PuntoSicuro

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 professionnelle (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 Bourgkard)

- 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 professionnelle ? 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

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it