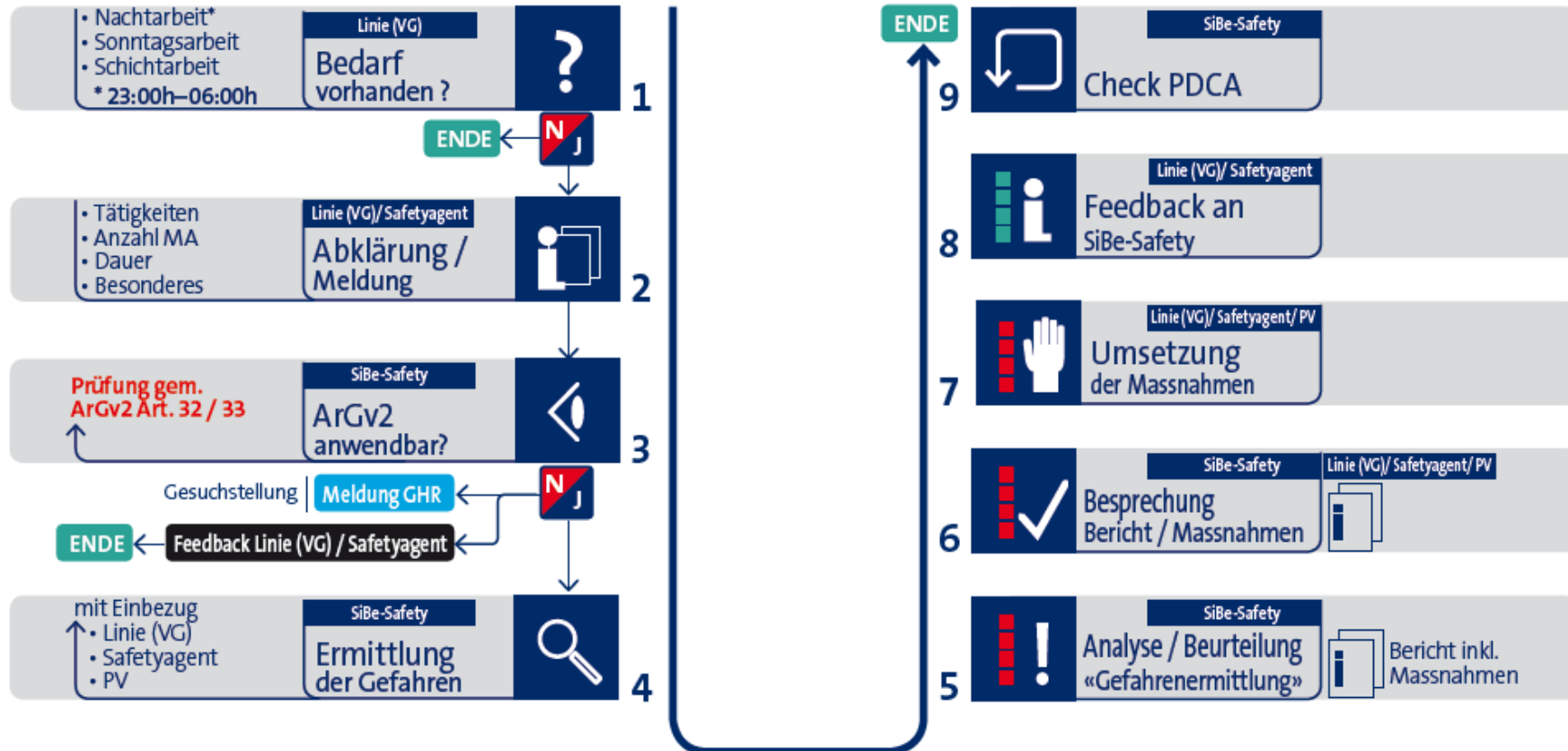
Processus de validation "Horaires de travail particuliers"



Bewilligungsprozess «Sonderarbeitszeiten»

Grundprinzip: Nacht- / Sonntagsarbeit ist untersagt

Ausnahmen erfordern grundsätzlich eine behördliche Bewilligung oder entsprechen dem ArGV2, Art. 32 oder 33





Safety chez Swisscom

Examen médical pour collaborateurs occupés de nuit

Droit

- A partir d'un minimum de 25 nuits par an ont droit, à leur demande, à un examen médical et aux conseils qui s'y rapportent à intervalle réguliers de 2 ans chacun, à partir de 45 ans chaque année.

L'examen médical est **OBLIGATOIRE** pour les jeunes gens et pour les personnes qui effectuent ou sont exposés à des situations dangereuses!

- Bruit portant atteinte à l'ouïe
- Vibrations fortes
- Exposition à la chaleur (plus de 28°) ou au froid (<-5°C)
- Polluants atmosphériques excédant 50% de la concentration maximale admissible au poste de travail pour les substances nuisibles à la santé
- Contraintes excessives d'ordre physique (p.ex. soulèvement de charges), psychique ou mental (p.ex. trafic aérien)
- Situation particulière des travailleurs isolés
- Absence d'alternance du travail de nuit/travail de jour
- Prolongation du travail de nuit (plus de 10 heures)





Safety chez Swisscom

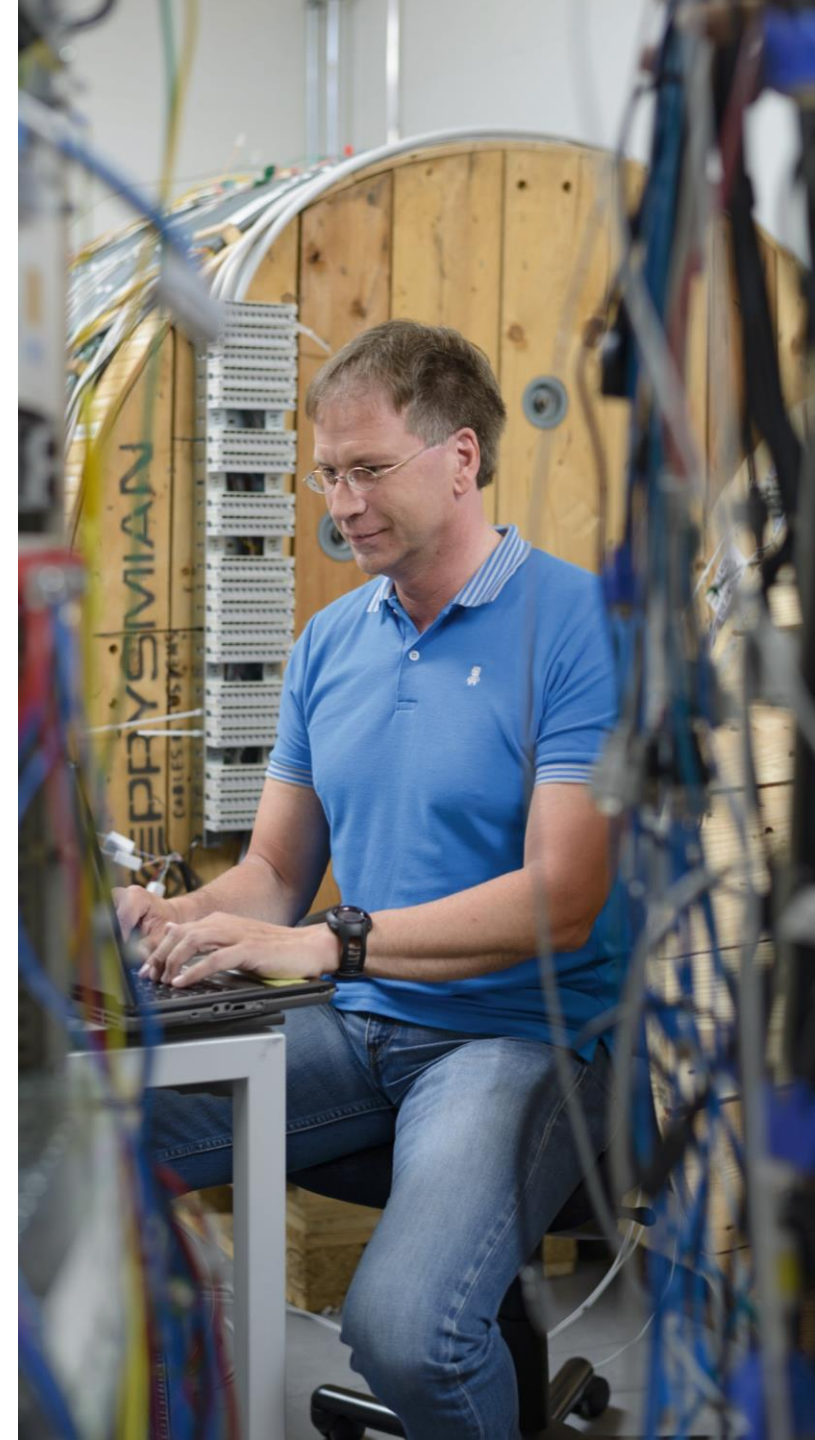
Travail de nuit et en équipes

Travail de nuit – inadéquat si

Insomnie; indigestion; troubles circulatoires; utilisateurs d'insuline; épilepsie; héméralopie; lieux d'habitation défavorable; défavorisé; etc.

Travail de nuit – adéquat si

Accord de la part de l'intéressé (aptitude positive); état général bon (personne "équilibrée"); condition générale bonne (entourage familiale et sociale); les personnes du soir supportent mieux le travail de nuit; âge: entre 20 et 50 ans





Safety chez Swisscom

Mesures personnelles ^{1/2}

Rythme du sommeil

- Dormir immédiatement après le déplacement, ou avant le début du tour suivant
- Se reposer avant de commencer le prochain quart de travail de nuit
- A la suite du dernier quart de travail de nuit, dormir un peu, aller au lit plus tôt
- Découvrez votre habitudes et essayez de les reprendre/répéter

Environnement du sommeil

- Utilisez la chambre seulement pour dormir. Pas de TV, du travail ou pour les repas
- Utiliser des rideaux épais ou un bandeau pour les yeux
- Éteignez votre téléphone, utilisez le Combox
- Prier les membres de la famille et le voisins d'être les plus silencieux possible pendant que l'on dort
- Utiliser des protection auditive (bouchon d'oreille Oropax), générateur de bruit blanc ou de la musique de fond pour assourdir le bruit extérieur
- S'endormir dans un endroit frais

Favoriser le sommeil

- Faire une petite promenade, lire un livre, écouter de la musique ou prendre un bain chaud avant de se coucher
- Aucune activité physique exigeante avant de se coucher
- Cessez de prendre la caféine (café, boissons énergétiques) au moins 4 heures avant de se coucher
- Petite snack avant d'aller au lit, ne pas dormir affamé
- prenez pas d'alcool





Safety chez Swisscom

Mesures personnelles 2/2

Stimulants et calmants

- Utiliser de la caféine avec modération, l'effet se dissipe rapidement
- Pas d'alcool avant d'aller dormir, il perturbe le rythme et la qualité du sommeil
- Ne pas utiliser régulièrement des calmants, ils causent de la dépendance
- Utilisez avec parcimonie les stimulants, leurs effets à long terme est inconnu

Fitness et lifestyle

- Planifiez 30min au jour du sport
- S'alimenter régulièrement en manière saine, arrêter de fumer et réduire la consommation d'alcool
- Informez votre médecin de famille sur des maladies chroniques liées au travail en équipes

Les amis et la famille

- Informez la famille et les voisins au sujet des plans pour un emploi de changement
- Plan d'activités communes (repas, soirées, week-ends)
- Planifier le travail poste fractionné et les tâches mensuelles, négligez pas le repos
- Faire des activités communes avec vos collègues

Trajet de travail

- Utiliser les transports en commun
- Avant le voyage faire une légère activité physique
- Car-sharing, conduire de façon responsable
- Se pas dépêcher
- Si vous êtes trop fatigué, arrêtez et dormis brièvement





Safety chez Swisscom

Conseils pour les sup/planificateur ^{1/2}

- A. Évitez le poste de nuit prolongé (exception: réservé aux cas particuliers)**
 - Les rythmes circadiens ne sont pas idéales pour des inversions
 - Les travailleurs de nuit sont un groupe social marginalisé
- B. Évitez le poste de nuit consécutif (ça facilite la reprise du rythme normal)**
 - Diminuer les nuits de travail consécutifs facilite à diminuer le manque de sommeil
 - Donnez la possibilité de mener des activités sociales chaque semaine
- C. Permettre une pause suffisamment longue entre deux séries; requis au moins 10 heures!**
 - Requis au moins 10 heures! (fournir le temps pour le trajet de travail, le hébergement, l'alimentation et les soins du corps)
 - Après un quart de travail de nuit, laissez au moins 24 heures de repos
- D. Fournir le week-end gratuit (min. 2 jours de repos consécutifs au cours du week-end)**
 - Vendredi / samedi, samedi / dimanche ou dimanche / lundi gratuit
 - Week-end: laisser du temps pour la famille ou d'autres activités sociales
- E. Éviter les périodes prolongées de travail (maximum 8 jours ouvrables consécutifs)**
 - Périodes du travail prolongées, en particulier avec les personnes âgées, cause une somnolence excessive
 - Les plus jeunes ignorent plutôt les risques, et n'apprécient le temps libre résultant prolongée
 - Il y a le risque qu'une occupation secondaire est suivi
- F. La longueur de décalage est adapté à le charge de travail**
 - Un travail physiquement/mentalement exigeant peut être maintenu seulement pour des courtes périodes
 - Dans certaines situations sont possibles des journées de travail de forme allongée (10-12 heures)



Safety chez Swisscom

Conseils pour les sup/planificateur ^{2/2}

- G. La longueur de l'équipe de nuit devrait être mesurée en fonction de la charge de travail**
 - En général, le travail de nuit est plus fatiguant que le jour
- H. Si possible, changer en avant (p.ex. tôt/tard/nuit)**
 - Adaptation aux rythmes circadianes: respecte la situation d'un vol vers le l'ouest
 - Temps de repos suffisamment longue
- I. Début de la première manche le plus tard possible**
 - Plus le collaborateur commence tôt, plus courte à été la nuit avant
 - Le soir, vous ne pouvez pas s'endormir tôt sous commande
 - Prévoir suffisamment de temps pour se lever, prendre le petit déjeuner et pour le voyage vers le lieu de travail
- J. La flexibilité doit être pris en considération aussi dans les travaux en quarts**
 - Déviation de la manche fixe peut être avantageux pour les personnes concernées (p. ex. les différentes moyens de déplacement pour les lieux de travail)
- K. Journées de travail réguliers**
 - Ils sont plus faciles à retenir
 - Il permet de planifier et mieux utiliser le temps libre
- L. Éviter changements à la dernière minute**
- M. Dans certains cas, permettre une marge de jeu souple**
 - Approbation des besoins personnels
 - Possibilité de changer de temps en temps le plan
- N. Communiquer les plans des quarts de travail bien en avance**
 - Acceptation