

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 25 - numero 5448 di Lunedì 28 agosto 2023**

# **Lavoro notturno e lavoro a turni: effetti sulla salute e prevenzione**

*L'Istituto francese INRS ha prodotto un dossier che permette di conoscere lo stato delle conoscenze e migliorare la prevenzione per il lavoro notturno e a turni. Focus sugli effetti sulla salute e sulle misure di prevenzione.*

Parigi, 28 Ago ? Gli **orari di lavoro atipici**, tra cui, ad esempio, il **lavoro a turni** e il **lavoro notturno**, interessano molti settori e sono in aumento con una crescita sensibile tra le donne e nel settore dei servizi.

Per i lavoratori queste forme di organizzazione del lavoro si accompagnano a una "desincronizzazione" dei ritmi biologici, sociali e familiari, che, come indicano diversi studi, può portare a vari **problemi di salute**. E per questo motivo è importante conoscere i rischi e promuovere e incoraggiare l'introduzione di misure preventive.

Ad affermarlo è un dossier pubblicato in Francia dall'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles ( **INRS** ), un'associazione istituita sotto l'egida del sistema di sicurezza sociale francese (CNAM). Il dossier ? dal titolo "**Travail de nuit et posté: état des connaissances et prévention en milieu professionnel**" (Lavoro notturno e a turni: stato delle conoscenze e prevenzione sul posto di lavoro) ? è stato pubblicato nella rivista tecnica dell'INRS "Hygiène & sécurité du travail" (HST) n° 270 di marzo 2023.

Il documento, coordinato da Marie-Anne Gautier et Laurence Weibel (INRS, département Études et assistance médicales), fornisce una panoramica degli studi condotti da numerosi enti di prevenzione e delle ricerche sugli effetti degli orari di lavoro atipici. E presenta anche i risultati di alcuni interventi o iniziative in situazioni lavorative concrete.

Nell'articolo di presentazione del documento ci soffermiamo in particolare sui seguenti argomenti:

- [Dossier sul lavoro notturno: gli effetti sulla salute](#)
- [Dossier sul lavoro notturno: le misure preventive](#)
- [L'indice del dossier INRS](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0800] ?#>

# Dossier sul lavoro notturno: gli effetti sulla salute

Il primo contributo del dossier, sempre a cura di Marie-Anne Gautier et Laurence Weibel, è intitolato "**Effets sur la santé du travail de nuit et posté : mécanismes et mesures de prévention**" (Effetti sulla salute del lavoro notturno e a turni: meccanismi e misure di prevenzione) e sottolinea che è ormai assodato, secondo varie ricerche supportate da studi clinici ed epidemiologici, che il **lavoro notturno** e il **lavoro a turni** in orari notturni possono avere effetti sulla salute.



Nel 2012, sotto l'egida della Società Francese di Medicina del Lavoro (SFMT) e dell'Autorità Nazionale Francese per la Salute (HAS), sono state pubblicate delle precise **raccomandazioni** per il monitoraggio dei lavoratori notturni.

Nel documento si evidenzia il fatto che il lavoro notturno è associato a disturbi del sonno e della vigilanza (con una media di un'ora di sonno in meno al giorno), a un aumento del rischio di sonnolenza e a un maggior rischio di incidenti e quasi incidenti. Inoltre nelle donne che lavorano di notte è stato riscontrato un aumento del rischio di cancro al seno. E durante la gravidanza è stato registrato un aumento del rischio di aborto spontaneo, parto prematuro e ritardo di crescita intrauterino.

Si indica che ci sono anche altri **disturbi associati**, sebbene in misura minore, al lavoro notturno: un aumento delle malattie cardiovascolari, dell'indice di massa corporea, dell'ipertensione arteriosa o degli squilibri lipidici, dei sintomi digestivi o un aumento del rischio di ulcera gastrica, nonché dei disturbi psicologici, con un aumento del rischio di depressione o di disturbi d'ansia.

Nel 2016 l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) ha ribadito gli effetti sulla salute già evidenziati, classificandoli in base al loro **livello di evidenza scientifica**. E hanno così creato un primo gruppo di **effetti cosiddetti "provati"** (gli effetti per i quali esiste una forte evidenza da studi sperimentali sull'uomo o sugli animali, nonché da studi clinici ed epidemiologici) che includono cambiamenti nella qualità e nella durata del sonno, aumento della sonnolenza e sindrome metabolica.

Il lavoro notturno e a turni può anche essere responsabile, in alcuni lavoratori, di un disturbo del ritmo circadiano sonno-veglia. Questo disturbo è legato alla "disregolazione" del funzionamento dell'orologio biologico, sotto l'influenza dei segnali inviati dall'ambiente esterno (ad esempio, l'esposizione alla luce e all'attività durante un periodo che dovrebbe essere dedicato al sonno). Questo disturbo, noto come "disturbo del sonno nei lavoratori a turni o notturni", è definito da precisi criteri diagnostici basati su quattro condizioni, indicate da A a D.

Rimandiamo alla lettura integrale del documento che riporta ulteriori dettagli, su questi criteri.

Gli altri effetti classificati dall'Anses sono "**effetti probabili**". Tra questi vi sono quelli che influiscono sulla salute psicologica (ansia e depressione), quelli che compromettono la vigilanza e le prestazioni cognitive e quelli che causano il cancro al seno, alla prostata e altri tipi di cancro (ovaio, pancreas, colon-retto). Vi è anche un aumento del rischio di sovrappeso e obesità, nonché un aumento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e le malattie coronariche. Infine, un terzo gruppo di "**possibili effetti**" comprende quelli di cui è stata dimostrata l'esistenza in studi sperimentali su uomini e animali, ma che non sono stati confermati dai risultati di studi clinici ed epidemiologici sull'uomo. Insomma non ci sono prove sufficienti per concludere che ci sia un effetto, oppure i dati sono di scarsa qualità. Si tratta dei rischi di aumento dei livelli di lipidi nel sangue, di pressione alta e di ictus.

Inoltre nel 2019, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) ha classificato il lavoro notturno come **probabile cancerogeno per l'uomo** (gruppo 2A). L'agenzia ha basato la sua classificazione su studi scientifici che mostrano associazioni significative tra il lavoro notturno e lo sviluppo del cancro al seno, alla prostata, al colon e al retto. I lavoratori più a rischio sono quelli che operano nei settori in cui il lavoro notturno è più diffuso: sanità, industria, servizi, commercio e trasporti.

Nel suo rapporto, l'Anses ha poi evidenziato anche altri impatti del lavoro notturno, come quello sulla vita sociale e familiare.

Infine, uno studio sugli **incidenti sul lavoro** durante i turni di notte ha dimostrato che sono più frequenti e più gravi di quelli osservati durante il giorno. Sono favoriti dalla sonnolenza e dalla ridotta vigilanza dei lavoratori notturni, oltre che dai cambiamenti delle condizioni di lavoro che non sono le stesse di quelle incontrate durante il giorno.

## Dossier sul lavoro notturno: le misure preventive

Il contributo si sofferma anche sulle possibili **misure preventive**.

Il documento ricorda il quadro giuridico relativo al lavoro notturno, chiaramente con riferimento alla normativa francese, e indica che, come per ogni rischio professionale, le misure preventive che si concentrano sulle condizioni di lavoro (**prevenzione primaria**) sono le più efficaci.

Dal **punto di vista organizzativo**, è possibile agire sul sistema di orari per limitare il debito di sonno e la desincronizzazione, nonché prendere in considerazione il contenuto del lavoro. In tutti i casi, il consenso e il coinvolgimento dei lavoratori notturni sono essenziali nell'organizzazione di questi orari.

Altre azioni "secondarie" possono integrare le azioni preventive "primarie".

I vari servizi in materia di salute e sicurezza sul lavoro hanno un ruolo importante da svolgere nell'introduzione di orari di lavoro atipici e del lavoro notturno e nella prevenzione del loro impatto sulla salute. Possono fornire **raccomandazioni sulle misure organizzative necessarie** e offrono consigli specifici sui rischi connessi, sullo stile di vita sano, sul sonno e sull'esposizione alla luce.

In particolare, per quanto riguarda il sonno, i principali **consigli preventivi** sono i seguenti:

- evitare gli stimolanti. Il consumo di caffeina deve essere limitato (a un massimo di tre tazze nelle 24 ore) e può avvenire all'inizio del turno, ma non nelle ultime sei ore di lavoro prima di andare a letto;
- organizzare pause con un breve periodo di riposo (o pisolino) inferiore a 20 minuti durante il lavoro notturno o il turno del mattino;
- limitare l'esposizione alla luce intensa alla fine del turno;
- fornire informazioni sulle condizioni che favoriscono un sonno ristoratore di buona qualità durante il giorno a casa: buio assoluto, silenzio, telefono staccato, ecc;
- osservare un rituale per andare a letto: lettura rilassante, tisana, lavaggio, ecc.

Questi consigli devono tenere conto del **cronotipo del dipendente** (tendenza a essere "mattiniero" o "serale") e delle sue esigenze di sonno (sonno lungo o corto). Esistono strumenti di valutazione specifici per determinare queste caratteristiche individuali.

Ed è, inoltre, importante sensibilizzare i lavoratori notturni sull'importanza del riposo di cui hanno bisogno per recuperare il debito di sonno accumulato durante le notti di lavoro.

Inoltre, è necessario adottare misure preventive relative alla qualità e alla quantità di cibo assunto.

Rimandiamo alla lettura integrale del contributo che si sofferma su vari altri dettagli e anche sulle misure che possono limitare gli effetti negativi degli orari di lavoro atipici.

## L'indice del dossier INRS

Concludiamo ricordando i vari contributi presenti nel dossier INRS "Travail de nuit et posté: état des connaissances et prévention en milieu professionnel" (HST n° 270 3/2023) :

- Effets sur la santé du travail de nuit et posté : mécanismes et mesures de prévention (Marie-Anne Gautier, Laurence Weibel)
- Le système endogène de mesure du temps: fonctionnement et rôle de la lumière (Laurence Weibel)
- Effets des facteurs non photiques sur la régulation des horloges circadiennes et le métabolisme (Etienne Challet)
- Effets d'un manque de sommeil sur l'organisme: dernières avancées de la recherche (Mounir Chennaoui)
- Mise en place de mesures de prévention collectives par un médecin du travail (Véronique Chaigneau)
- Horaires atypiques et risque routier: un mélange dangereux (Philippe Beslot, Françoise Hervé)
- Travail posté et de nuit: une prévention systémique pour un problème complexe (Giovanni Costa)
- Focus avec les témoignages : un délégué syndical, un directeur process, une responsable HSE, un médecin de santé au travail en milieu hospitalier, des contrôleurs de sécurité en Carsat
- Comprendre l'effet du travail de nuit dans la survenue de maladies cardiovasculaires ischémiques pour mieux les prévenir (Stéphanie Boini, Eve Bourgard)

- Stratégies de récupération au travail et enjeux de prévention: perspectives de recherches (Evelyne Morvan, Valentine Garnier-Falanga, Julie Primerano).

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles ? INRS, "[Travail de nuit et posté: état des connaissances et prévention en milieu professionnel](#)", dossier curato da Marie-Anne Gautier et Laurence Weibel (INRS, département Études et assistance médicales) e pubblicato nella rivista tecnica INRS "Hygiène & sécurité du travail" (HST) n° 270 di marzo 2023 (formato PDF, 3.07 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a "[Conoscenze e prevenzione per il lavoro notturno e a turni](#)".



Licenza [Creative Commons](#)

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)