

déjà existante ou temps supplémentaire accordé par l'entreprise). La procédure devra également définir les contours de son organisation en tenant compte de l'activité (créneau horaire possible), du nombre de collègues présents (roulement), de la validation (par un manager qui serait présent la nuit ou simplement par l'information aux collègues présents). Afin d'encourager la pratique de cette micro-sieste, la formalisation devra s'accompagner d'une communication à l'ensemble des salariés afin de vulgariser cette pratique qui est encore souvent bien éloignée des cultures industrielles.

En complément à ces préconisations, afin d'illustrer concrètement une pratique de micro-sieste dans un milieu industriel, le témoignage d'une entreprise ayant mis en place une micro-sieste peut être visualisé sur www.youtube.com/watch?v=qJ78YXFlgMY (présentation issue d'un colloque sur les pratiques de prévention à Strasbourg en octobre 2018) [6].

BIBLIOGRAPHIE

- 1 | Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit. Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective. ANSES, 2016 (www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-confirme-les-risques-pour-la-sant%C3%A9-li%C3%A9s-au-travail-de-nuit).
- 2 | WEIBEL L, GABRION I, AUSSEDAT M, KREUTZ G - Impact of a fast rotating work schedule on biological rhythms in nurses: results from a field study. 8th Meeting Society for Research on Biological Rhythms. Jacksonville, USA, 20-26 Mai, 2002.
- 3 | JENSEN MA, GARDE AH, KRISTIANSEN J, NABE-NIELSEN K ET AL. - The effect of the number of consecutive night shifts on diurnal rhythms in cortisol, melatonin and heart rate variability (HRV): a systematic review of field studies. *Int Arch Occup Environ Health*. 2016 ; 89 (4) : 531-45.
- 4 | BONNEFOND A, MUZET A, WINTER-DILL AS, BAILLOEUIL C ET AL. - Innovative working schedule: introducing one short nap during the night shift. *Ergonomics*. 2001 ; 44 (10) : 937-45.
- 5 | RUGGIERO JS, REDEKER NS - Effects of napping on sleepiness and sleep-related performance deficits in night-shift workers: a systematic review. *Biol Res Nurs*. 2014 ; 16 (2) : 134-42.
- 6 | WEIBEL L, BONTEMPS C, CHAIGNEAU V, JUNKER-MOISY L ET AL. - Travail de nuit : quelles pratiques de prévention? État des lieux en région Alsace. Vu du terrain TF 262. *Réf Santé Trav*. 2018 ; 156 : 47-51.

POUR EN SAVOIR +

- Travail de nuit et travail posté. INRS, 2017 (www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html).
- Travail de nuit. Index de la revue de A à Z. *Réf Santé Trav* (www.rst-sante-travail.fr/rst/header/sujets-az_parindex.html?rechercheIndexAZ=travail+de+nuit___TRAVAIL+DE+NUIT/travail+posté).
- Travail posté. Index de la revue de A à Z. *Réf Santé Trav* (www.rst-sante-travail.fr/rst/header/sujets-az_parindex.html?rechercheIndexAZ=travail+poste___TRAVAIL+POSTE).
- Horaires atypiques. Les rendez-vous de *Travail & Sécurité*. Émission filmée. INRS, 2019 (www.inrs-rendezvous-ts.fr).