Horaires atypiques

quelle organisation du travail pour quels effets ?

10 novembre 2026

www.inrs.fr

01

De quoi parle-t-on ?

02

Etat des lieux

03

Quels effets ?

04

Quels mécanismes biologiques ?

05

Quelle prévention ?

06

Conclusions

01

De quoi parle-t-on ?

Les horaires standards

- la plage horaire 7h/8h - 19h/20h,
- une durée journalière de travail effectif d'un maximum de 8 heures,
- une structure de la journée continue, hormis pauses obligatoires,
- une structuration de la semaine de travail avec un maximum de 5 jours travaillés, entre le lundi et le vendredi et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine.



© Gregoire Maisoneuve/INRS

Les horaires atypiques

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)

Les heures atypiques de travail désignent les heures habituelles de travail qui ne sont pas standards, c’est-à-dire qui sont décalées le matin, le soir, la nuit, longues ou fractionnées.

Les jours atypiques de travail désignent les journées travaillées le samedi et/ou le dimanche.

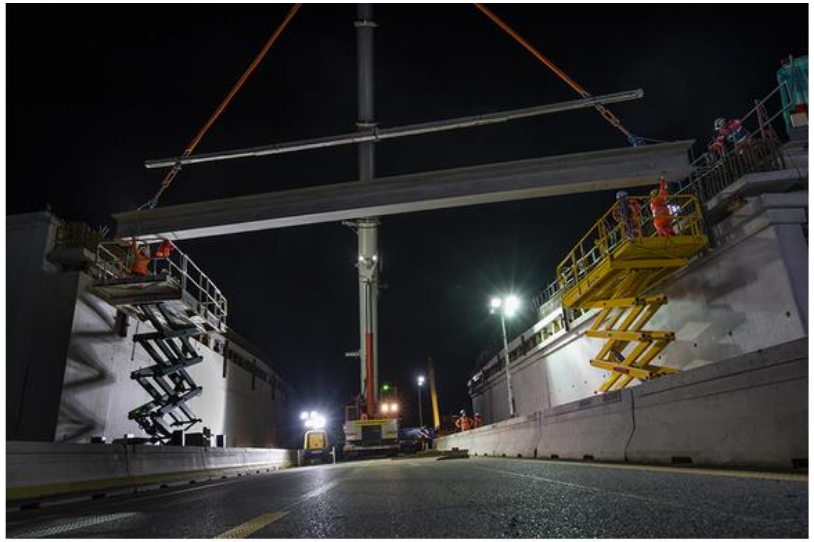
Les horaires atypiques: le travail de nuit

Définition selon le Code du travail *(art. L. 3122-2),*

- **Durée** : période d'au moins 9 h consécutives, incluant minuit à 5 h

- **Horaires** : entre 21 h et 7 h au plus large (21 h – 6 h sans accord collectif)

- **Travailleur de nuit** : salarié travaillant régulièrement de nuit ou atteignant un seuil d'heures défini



© Gaël Kerbaol/INRS – 2020

Les horaires atypiques: sans nuit

Le travail en horaires longs (> 8h / j ou > 40h par semaine)

Le travail du WE

Le travail en horaires coupés ou fractionnés



© G. Kerbaol/INRS

Le travail du matin (tout travail réalisé au moins en partie entre 5 h et 8 h)

Le travail du soir (tout travail réalisé au moins en partie entre 19 h et 24 h)

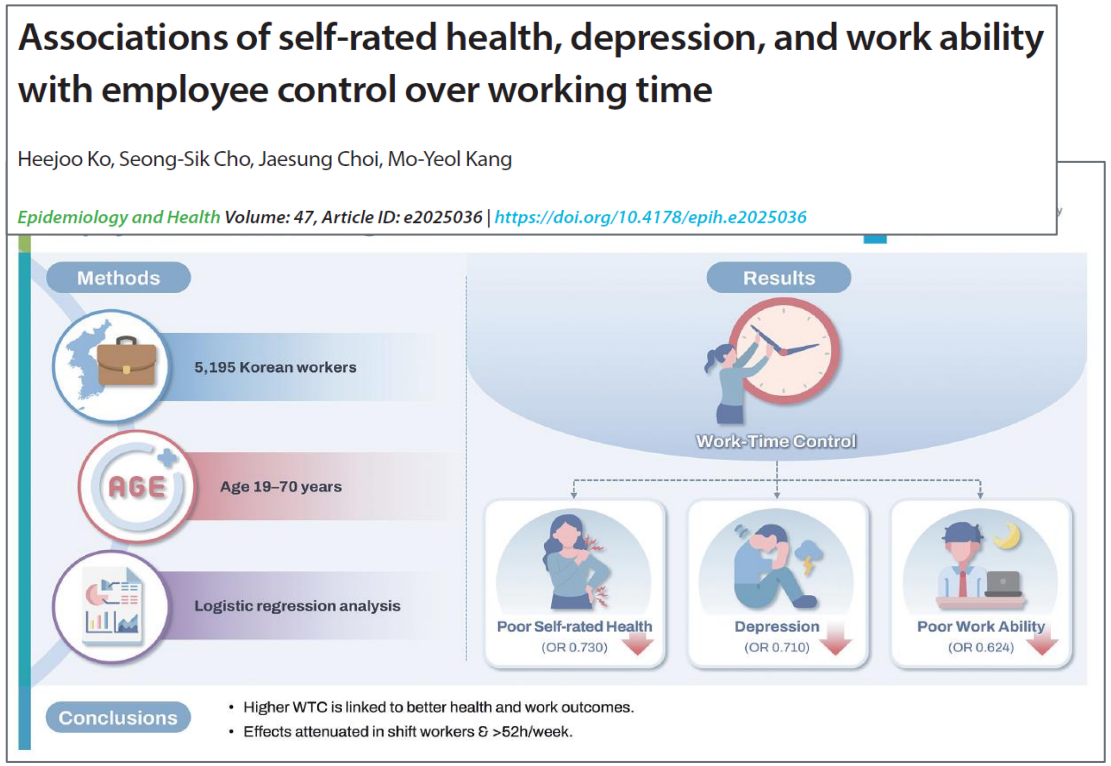
Le travail en alternance matin/soir (2x8)

Pas de définition juridique précise: toute la réglementation « temps de travail » s'applique

Les modulateurs d'effet des horaires atypiques

Le caractère **régulier ou prévisible** des plannings

Le caractère **subi ou choisi** d'un HA



Source: Ko *et al.*, Epidemiol Health, vol 47, 2025

Les modulateurs d'effet des horaires atypiques

Le **contenu** du travail

L'environnement de travail (lumière, salle de pause, salle de repas)



ED 6325 • Illustration : Jean-André Deledda • Conception graphique et mise en pages : Michel Maître et Sophie Boulet • © INRS 2019

Horaires atypiques : une formulation imparfaite



Image générée par l'IA

Le terme le plus pertinent serait

« **organisations temporelles atypiques de travail** »

L'expression « horaires atypiques » ne traduit pas parfaitement ce qu'elle désigne dans la mesure où elle ne renvoie pas uniquement à l'horaire de travail mais également à la durée quotidienne du travail, à la structure de la journée (continue ou fragmentée), et à la structuration de la semaine.

02

Etat des lieux

Quelle exposition aux HA ?

Horaires atypiques : de nombreux facteurs favorisants

- **L'évolution du contexte économique :** rentabilisation des équipements, ubérisation de l'économie, flexibilité accrue, la mondialisation des marchés

- 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 le WE pour s'occuper de sa famille en semaine…)
- Les **compensations financières** en HA (salaires doublés le dimanche, primes de nuit …)
- Le **changement climatique** (qui amène souvent à modifier les horaires de travail)

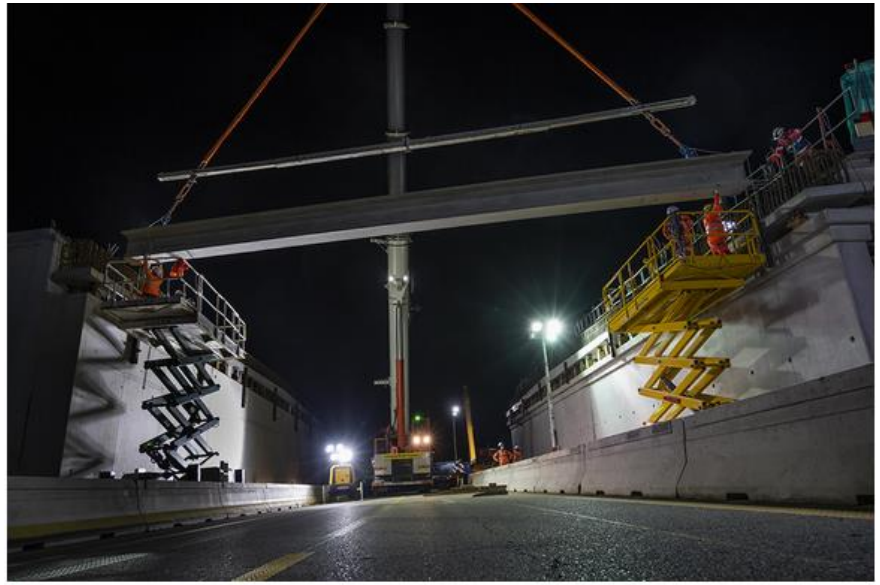
Le travail de nuit

OCCASIONNEL : 10,9 % des personnes en emploi travaillent au moins une fois de nuit sur une période de 4 semaines consécutives en 2024. (Dares, 2025)

https://dares.travail-emploi.gouv.fr/donnees/le-travail-de-nuit

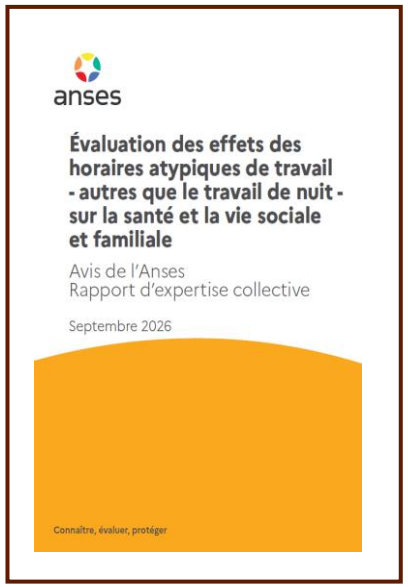
REGULIER : 3 % des salarié(e)s sont concernés par du travail de nuit régulier en 2019. (INSEE 2025)

https://www.insee.fr/fr/statistiques/8612594?sommaire=8612596



© Gaël Kerbaol/INRS – 2020

Les horaires atypiques



L'ANSES (2026) estime que, selon les scénarios retenus, **entre 56 % et 76 % des actifs occupés** sont exposés à au moins une forme d'horaire atypique.

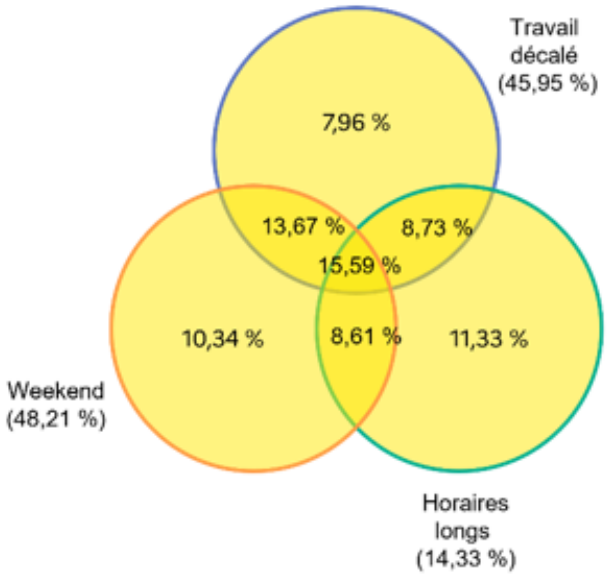
Cette fourchette dépend des critères retenus pour définir notamment le travail le week-end et les horaires longs. **Elle ne correspond pas à une incertitude statistique.**

(https://www.anses.fr/system/files/AP-2011-SA-0088-RA.pdf)

Les horaires atypiques

Conjonction des hypothèses « hautes »

(pas de seuil minimal de travail le weekend et aucune pause comptabilisée pour les journées longues)

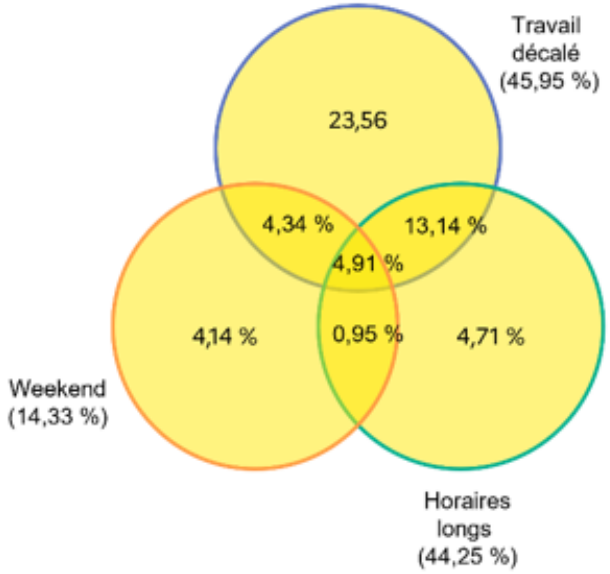


Actifs occupés pratiquant au moins un type d'horaire atypique : **76,22 %**

Actifs occupés ne pratiquant pas d'horaires atypiques : **23,78 %**

Conjonction des hypothèses « basses »

(seuil de 41 samedis/dimanches travaillés par an minimum et pause d'une heure pour les journées longues)



Actifs occupés pratiquant au moins un type d'horaire atypique : **55,74 %**

Actifs occupés ne pratiquant pas d'horaires atypiques : **44,26 %**

Répartition de l'exposition aux différents types d'horaires atypiques

© Anses 2026

Une polyexposition aux HA

Diagramme de corrélation entre les six horaires atypiques étudiés



© Anses 2026

Les horaires atypiques ne sont pas des événements isolés mais s'inscrivent dans des **trajectoires cumulatives** qui peuvent à terme avoir des répercussions sur la santé.

Une polyexposition à d'autres risques professionnels

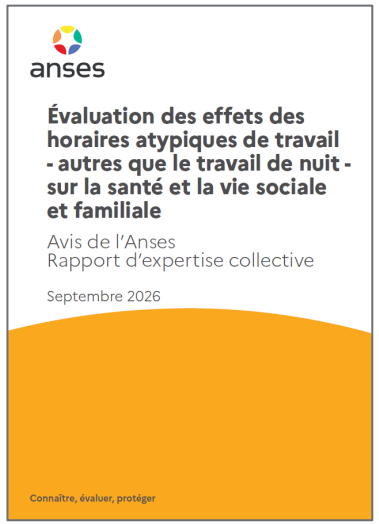


Une organisation du travail plus contraignante en cas d'horaires atypiques

Par exemple:

- ✓ Un travail davantage contrôlé par un dispositif (pointeuse, badge, fiche horaire…),
- ✓ Une plus grande disponibilité des salariés au-delà de l'horaire prévu,
- ✓ Un droit à la déconnexion moins respecté: les salariés en HA sont plus nombreux à être contactés pour des besoins professionnels en dehors de leurs horaires de travail.

Une polyexposition à d'autres risques professionnels



Une plus grande exposition aux facteurs de RPS (modèle de Karasek) chez les actifs exposés aux HA

Par exemple:

✓ Une aide hiérarchique plus limitée en cas de difficultés pour les actifs qui travaillent le WE,

✓ Une possibilité de coopérer avec des collègues plus faible pour les actifs qui travaillent en horaires longs à l'échelle de la semaine,

✓ Une possibilité de faire varier les délais de travail plus faible particulièrement pour les actifs en 2 x 8 et en décalé le matin et le soir.

Une polyexposition à d'autres risques professionnels

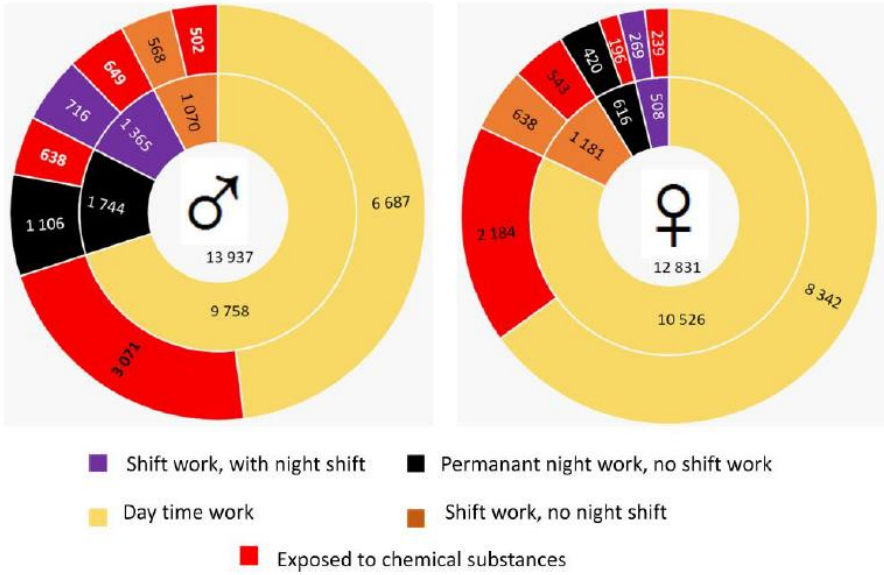
Annals of Work Exposures and Health, 2025, **00**, 1–11
https://doi.org/10.1093/annweh/wxaf082
Advance access publication date: 5 December 2025
Original Article

BOHS British Occupational Hygiene Society — The Chartered Society for Worker Health Protection — OXFORD

Coexposure of French workers to night and/or shift work and chemical substances

Cassandra Barbey[1], **Laurence Weibel**[2], **and Frédéric Clerc**[1,*]

[1]Pollutant Metrology Department, INRS, rue du Morvan, Vandoeuvre les Nancy Cedex 60027, France
[2]Department of Expertise and Medical Assistance, INRS, 65 Bd Richard-Lenoir, Paris 75011, France



© Anals of work exposures and health, 2025

48.8 % des travailleurs de nuit et/ou en équipes sont exposés à au moins une substance chimique (contre 26 % des travailleurs de jour)

03

Quels effets ?

Niveau de preuve

Rapport ANSES sur le travail de nuit (2016)

↓

Niveau de preuve élevé (effet avéré, probable, possible)

https://www.anses.fr/sites/default/files/AP2011SA0088Ra.pdf

Rapport ANSES sur les HA sans nuit (2026)

↓

Niveau de preuve plus modéré (les études montrent, suggèrent, ne permettent pas d'écarter)

https://www.anses.fr/system/files/AP-2011-SA-0088-RA.pdf

Le travail de nuit

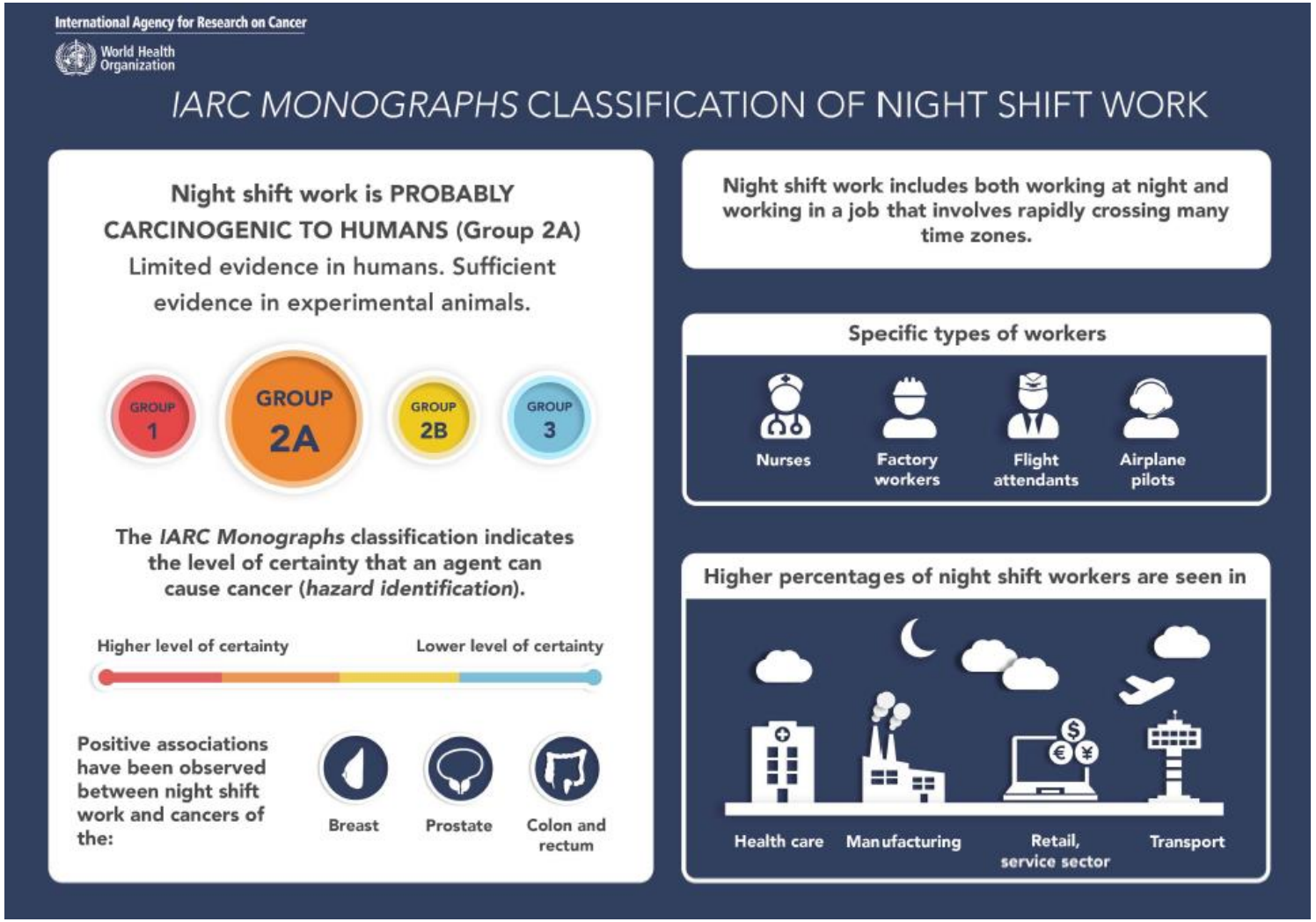
LE TRAVAIL DE NUIT ET SES EFFETS SUR LA SANTÉ*

Effets avérés	Effets probables	Effets possibles
▶ Troubles du sommeil	▶ Baisse des capacités de concentration et de mémoire	▶ Augmentation des lipides dans le sang (dyslipidémie)
▶ Somnolence	▶ Anxiété, dépression	▶ Hypertension artérielle
▶ Syndrome métabolique	▶ Surpoids et obésité	▶ Accident vasculaire cérébral
	▶ Diabète	
	▶ Maladies cardiovasculaires	
	▶ Cancer	

*Source : Anses, 2016.

INRS ED 6305

Le travail de nuit: actualisation de la classification du CIRC



IARC Working Group. *Night Shift Work*. IARC Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, **Volume 124**. International Agency for Research on Cancer, Lyon, France, 2019. Infographie reproduite à des fins d'information

Le travail de nuit

Travail de nuit et cancer du sein : quelles évidences scientifiques en 2026 ?



© INRS

QR 195 - SEPTEMBRE 2026 — RÉFÉRENCES EN SANTÉ AU TRAVAIL — N° 187

Le travail de nuit

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.

*Source : Anses, 2016.

Les horaires atypiques sans nuit

- **les horaires décalés :**
  - Le travail posté n'incluant pas de travail de nuit (2X8)
  - Le travail décalé le soir (tout travail réalisé au moins en partie entre 19h et 24h)
  - Le travail décalé le matin (tout travail réalisé au moins en partie entre 5h et 8h)
  - Le travail en horaires fractionnés, coupés, morcelés sur une même journée, avec une (ou des) coupure(s) imposée(s) entre les plages de travail, hors pause légale ou conventionnelle.
- **les horaires longs :**
  - Horaires longs à l'échelle d'une journée (dépassant 8 heures de travail effectif)
  - Horaires longs à l'échelle de la semaine de travail (plus de 40 heures).
- **le travail du week-end :**
  - le samedi
  - le dimanche
  - le samedi et le dimanche.

© Anses 2026

Les horaires atypiques sans nuit

Type d'HA	Données suffisantes (« les études montrent »)	Données de tendance (« les études suggèrent »)	Données parcellaires (« les études ne permettent pas d'écarter »)
Horaires longs	Santé cardiovasculaire (maladie coronarienne et AVC) Santé mentale (anxiété et dépression) Troubles du sommeil	Santé reproductive Prédiabète et diabète Vie sociofamiliale Accidents du travail et erreurs Douleurs musculo-squelettiques	Cancer Obésité TMS

Source: Anses 2026

Les horaires atypiques sans nuit

Type d'HA	Données suffisantes (« les études montrent »)	Données de tendance (« les études suggèrent »)	Données parcellaires (« les études ne permettent pas d'écarter »)
WE	Vie sociofamiliale	Santé mentale (anxiété et dépression) Troubles du sommeil Troubles cardiométaboliques Douleurs musculo-squelettiques Accidents du travail	Cancer Santé reproductive TMS

Source: Anses 2026

Les horaires atypiques sans nuit

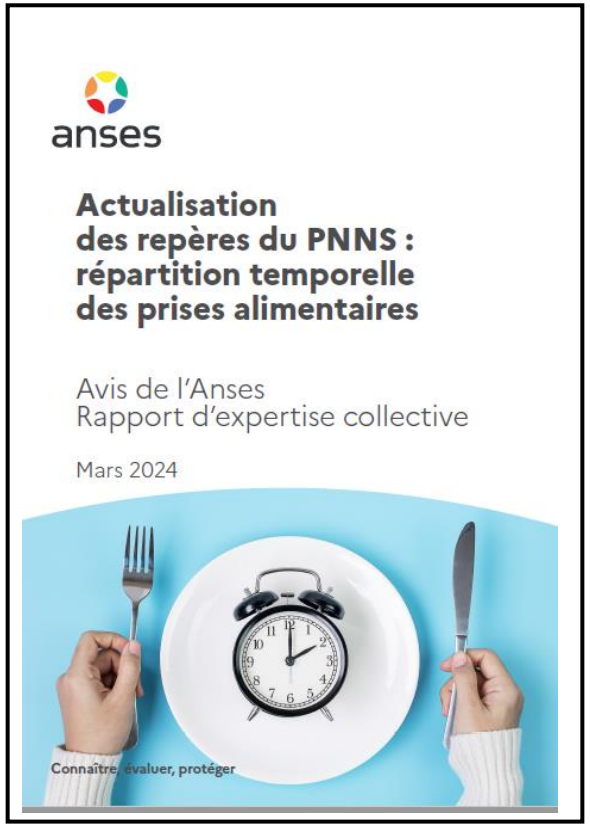
Type d'HA	Données suffisantes (« les études montrent »)	Données de tendance (« les études suggèrent »)	Données parcellaires (« les études ne permettent pas d'écarter »)
Horaires décalés		Vie sociofamiliale Santé mentale (anxiété et dépression) Santé cardiovasculaire Troubles du sommeil	Cancer Santé reproductive Douleurs musculo-squelettiques TMS Accidents du travail

Source: Anses 2026

Les horaires atypiques sans nuit

Travail du soir, dîners tardifs et risques de cancer

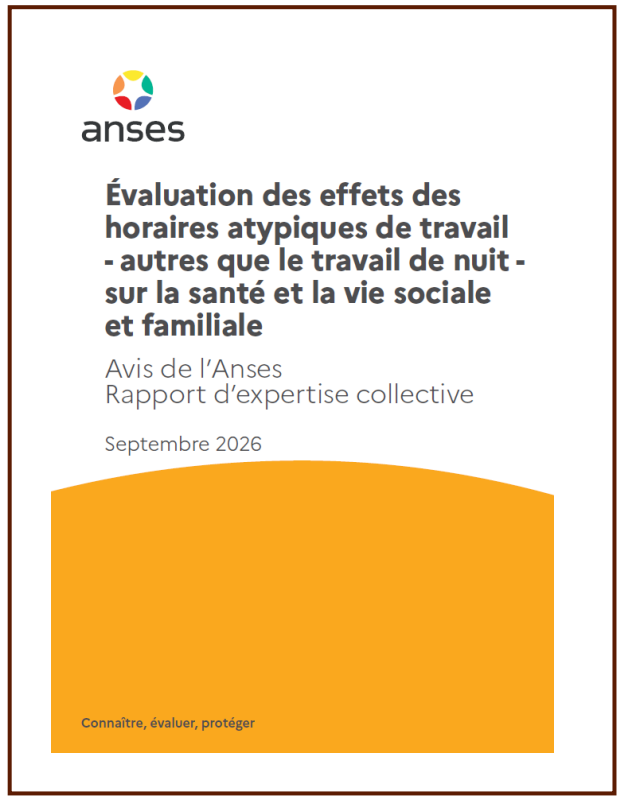
Un dîner tardif ou trop proche du coucher ou une courte durée du jeûne nocturne sont associés à une augmentation du risque de cancer du sein (*Marinac et al. 2016; Srour et al. 2018 ; Kogevinas et al. 2018*) et de la prostate (*Srour et al. 2018 ; Kogevinas et al. 2018*).



En conclusion des effets sanitaires associés aux HA :

Toutes les formes d'horaires atypiques ont des effets sanitaires et sociaux





En conclusion des effets sanitaires associés aux HA :

Nécessité de développer une approche intégrative afin de mieux comprendre les effets

L'exposition aux horaires atypiques **se cumule**: cette pluralité d'exposition n'est pas finement caractérisée dans la littérature existante.

Les études épidémiologiques futures devront prendre en compte:

- les parcours professionnels et le cumul d'expositions aux HA
- La polyexposition à d'autres facteurs de risque (RPS, risque chimique …)

concept d'exposome à appliquer à l'étude des horaires atypiques



Illustration générée par IA

04

Quels mécanismes biologiques ?

Les mécanismes

- Les désynchronisations circadiennes (HA avec nuit)

- La dette de sommeil et l'irrégularité du sommeil (tous les HA)

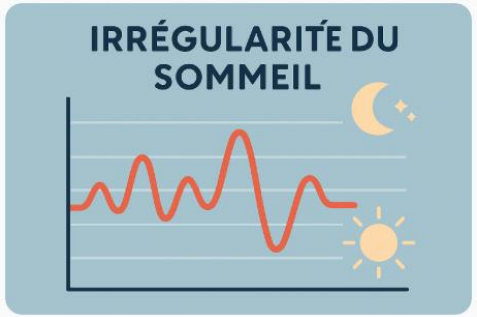
- Le stress chronique (tous les HA)

© INRS



Illustrations générées par IA





© INRS



05

Quelle prévention ?

Particularité de ces risques professionnels



Illustration générée par IA

Les actifs exposés aux HA y trouvent des bénéfices secondaires ce qui rend leur prévention plus difficile.

Quelle prévention ?

1. Limiter le recours aux horaires atypiques de travail

2. Si horaires atypiques il y a, évaluer les risques

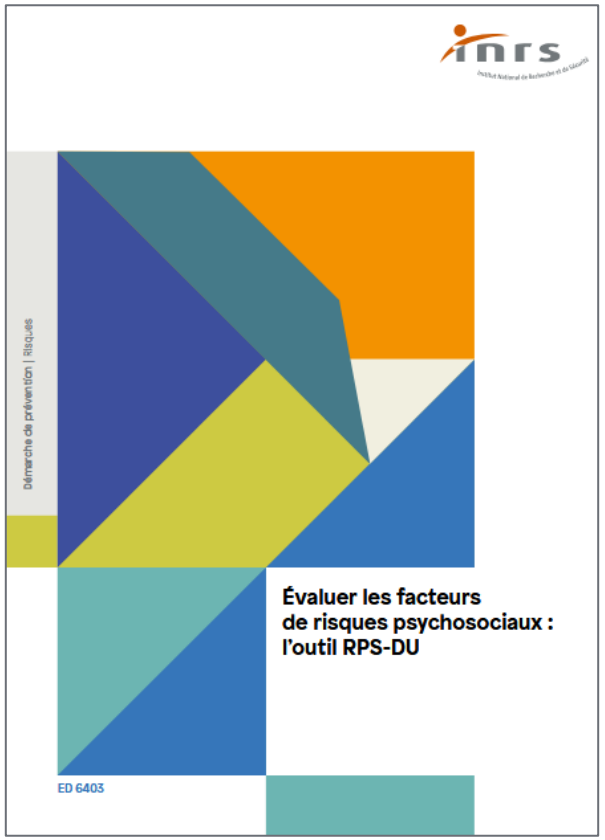
3. S’appuyer sur les connaissances scientifiques pour déployer les mesures de prévention

1. Limiter le recours aux horaires atypiques de travail

Le recours au travail en horaires atypiques peut se justifier par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sanitaire et sociale.

Au regard des effets sanitaires et sociaux **de toutes les formes d'HA** (ce n'est pas que le travail de nuit qui a des effets), le recours aux horaires atypiques devrait être circonscrit aux circonstances dans lesquelles ils constituent une réelle nécessité.

2. Si horaires atypiques il y a, évaluer les risques



Question 9-12 : horaires atypiques de travail

La notion « d'horaire » doit être dépassée

Les impacts des horaires atypiques ne résultent pas uniquement de l'heure ou du jour où le travail est réalisé, mais également du contexte global dans lequel cette activité professionnelle s'inscrit : contenu des tâches, charge de travail, contraintes sociales …

2. Si horaires atypiques il y a, évaluer les risques

Un focus particulier sur les polyexpositions

Prendre en compte la **polyexposition à plusieurs HA**, **la polyexposition à d'autres facteurs de risques** et **la prise en compte de ces expositions tout au long de la vie professionnelle**.

Ces trois éléments sont cruciaux pour comprendre et prévenir les effets associés à ces horaires

3. S’appuyer sur les connaissances scientifiques pour déployer les mesures de prévention



© INRS

Pour le travail de nuit



ED 6305



Quatre fiches pratiques

- Adaptez le contenu et l'environnement de travail (ED6325).
- Optimisez les horaires et les rythmes de travail (ED6324).
- Adoptez la micro-sieste au travail (ED6327).
- Formez et informez les équipes (ED6326).

Pour les horaires atypiques sans nuit



- Associez les salariés aux choix des horaires/rythmes
- Optimisez les horaires de travail
- Adaptez le contenu du travail
- Adoptez des compensations favorables à la santé

Associez les salarié(e)s aux choix des horaires/rythmes

- Privilégier les salarié(e)s volontaires,
- Associer les salarié(e)s aux discussions concernant les modalités pratiques des horaires (heure de prise de poste, rythme de rotation, temps de pause…),
- Aménager des systèmes de rotation réguliers et flexibles afin de permettre aux salarié(e)s d'anticiper leur planning,
- Prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires/de postes entre salarié(e)s.

Optimisez les horaires de travail

- Faciliter l'articulation des temps de travail avec l'exercice des responsabilités familiales et sociales,
- S'assurer que les horaires de poste (début et fin) soient compatibles avec les horaires de transport en commun,
- En cas de travail du matin, ne pas commencer trop tôt le poste du matin (après 6h) afin de limiter la dette de sommeil et la somnolence diurne,
- En cas de travail du soir, ne pas terminer trop tard le soir, afin de limiter la désynchronisation familiale et le décalage des heures de diner et de sommeil,
- Rendre possible le retour en horaires classiques.

Adaptez le contenu du travail

- Favoriser la dimension collective du travail pour limiter l'isolement, permettre un soutien social de qualité, accroitre la fiabilité du système et permettre d'éviter des erreurs,

- Ajuster la nature des tâches aux capacités fonctionnelles (physiques et cognitives) des salarié(e)s, en veillant notamment à réduire les contraintes de cadence, d'effort physique, d'attention, de mémorisation …

- Laisser la possibilité aux salarié(e)s d'organiser leurs tâches en leur laissant des marges de manœuvre dans le choix de leur organisation du travail en fonction de la fluctuation de leurs capacités cognitives et physiques,

- En cas de rotation des postes, prévoir un temps de chevauchement suffisant entre les postes et donc entre les équipes pour permettre une transmission d'informations orales favorable à la qualité du travail, à la sécurité et à la fiabilité.

Adoptez des compensations favorables à la santé

- Envisager des compensations autres que pécuniaires: réduire le temps de travail, augmenter le nombre de jours de repos, instaurer et privilégier le repos compensateur dans les cas où il n'est pas en vigueur, mettre en place des temps de récupération supplémentaires sur le temps de travail (micro-siestes),

- En cas de travail fractionné, prévoir des salles de pause accessibles aux salarié(e)s pendant leur coupure afin de permettre un repos de qualité,

- Veiller à ne pas exclure du collectif de travail les salarié(e)s exposés aux HA en prévoyant les temps de formation, d'information et d'échange avec le management et les autres catégories de travailleurs qui pratiquent des horaires standards,

- Anticiper et formaliser les modalités et conditions de sortie d'un dispositif d'horaires atypiques : atténuer les effets d'une éventuelle perte de compensation (rémunération, repos compensateur …) en cas de sortie d'un rythme de travail en HA (par exemple, en instaurant un dispositif de réduction progressive des compensations).

06

Conclusions

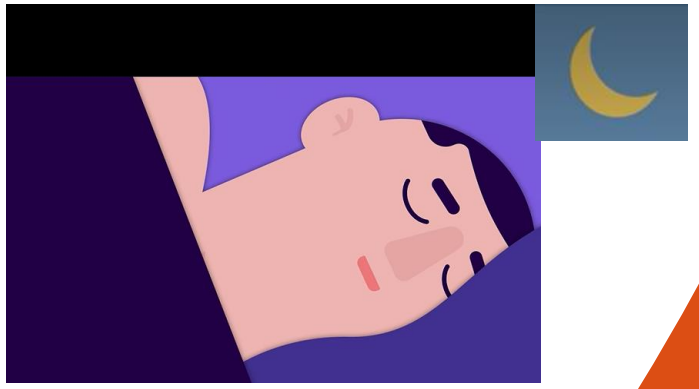
Notre société est chronotoxique

© INRS



L’humain est rythmique et diurne





© INRS

En résumé

Toutes les formes d'horaires atypiques ont des effets sanitaires et sociaux

La polyexposition aux HA est la « norme »

La polyexposition à d'autres risques professionnels est plus fréquente

Au vu de l'augmentation des formes de HA et des salarié(e)s exposés, l'évaluation des risques liés aux HA et la mise en place de mesures de prévention sont nécessaires

Si des questions subsistent …

· Découvrez l'ensemble de nos supports sur

www.inrs.fr

· Vous pouvez adresser vos questions au service assistance de l'INRS via la rubrique

Poser une question à l'INRS

https://www.inrs.fr/services/assistance/questions.html

Merci de votre attention

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr