

# Travail isolé & horaires atypiques

## Identifier, organiser, prévenir

Mémo terrain — version vérifiée au 09/06/2026

### Objectif opérationnel

Repérer les situations de travail isolé et d'horaires atypiques, vérifier les documents utiles, organiser l'alerte et les secours, puis intégrer les actions dans le DUERP. Les conventions collectives, accords d'entreprise ou règles sectorielles peuvent prévoir des dispositions plus précises ou plus favorables.

### Quels risques faut-il repérer ?

Travail isolé	Horaires atypiques	Travail de nuit
Un salarié réalise seul une tâche dans un environnement où il ne peut être vu ou entendu directement, avec une faible probabilité de visite. L'alerte et le secours peuvent être retardés.	Travail de nuit, posté, équipes alternantes, horaires décalés, fractionnés, week-end, astreintes, changements tardifs ou amplitudes importantes.	Période d'au moins 9 h consécutives comprenant minuit-5 h, commençant au plus tôt à 21 h et s'achevant au plus tard à 7 h.

### Quels critères utiliser ?

Situation	Question terrain	Documents à vérifier	Point de vigilance
Travail isolé	Le salarié peut-il être vu, entendu ou secouru rapidement ?	DUERP, fiche de poste, consigne, protocole secours, plan du site.	Ne pas laisser seul sur poste dangereux sans mesure adaptée.
Travail de nuit	Travaille-t-il dans la période de nuit ?	Planning, accord collectif, contrat, suivi SPST.	Recours justifié par continuité activité / utilité sociale.
Travailleur de nuit	Au moins 3 h de nuit, 2 fois/semaine, ou volume fixé par accord ?	Planning annuel, accord, suivi médical.	Statut protecteur et suivi individuel adapté.
Équipes alternantes	Rotation 2x8, 3x8, 2x12, nuit incluse ?	Cycle, planning, temps de pause, relève.	Risque de désynchronisation et dette de sommeil.
Salariée enceinte	Travaille-t-elle de nuit ?	Demande salariée, avis SPST, poste de jour.	Affectation de jour à la demande, sans baisse de rémunération.

**Travailleur de nuit** : critères de l'article L3122-5 du Code du travail : au moins 3 h de nuit au moins 2 fois/semaine, ou volume minimal fixé par accord.

**C2P** : 100 nuits/an pour le travail de nuit avec au moins 1 h entre 24 h et 5 h ; 30 nuits/an pour les équipes successives alternantes impliquant cette même plage.

### Quels effets surveiller ?

POINTSSANTÉ	Effets
	Les horaires de nuit ou postés peuvent entraîner : troubles du sommeil, somnolence, baisse de vigilance, troubles de concentration et de mémoire, augmentation du risque d'accident, effets métaboliques, cardiovasculaires et retentissement sur la vie familiale et sociale. <b>Réflexe prévention</b> : limiter le recours au travail de nuit, agir sur les rotations, les pauses, la lumière, les locaux de repos, l'information, l'hygiène de vie et la récupération.

### Quels documents demander ?

- DUERP et liste des actions de prévention.
- Fiches de poste et unités de travail concernées.
- Plannings, cycles, amplitudes, repos, changements.
- Accord collectif ou décision organisant le travail de nuit/posté.
- Protocole secours : alerte, levée de doute, accès site.
- Consignes travail isolé, urgence, plan d'intervention.
- Tests DATI / moyens d'alerte : réseau, batterie, maintenance.
- Suivi SPST : visite préalable, suivi adapté, restriction éventuelle.
- Indicateurs : AT, incidents, presque accidents, trajets, absentéisme.

**DUERP** : il répertorie les risques professionnels et assure la traçabilité collective des expositions. Dans les entreprises de moins de 50 salariés, les actions de prévention et de protection sont consignées dans le DUERP et ses mises à jour.

### Quelles questions poser en visite terrain ?

Point à observer	Question utile	Preuve / action attendue
Isolement réel	Le salarié est-il seul, hors vue, hors voix, avec délai d'intervention allongé ?	Cartographie des postes isolés et scénarios d'accident.
Alerte	Le moyen d'appel fonctionne-t-il partout, y compris sous-sol, extérieur, zone blanche ?	Test réseau, test DATI/téléphone/radio, procédure de levée de doute.
Secours	Qui reçoit l'alerte, qui se déplace, qui ouvre le site, qui guide les secours ?	Liste contacts à jour, accès site, plan, exercices périodiques.
Horaires	Le planning permet-il récupération, pauses, relève et anticipation des pics d'hypovigilance ?	Cycles formalisés, temps de pause, relève, bilan incidents/AT/trajets.

# Travail isolé & horaires atypiques

## Organiser les mesures, tester les secours, tracer les actions

Mémo terrain — actions et références

### Que faut-il mettre en place ?

Niveau d'action	Mesures concrètes	Preuve attendue
Organisation	Supprimer l'isolement si possible, limiter durée/fréquence, organiser binôme, relève, rotation, planning stable.	DUERP, planning, consigne, note d'organisation.
Poste / environnement	Éclairage adapté, local de pause, micro-sieste si nuit, accès sécurisé, signalétique, moyens de communication.	Visite terrain, photos non nominatives, plan d'action.
Secours	Procédure simple : qui reçoit l'alerte, qui lève le doute, qui accède au site, qui appelle les secours.	Protocole secours, test périodique, liste contacts.
DATI / alerte	Choisir selon risques réels : bouton volontaire, perte de verticalité, immobilité, GPS, couverture réseau.	Fiche test, maintenance, contrôle batterie, traçabilité.
Humain	Former salariés, nouveaux embauchés, intérimaires et entreprises extérieures.	Support accueil, émargement, consignes remises.
Santé	Visite préalable travailleur de nuit, suivi adapté, orientation médecin du travail si besoin.	Attestation de suivi, avis/restriction, échange SPST.

**Obligation générale** : l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs : prévention, information/formation, organisation et moyens adaptés.

### Quels réflexes appliquer ?

- 1. Repérer postes isolés, horaires atypiques, nuits et rotations.
- 2. Évaluer dans le DUERP : tâche, lieu, distance, communication, secours, état de santé, expérience.
- 3. Éviter ou réduire : binôme, rotation, planification, limitation des nuits, pauses et récupération.
- 4. Formaliser : alerte, conduite à tenir, accès au site, relais hiérarchique.
- 5. Tester : DATI, téléphone, radio, couverture réseau, levée de doute.
- 6. Tracer : responsable, échéance, preuve, contrôle d'efficacité.

### Quels points de vigilance ?

- **DATI** : ne protège pas seul ; il déclenche une alarme dans une procédure de secours testée.
- **Horaires atypiques** : relier sommeil, vigilance, trajet, alimentation, vie sociale et grossesse.
- **Travailleurs de nuit** : suivi individuel adapté, visite avant affectation, périodicité maximale de 3 ans.
- **Salariée enceinte** : poste de jour à sa demande ; rémunération maintenue.
- **Premiers secours** : organisation adaptée aux risques, après avis du médecin du travail.

### Qui associer avant de décider ?

Acteur	Rôle attendu	Trace utile
Manager / employeur	Décider l'organisation, les moyens, les horaires, les accès et la procédure de secours.	Note d'organisation, planning, consigne.
SPST / médecin du travail	Conseiller sur santé, suivi de nuit, restrictions, grossesse, sommeil, vigilance.	Avis, préconisations, attestation de suivi.
Salariés concernés / CSE	Remonter le travail réel, les incidents, les zones sans réseau, les difficultés de relève.	Compte rendu terrain, annexe DUERP.
SST / secours / sûreté	Tester l'alerte, la levée de doute, l'accès au site et l'appel des secours externes.	Fiche test, exercice, liste contacts.

### Références / réglementation / recommandations

#### Code du travail — liens cliquables

L4121-1 à L4121-3-1 : obligation générale, évaluation des risques, DUERP.  
 L3122-2 : définition du travail de nuit.  
 L3122-5 : définition du travailleur de nuit.  
 D4163-2 : seuils C2P travail de nuit et équipes alternantes.  
 R4624-17 et R4624-18 : suivi adapté et visite préalable.  
 R4224-16 : organisation des premiers secours.  
 L1225-9 à L1225-11 : salariée enceinte et travail de nuit.  
 L3131-1 ; L3132-1 à L3132-3 : repos quotidien et hebdomadaire.  
 R4121-2 et R4121-4 : mise à jour et conservation du DUERP.

#### Sources institutionnelles

INRS — Travail isolé : ce qu'il faut retenir.  
 INRS — Travail isolé : démarche de prévention.  
 INRS — DATI : dispositif d'alarme du travailleur isolé.  
 INRS ED 6305 — Travail de nuit et travail posté.  
 INRS — horaires atypiques et micro-sieste.  
 À vérifier avant diffusion : convention collective, accord d'entreprise, dispositions sectorielles, règles internes secours/sûreté, contraintes site, préconisations SPST et retours terrain.

**Réflexe final** : ne pas traiter séparément le travail isolé, le travail de nuit et les horaires atypiques. Les croiser dans le DUERP avec la tâche réelle, l'état du site, les moyens d'alerte, les délais de secours et l'état de vigilance.