

# DES VIES À CONTRETEMPS

Le travail de nuit façonne des existences en décalage. Il modifie le rapport au corps, au temps, aux autres et au travail lui-même. Chauffeurs, soignants, pompiers ou employés de nuit en mesurent les effets au quotidien.

**P**arfois, j'ai l'impression d'avoir 60 ans alors que je n'en ai que 46 », résume Fabien\*, conducteur de bus de nuit dans la métropole de Tours, en étouffant un bâillement au téléphone. Il est 16 heures et il vient tout juste de se réveiller. Dans quatre heures, il prendra son service jusqu'à l'aube. Un travail qui le pousse à vivre en décalé. Pour lui, comme pour les 3,1 millions de travailleurs et travailleuses de nuit en France, le temps s'écoule différemment. Son médecin lui a confirmé son amère intuition : il vieillit plus vite que la moyenne. La cause de ce vieillissement accéléré ? Le manque de sommeil : les personnes travaillant en horaires décalés perdent en moyenne une heure de sommeil par cycle de 24 heures selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), soit un déficit de près de cinquante nuits par an.

Ce rythme de vie particulier n'est pas seulement synonyme de fatigue passagère, il dérègle l'horloge interne des travailleurs. Qu'ils ou elles soient technicien en régie de télévision, agent de sécurité, *barmaid* ou pompier, le défi est le même : composer avec un rythme de veille-sommeil instable. Nadège Limousin, neurologue au CHU de Tours, explique que ce rythme circadien – notre rythme biologique d'environ 24 heures – régule nos nuits, mais aussi notre température corporelle,



Page précédente  
Alors que deux véhicules brûlent au pied d'une résidence, à Tours, les pompiers interviennent pour éviter les risques de propagation.

« L'un des adjoints en chef du SDIS 37 dirige son équipe lors d'une intervention pour une odeur suspecte dans un immeuble.

« Les bus de nuit Filbleu circulent de minuit à 4 heures du matin.

« À 3 heures du matin, la ligne N2 transporte les oiseaux de nuit.

Abdou Khaouf Thiam/EPF - Charlotte Besson/EPF

notre humeur et nos hormones. L'obscurité déclenche la mélatonine, l'hormone du repos, mais pour celles et ceux qui travaillent de nuit sous les néons des dépôts de bus, des bars ou des régies télévisées, cette sécrétion est bloquée par la lumière artificielle. « Quand la mélatonine est perturbée, tout le système hormonal l'est aussi », souligne la spécialiste.

Pourtant, cette épreuve physiologique ne frappe pas tout le monde avec la même intensité. Mathilde Wisniewski, qui travaille dans un bar de Tours, se sent « conditionnée » pour la nuit. « Je suis beaucoup plus vivante la nuit, j'ai préféré prendre un travail en accord avec ma vie, affirme-t-elle, j'ai déjà exercé un emploi de jour qui ne me convenait absolument pas ». À l'inverse, pour ceux que la Dr Limousin qualifie de « matinaux », le travail nocturne peut générer de véritables souffrances. Les profils déjà vulnérables à l'insomnie ou souffrant de troubles chroniques voient leur état s'aggraver. Au centre de secours et d'incendie de Tours-centre, une pompière volontaire admet avoir constaté une recrudescence de ses insomnies depuis qu'elle a commencé les gardes nocturnes. Une expérience partagée par Paul-Émile Chabanon, 24 ans. Technicien en régie à Eurosport et TF1, il veille régulièrement sur les antennes la nuit. À force de souffrir de terreurs nocturnes, il a fini par consulter un spécialiste du sommeil. Ce dernier lui a confirmé que ces épisodes peuvent sur-

gir lorsque le corps, épuisé par le stress et la dette de sommeil, ne parvient plus à réguler ses phases de repos.

#### Le corps sous tension

Au-delà de cette fatigue nerveuse, le corps change aussi physiquement, souvent à cause d'une alimentation désorganisée. Au Centre de traitement et régulation de l'alerte (CENTRA 37), Baptiste\*, pompier volontaire depuis 2007, et ses collègues prennent le premier café de leur garde de nuit à 20 h 30. Ils s'apprennent à rester douze heures devant leur ordinateur pour prendre en charge les appels d'urgence du 18 et du 112. Il y a trois ans, Baptiste a quitté son travail en journée à La Poste. Depuis, il a pris 15 kilos. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), la privation de sommeil augmente l'appétit en bousculant les hormones régulatrices comme la leptine et la ghréline, favorisant les grignotages

## Privés de sommeil réparateur, les corps des travailleurs de nuit fonctionnent en état de stress chronique

et augmentant drastiquement les risques d'obésité et de diabète de type 2. Plus inquiétant, le travail de nuit a été classé dès 2007 comme « probablement cancérigène » par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), avec une incidence plus élevée pour les cancers du sein ou de la prostate. Pour les femmes, les risques s'étendent également à la santé reproductive, augmentant les probabilités de fausses couches ou d'accouchements prématurés.

Au centre d'incendie et de secours, vingt sapeurs-pompiers s'apprêtent à rester éveillés une bonne partie de la nuit. À 22 heures, certains rejoignent leur chambre pour essayer de grapiller quelques heures de sommeil avant la prochaine alerte qui les réveillera brutalement. « Au repos nous sommes à 40 battements par minute (BPM), mais dès que ça sonne, on passe à 160 BPM pour rejoindre les camions », explique l'un des adjudants-chefs. Dans cette caserne, la durée moyenne d'un départ est d'environ trois minutes. Cet effort violent, au milieu de la nuit, use inévitablement le muscle cardiaque. Une étude, publiée en 2012, sur la mortalité des pompiers indique que près d'un décès sur cinq est imputable aux maladies cardiovasculaires, soit un taux anormalement élevé pour une population jeune et physiquement active.

### Des épisodes dépressifs plus fréquents

Privés de sommeil réparateur, les corps des travailleurs de nuit fonctionnent en état de stress chronique. Assane\*, 37 ans, agent de sécurité dans les bus de nuit, explique qu'au-delà de la fatigue, c'est surtout « l'hypervigilance permanente qui bouffe de l'intérieur ». Habitué à scruter et anticiper les mouvements des passagers pour prévenir la violence, son corps ne décroche jamais. Cette tension se traduit par des douleurs cervicales chroniques et des réveils en sursaut, hantés par des rêves de bagarres. Pour le technicien de régie Paul-Émile Chabanon, lors de ces périodes de travail nocturne, il se sent « plus facilement irritable et plus facilement triste, un peu comme une dépression hivernale ». Le plus dur est le fait de voir peu de lumière du jour, raconte Léa Cortecero, *barmaid* à Tours. « Le manque de vitamine D se ressent sur le moral », affirme-t-elle.

Responsable du centre du sommeil et de la vigilance de l'hôpital L'Hôtel-Dieu de Paris, Damien Léger est l'auteur de nombreuses études démontrant que le manque de sommeil provoque souvent de l'anxiété et des épisodes dépressifs plus fréquents. Sur le plan cognitif, « le travail de nuit altère clairement les performances, explique-t-il. On observe un ralentissement du

temps de réaction et plus d'erreurs. » Paul-Émile Chabanon le constate lors de diffusions en direct tardives comme avec l'Open d'Australie ou la Star Academy. Malgré l'exigence de concentration, il se sent « moins alerte qu'en journée ». Sur la route, cette baisse de régime peut être fatale. Au volant de son bus, Fabien raconte qu'il lui arrive de sentir ses paupières lourdes vers 4 heures du matin, quand, de plus, d'autres usagers, parfois alcoolisés, ou distraits par leur téléphone « roulent n'importe comment ». À tout cela s'ajoute le risque de violence. Assane vit avec la peur de l'arme blanche cachée dans un sac, tandis que Léa Cortecero a toujours sa bombe au poivre à portée de main quand elle rentre seule chez elle au petit matin. En milieu hospitalier, le Dr Mohamed Hammouda, psychiatre à l'établissement public de santé mentale Georges Daumézon dans le Loiret, doit gérer, lors des gardes de nuit, des patients agités et des situations conflictuelles, avec des ressources hospitalières souvent limitées.

Cette vie en décalé finit par sculpter un cercle social particulier. Assane s'est entouré presque exclusivement d'autres travailleurs de nuit : « Entre nous, pas besoin de se justifier. On se comprend. » Presque tous les amis de Paul-Émile Chabanon sont aussi des techniciens soumis aux mêmes contraintes que lui.

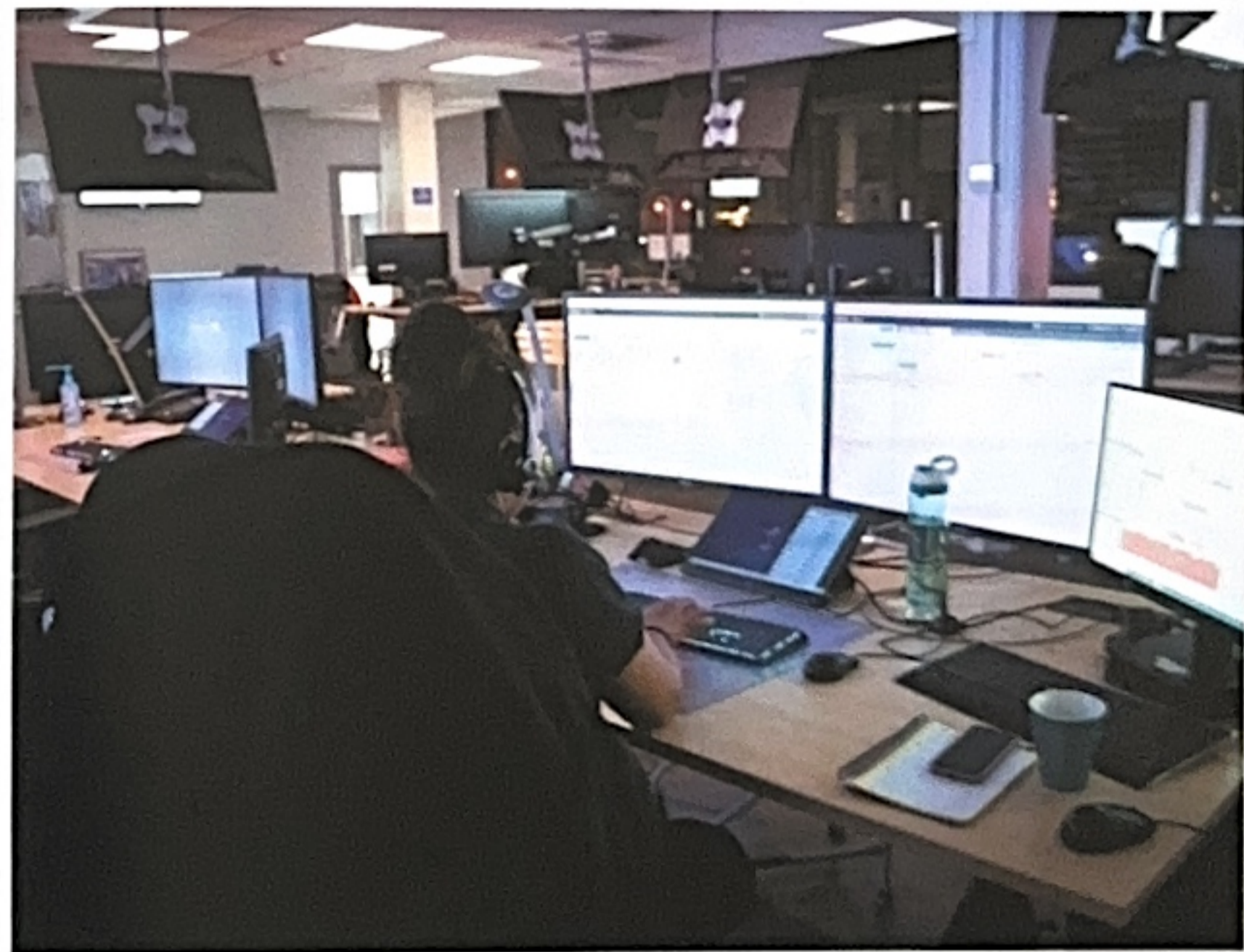
Pourtant, certains refusent de voir en la nuit une fatalité sociale. Christopher\*, gérant de bar à Tours, insiste sur le fait que ses horaires n'empêchent pas la vie de famille. Marié et « sans enfants pour l'instant », il cite l'exemple de son ancien collègue Pierre, resté trente-trois ans au comptoir et qui a, malgré tout, pu construire une maison et élever ses enfants. De son côté, Samuel Marchand, 40 ans, porteur de presse depuis 2007 (Lire à ce sujet « L'info à l'aube », page 42), travaille six jours sur sept, de 3 à 9 heures du matin, et regrette de ne pas passer davantage de temps avec ses enfants : « Je ne les vois pas le matin. Et le week-end, lorsqu'ils veulent se coucher plus tard, moi, je ne peux pas. » Le Dr Hammouda ressent aussi ce décalage : « Même quand on est présent physiquement avec nos proches, la fatigue liée aux nuits de garde à l'hôpital peut limiter la disponibilité

et l'énergie. » Et lorsque celles-ci coïncident avec des événements importants, comme des anniversaires, il ne peut s'empêcher de ressentir de la frustration et de la culpabilité. « Cela demande beaucoup de compréhension de l'entourage pour préserver l'équilibre familial et social. »

### Le collectif pour tenir

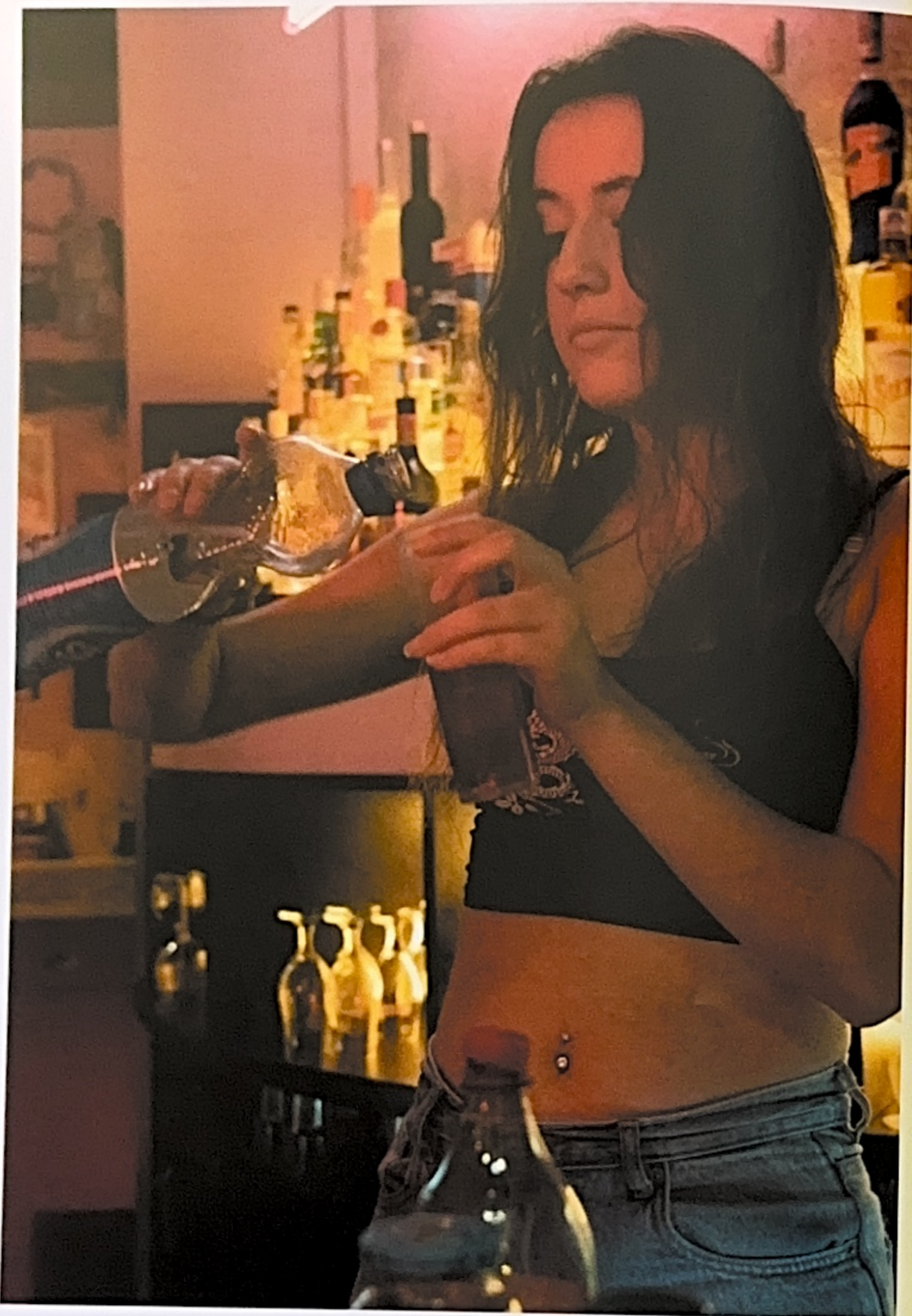
Pour tenir sur la durée, l'entraide entre collègues devient fondamentale. Avant même de parler de cohésion d'équipe, cela passe, par exemple, par une solidarité sur les plannings. « Entre collègues, on s'arrange pour avoir des horaires moins difficiles en fonction des préférences de chacun », explique Paul-Émile Chabanon. Dans les clubs, la jeune *barmaid* Léa Cortecero sait qu'elle peut compter sur ses collègues pour la relayer lorsque la fatigue devient trop importante. Cette camaraderie se retrouve chez les sapeurs-pompiers de Tours. À la caserne, les gardes de nuit permettent de « forger

« Je ne vois pas mes enfants le matin. Et le week-end, lorsqu'ils veulent se coucher plus tard, moi, je ne peux pas »

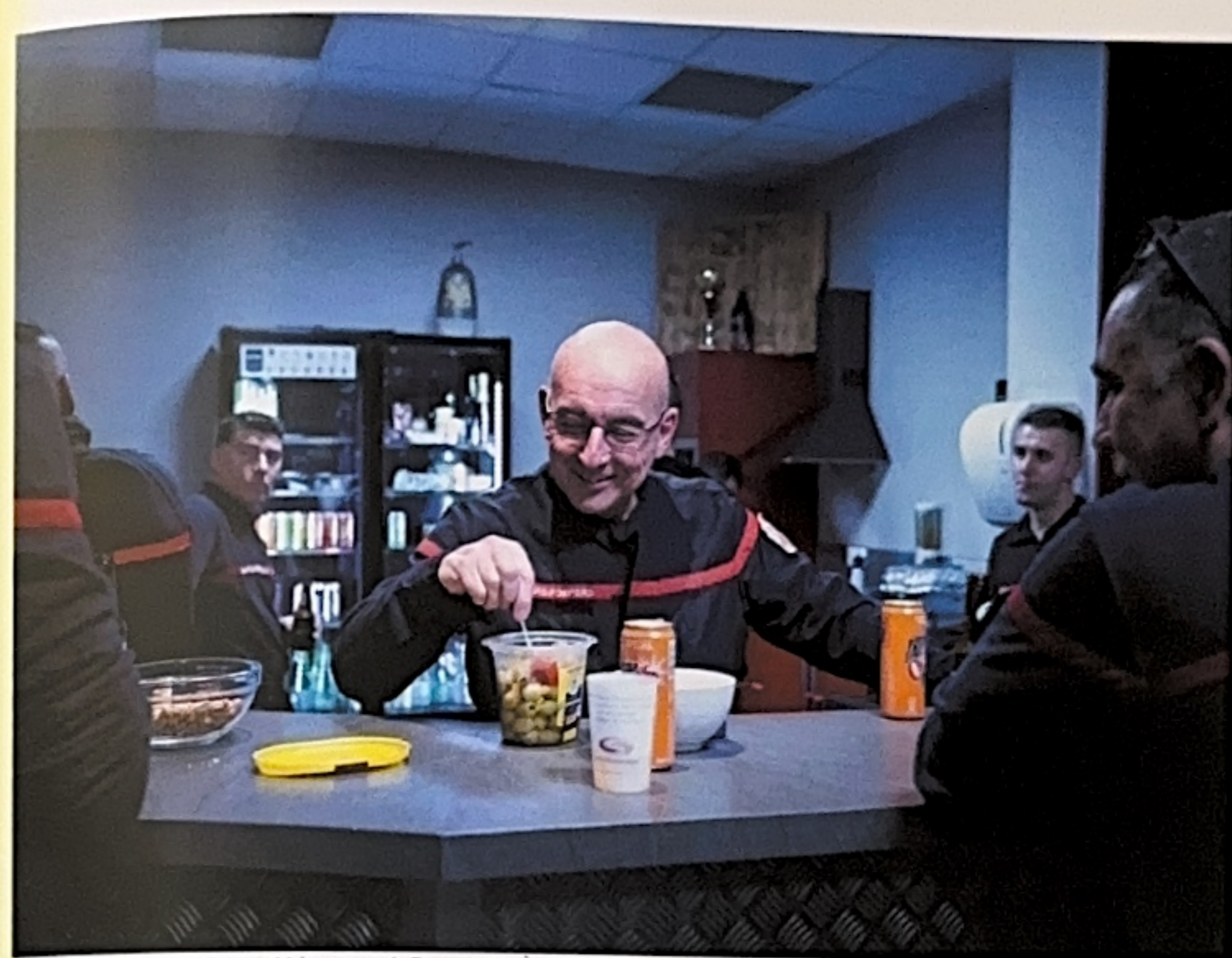


Charlotte Desseine/EPT

Au CETRA, une équipe gère les appels avec les pompiers d'Indre-et-Loire avant leur départ en intervention.



Abdou Khadim Thiam/EPT



Un pot d'anniversaire est organisé à la caserne de Tours-centre. À cause d'un départ en intervention, les pompiers n'ont pas pu savourer les gâteaux.

le collectif» autour d'une partie de cartes. Au CETRA 37, Baptiste et ses collègues profitent de chaque moment calme pour décharger la pression émotionnelle, notamment après des appels difficiles. Que ce soit en salle de pause autour d'un café ou entre deux écrans d'ordinateur, «on parle énormément entre nous, des appels mais aussi de notre vie, et on rigole beaucoup», explique sa collègue. Un soutien qui se retrouve également chez les chauffeurs de bus de nuit. Fabien décrit «les petites solidarités» qui les tiennent debout : un café partagé au dépôt, un simple regard complice dans le rétroviseur ou un message après une nuit éprouvante. À l'hôpital, le Dr Hammouda estime que «la nuit les liens sont plus humains», même si la fatigue et la pression peuvent rendre certains échanges plus tendus.

« Mathilde, 22 ans, est la seule barmaid du Hot Rod Café.

Charlotte Dessolin/EPT

Pour tenir le rythme, tous ont tenté diverses solutions, souvent sans succès : mélatonine, compléments alimentaires, exercice physique, etc. Pour aider ses patients, la Dr Limousin recommande de faire des siestes avant la prise de poste, d'avoir une bonne gestion de la lumière, d'adopter une alimentation adaptée ou encore une hygiène de sommeil stricte. Chaque travailleur finit par développer ses propres rituels, parfois quasi militaires. Assane utilise le sport intensif, boxe et musculation, comme une « soupape » pour évacuer la tension accumulée. Paul-Émile Chabanon essaye de voir le moins possible le soleil à sa sortie du travail en fermant ses stores avant de partir travailler pour pouvoir se coucher directement au petit matin. Fabien, de son côté, s'impose une discipline de fer : chambre plongée dans le noir absolu par des

rideaux doublés, température fraîche à 17 °C, et aucun café après 22 heures. Il conclut : « Si je lâche la discipline, tout s'effondre. »

NOUR ABDALLAH, CHARLOTTE DESSOLIN, ELLA DJIGUIMDE, NAHADJENIN SELEHO ET ABDOU KHADIM THIAM

(\*) Les prénoms ont été modifiés.

Il est recommandé de faire des siestes avant la prise de poste, d'avoir une bonne gestion de la lumière, d'adopter une alimentation adaptée ou encore une hygiène de sommeil stricte