



Travail de nuit

Pleins feux sur le fardeau des cancers liés aux expositions professionnelles



QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL DE NUIT?

Le travail de nuit est le **travail qui se fait régulièrement en dehors des heures normales le jour**. On considère que des travailleurs font du travail de nuit s'ils font régulièrement des quarts de nuit ou alternent entre les quarts de jour et les quarts de soir ou de nuit. Or, les données probantes associent fortement ces horaires à des risques de cancer plus élevés.

Les quarts de nuit (en général entre minuit et 5 heures) **perturbent les rythmes circadiens**, soit l'horloge biologique interne responsable des cycles de veille et de sommeil chez l'être humain, ce qui nuit à la production de mélatonine, et perturbe les cycles du sommeil, la digestion et la régulation des gènes associés au cancer.

Le Centre international de recherche sur le cancer considère le travail de nuit comme un **carcinogène probable** de groupe 2A.

QUELS SONT SES EFFETS SUR LA SANTÉ?

- Cancer du sein (soupçonné)
- Cancer colorectal (soupçonné)
- Cancer de la prostate (soupçonné)
- Fatigue, stress, angoisse, dépression
- Maux de ventre, nausées, pertes d'appétit
- Maladie cardiovasculaire (soupçonnée)

LE FARDEAU DES CANCERS DU SEIN LIÉS À L'EXPOSITION AU TRAVAIL DE NUIT CHEZ LES TRAVAILLEUSES CANADIENNES

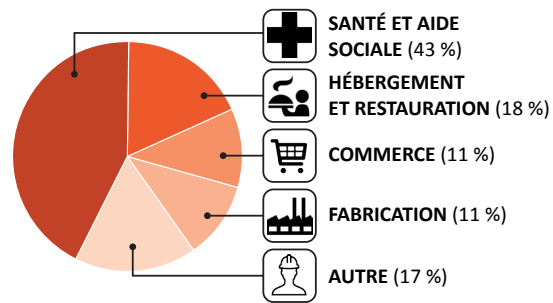
Le terme « fardeau » englobe les coûts humains (décès, maladie, abrègement de la vie) et économiques (soins de santé, productivité) associés à une ou à plusieurs causes de maladie.

470-1200
cancers du sein soupçonnés
chez les femmes
en raison du travail par quarts

Le travail de nuit pourrait causer chaque année environ de 470 à 1200 cas soupçonnés de cancer du sein chez les femmes si l'on en croit les expositions subies de 1961 à 2001, ce qui représente de 2 % à 5 % de tous les cancers du sein qu'on diagnostique annuellement chez les femmes. La raison pour laquelle on indique ici une fourchette de résultats et non un résultat précis, c'est que les chercheurs ne s'entendent pas sur les effets du travail de nuit sur les risques de cancer du sein.

QUELLES TRAVAILLEUSES SONT LES PLUS TOUCHÉES?

Les cancers du sein associés au travail de nuit se produisent pour la plupart chez les travailleuses de la **santé** (voir le graphique circulaire à droite). On les observe également en hébergement et restauration, dans le commerce et dans le secteur de la fabrication. On compte parmi les autres secteurs touchés l'administration publique, les finances, l'assurance, l'immobilier et la location.

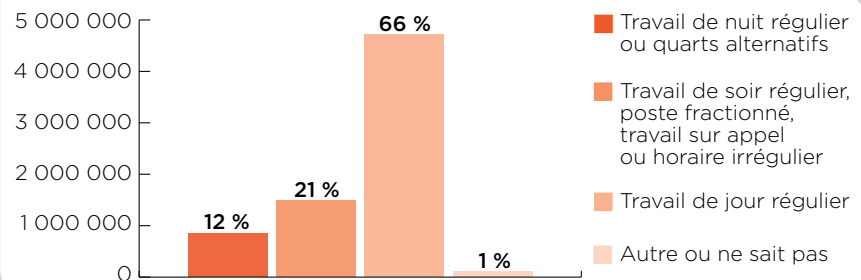


ÉVALUATION DE L'EXPOSITION DES TRAVAILLEUSES AU TRAVAIL DE NUIT PAR CAREX CANADA

Selon les données sur la main-d'œuvre de 2006, quelque 844 000 Canadiennes, soit environ 12 % des travailleuses canadiennes (voir le graphique à barres à droite), travaillent régulièrement la nuit ou font des quarts alternatifs.

Secteurs canadiens comptant le plus grand nombre de travailleuses de nuit :

- **Santé et aide sociale** : 236 000
- **Commerce** : 224 000
- **Hébergement et restauration** : 137 000



COMMENT RÉDUIRE L'EXPOSITION

La meilleure façon d'éviter de perturber ses rythmes circadiens, c'est de travailler des heures régulières pendant le jour. Cette solution n'est toutefois pas toujours pratique, car le travail de nuit est nécessaire aux services essentiels et à la continuité des services et des processus dans plusieurs secteurs. Pour réduire les effets négatifs de la perturbation des rythmes circadiens, on peut optimiser l'horaire des quarts ou assouplir l'horaire en permettant aux travailleurs de participer à l'établissement de leurs heures de travail. Pour en savoir plus, consultez la [page de l'Occupational Cancer Research Centre proposant des manières de réduire l'exposition](#).

L'ÉTUDE SUR LE FARDEAU DES CANCERS PROFESSIONNELS AU CANADA

L'étude sur le fardeau des cancers professionnels au Canada a quantifié le nombre de cancers causés par l'exposition à des carcinogènes au travail afin de déterminer dans quels domaines prioritaires il faut prendre des mesures préventives. Cette étude est le fruit de la collaboration entre l'Occupational Cancer Research Centre, CAREX Canada, l'Institut de recherche sur le travail et la santé (qui était responsable des analyses économiques), l'Université de la Colombie-Britannique, l'Université de Montréal, l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail, et l'Imperial College London.



Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites de l'Occupational Cancer Research Centre à www.occupationalcancer.ca ou de CAREX Canada à www.carexcanada.ca/fr.

Cette fiche de renseignements a été produite par CAREX Canada en partenariat avec l'Occupational Cancer Research Centre. L'étude sur le fardeau des cancers professionnels au Canada est dirigée par l'Occupational Cancer Research Centre et soutenue par la Société canadienne du cancer. Financé par le Partenariat canadien contre le cancer, CAREX Canada occupe des locaux à l'Université Simon Fraser. Photos de l'en-tête : Andrew Curtis.