

# La santé des travailleurs de quarts au Canada

par Margot Shields

Le présent article est une adaptation du texte « Travail par quarts et santé », paru dans *Rapports sur la santé*, vol. 13, n° 4, juillet 2002, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada. Pour obtenir la bibliographie détaillée, consultez le document *Rapports sur la santé*.

En tout temps, environ 30 % des Canadiens qui occupent un emploi travaillent par quarts, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas un horaire normal de travail de jour. La plupart de ces travailleurs ne choisissent pas de travailler par quarts, cependant leur emploi l'exige. Notre société, qui, depuis longtemps, réclame des services médicaux, de transport et de protection jour et nuit, demande maintenant un accès plus flexible aux nombreux services commerciaux, industriels et financiers.

Bien que le travail par quarts soit indispensable à la vitalité de l'économie, il semble qu'il peut avoir des conséquences néfastes sur la santé physique et émotionnelle des travailleurs. Les travailleurs de quarts se plaignent le plus souvent du manque de sommeil. En outre, le travail par quarts est associé à des maladies cardiovasculaires, à l'hypertension, à des troubles gastro-intestinaux et, chez les

femmes, à des problèmes de santé génésique et au cancer du sein. Le travail par quarts peut exacerber des maladies comme l'asthme, le diabète et l'épilepsie et être également associé à des troubles mentaux comme l'anxiété et la dépression<sup>1</sup>.

Les chercheurs ont proposé trois éléments interdépendants pouvant éventuellement expliquer le lien entre le travail par quarts et les problèmes de santé : la perturbation des rythmes circadiens, l'adoption ou l'aggravation d'un comportement nuisible pour la santé et le stress. Les fonctions biologiques de l'organisme comme la thermorégulation, les processus cognitifs et les sécrétions d'hormones suivent un cycle de 24 heures. Par conséquent, les travailleurs de quarts doivent se préparer à dormir alors que leur horloge interne leur dit d'être actifs. De plus, ils doivent demeurer alertes et prêts à travailler au moment où leur organisme les prépare au sommeil. La plupart

d'entre eux constatent que leur horloge biologique ne s'ajuste jamais complètement et que cette perturbation provoque divers symptômes physiques et psychiques<sup>2</sup>.

En outre, un comportement nuisible pour la santé peut influencer sur le travail par quarts et la santé, le plus souvent en raison de l'usage du tabac.

1. M.J. Colligan et R.R. Rosa, « Shiftwork effects on social and family life », *Occupational Medicine: State of the Art Reviews*, vol. 5, n° 2, 1990, p. 315 à 322. Pour obtenir la liste détaillée des ouvrages de référence pertinents pour cette section, veuillez vous reporter à l'article original tiré des *Rapports sur la santé*.
2. M. Harma, L. Tenkanen, T. Sjoblom et autres, « Combined effects of shift work and lifestyle on the prevalence of insomnia, sleep deprivation and daytime sleepiness », *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, vol. 24, n° 4, 1998, p. 300 à 307.

Dans le présent article, on utilise des données tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) pour dresser un court profil des travailleurs de quarts. Cette analyse repose également sur les fichiers de données transversales de 1994-1995 et les fichiers de données longitudinales de 1994-1995, 1996-1997 et 1998-1999 de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP). L'objectif était d'étudier les relations entre le travail par quarts et le stress au travail, les facteurs psychosociaux, les comportements influant sur la santé, les troubles chroniques et la détresse psychologique. De plus, on compare les travailleurs par quarts à ceux ayant un horaire normal de travail de jour. L'analyse est fondée sur les travailleurs à l'année — soit ceux ayant occupé un emploi durant toute l'année qui a précédé l'enquête — et permet d'étudier de façon distincte les données sur les hommes et les femmes.

Pour déterminer l'horaire de travail, on a posé la question suivante : « Parmi les catégories suivantes, laquelle décrit le mieux les heures que vous travaillez habituellement à votre emploi? » La personne pouvait choisir entre huit réponses possibles : le quart ou horaire normal de travail de jour, le poste normal de soirée, le quart normal de nuit, le quart rotatif, le poste fractionné, le travail sur appel, l'horaire irrégulier ou autre. Le travail par quarts comprenait toute autre modalité de travail que l'horaire normal de travail de jour. Quatre catégories de travail par quarts ont été établies aux fins de l'analyse : le poste de soirée, le quart de nuit, le quart rotatif et le quart irrégulier. Le quart irrégulier comprenait le poste fractionné, le travail sur appel, l'horaire irrégulier et autre. Les travailleurs du quart de nuit ont été exclus de l'analyse des données de l'ENSP en raison de la taille réduite des échantillons.

Certaines études ont également démontré que les travailleurs de quarts étaient plus susceptibles que ceux ayant un horaire normal de travail de jour de consommer beaucoup d'alcool, de mal se nourrir et de faire de l'embonpoint ou d'être obèses<sup>3</sup>. Cependant, même si l'on ne comprend pas exactement ces mécanismes, des degrés de stress élevés ont à plusieurs reprises été associés à une mauvaise santé physique. Des chercheurs ont récemment soutenu que le travail par quarts était un facteur de stress qu'il faudrait inclure dans les études sur le stress au travail et le stress personnel<sup>4</sup>.

Dans le présent article, on établit le profil le plus récent des travailleurs de quarts et on analyse leur santé physique et mentale ponctuelle sur une plus longue période. L'analyse est fondée sur les travailleurs à l'année — c'est-à-dire ceux qui occupent un

emploi pendant toute l'année — et vise surtout les travailleurs dont l'attachement à la population active n'est pas marginal. Comme les profils d'emploi varient selon le sexe, l'analyse est réalisée séparément pour les hommes et pour les femmes.

### Plus de 1 adulte canadien sur 4 travaille par quarts

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2000-2001, 30 % des hommes et 26 % des femmes de 18 à 54 ans qui occupaient un emploi pendant toute l'année — ce qui représente près de trois millions

de personnes — n'avaient pas un horaire normal de travail de jour. Près du quart d'entre eux travaillaient le soir ou la nuit. Le quart rotatif et le quart irrégulier étaient les modalités de travail par quarts les plus fréquentes, chacune ayant été mentionnée par environ 4 travailleurs de quarts sur 10.

Les employés n'étaient pas tous aussi susceptibles les uns que les autres de travailler par quarts. Ce type d'horaire de travail est plus courant chez les cols bleus et les employés des secteurs de la vente et des services que chez les cols blancs ou les employés de

3. H. Boggild et A. Knutsson, « Shift work, risk factors and cardiovascular disease », *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, vol. 25, n° 2, 1999, p. 85 à 99.

4. E. Taylor, R.B. Briner et S. Folkard. « Models of shiftwork and health: an examination of the influence of stress on shiftwork theory », *Human Factors*, vol. 39, n° 1, 1997, p. 67 à 82.

Stress au travail	Hommes				Femmes			
	Horaire normal de travail de jour	Poste de soirée	Quart rotatif	Quart irrégulier	Horaire normal de travail de jour	Poste de soirée	Quart rotatif	Quart irrégulier
Stress intense au travail <sup>2</sup>	17	30*	29*	19	29	40*	45*	34
Fortes exigences physiques	47	56	59*	50	34	54*	68*	52*
Faible soutien de la part du superviseur	19	31	17	16	17	17 <sup>1</sup>	17	17
Faible soutien de la part des collègues	32	37	36	29	34	37	52*	34
Grande précarité d'emploi	17	27 <sup>1</sup>	24*	23*	18	19	26*	31*
<b>Problèmes psychosociaux</b>								
Stress personnel intense	33	44	36	32	43	41	45	54*
Personne mariée — problèmes avec le conjoint	16	36* <sup>1</sup>	22	19	21	29	24	25
Célibataire — difficulté à trouver une personne qui lui convienne	33	55*	35	35	34	30	39	19*
Faible sentiment de contrôle de la situation <sup>3</sup>	20	32*	23	15*	23	24	31*	24
<b>Comportements influant sur la santé</b>								
Usage quotidien du tabac	27	45*	33	28	23	28	30	26
Personne inactive	59	47	54	54	66	62	63	62
Consommation abusive d'alcool	21	27	26	18	6		5 <sup>1</sup>	7
Personne obèse	13	9 <sup>1</sup>	15	10	11	10 <sup>1</sup>	12	12

-- Échantillon trop petit pour fournir une estimation fiable.

\* Valeur significativement différente de celle observée pour l'horaire normal de travail de jour ( $p < 0,05$ ).

1. Grande variabilité d'échantillonnage.

2. Le « stress au travail » se mesurait selon un rapport entre les exigences de nature psychosociale et la possibilité de prendre des décisions.

3. Le « contrôle de la situation » mesure les perceptions des répondants par rapport au contrôle sur les choses qui se produisent, à la capacité de résoudre des problèmes et au sentiment d'impuissance.

Nota : Le poste de soirée exclut les travailleurs de nuit.

Source : Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-1995, échantillon de données transversales.

bureau. Les hommes et les femmes travaillant moins de 30 heures par semaine et les hommes travaillant plus de 40 heures par semaine étaient plus susceptibles de ne pas avoir un horaire normal de travail de jour. Les personnes occupant un emploi durant les fins de semaine étaient également plus susceptibles que les autres de travailler par quarts<sup>5</sup>.

La probabilité qu'une personne travaille par quarts diminue selon l'âge et le fait d'être marié. Chez les hommes, cette probabilité décline également s'ils vivent dans un ménage

ayant des enfants. Toutefois, on n'observe aucune différence entre les femmes qui ont des enfants et celles qui n'en ont pas, sans doute parce que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de choisir ce type d'horaire de travail afin de s'occuper de leur famille.

Les travailleurs qui n'avaient pas de diplôme d'études postsecondaires

avaient davantage tendance à travailler par quarts, et ce, tout comme les travailleurs appartenant aux ménages à faible revenu. Les quarts rotatifs sont relativement fréquents chez les hommes faisant partie d'un ménage mieux nanti. Cela peut s'expliquer en partie par le fait que les hommes travaillant dans le secteur de la santé et des services de protection (où la

5. Il semble que relativement peu de travailleurs autonomes travaillent le soir, la nuit ou pendant des quarts rotatifs. Toutefois, un nombre important d'entre eux ont un horaire de travail irrégulier.

	Horaire normal de travail de jour	Poste de soirée	Quart rotatif %	Quart irrégulier
<b>Hommes</b>				
Difficulté à s'endormir ou à rester endormi la plupart du temps ou parfois	38	45*	44*	41*
Moins de 6 heures de sommeil	10	13	15*	16*
Sommeil pas toujours réparateur	30	40*	36*	33
<b>Femmes</b>				
Difficulté à s'endormir ou à rester endormie la plupart du temps ou parfois	48	49	51*	54*
Moins de 6 heures de sommeil	9	13*	13*	11*
Sommeil pas toujours réparateur	36	45*	43*	41*

\* Valeur significativement différente de celle observée pour l'horaire normal de travail de jour ( $p < 0,05$ ).  
Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2000-2001.

rémunération est assez élevée) ont tendance à travailler par quarts rotatifs.

### Les travailleurs de quarts rapportent un degré élevé de stress au travail

Les travailleurs de quarts sont exposés à un degré de stress relativement élevé au travail, une situation qui peut être associée à plusieurs problèmes de santé, dont la dépression, l'angoisse, la migraine, l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes. En 1994-1995, les hommes et les femmes qui travaillaient par postes de soirée ou par quarts rotatifs étaient plus susceptibles que ceux ayant un horaire normal de travail de jour de déclarer que leur emploi leur causait un grand stress au travail, c'est-à-dire que le travail exigeait beaucoup psychologiquement et qu'il laissait peu de place à la prise de décisions. Les hommes et les femmes qui travaillaient par quarts rotatifs ou irréguliers ont déclaré que, souvent, leur emploi était précaire. Par contre, les femmes qui travaillaient par quarts rotatifs étaient plus susceptibles que celles ayant un horaire normal de travail de jour d'avoir le sentiment de recevoir

peu de soutien de la part de leurs collègues. Les femmes travaillant par quarts rotatifs, irréguliers ou durant des postes de soirée, de même que les hommes travaillant par quarts rotatifs, ont déclaré que les exigences physiques de leur emploi étaient élevées.

### Les problèmes psychosociaux sont plus courants chez les travailleurs de quarts

Le fait de ne pas avoir un horaire normal de travail de jour peut limiter la participation d'un travailleur aux activités familiales ou aux loisirs. La tension qu'exerce le travail par quarts sur la vie familiale peut causer du stress et des problèmes de soutien social. Bien que les données de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) de 1994-1995 donnent à penser qu'il existe un lien entre le travail par quarts et les troubles psychosociaux, ce lien varie selon la catégorie de quart de travail et le sexe du travailleur.

Chez les hommes, le poste de soirée est tout spécialement associé à des difficultés psychosociales. Les hommes mariés travaillant par postes de soirée sont plus susceptibles que

ceux ayant un horaire normal de travail de jour de présenter des difficultés relationnelles. Pour leur part, les hommes célibataires sont plus susceptibles de déclarer avoir des difficultés à rencontrer une personne qui leur convienne. Qui plus est, le poste de soirée est associé à un faible sentiment de contrôle de la situation. Cela signifie que ces travailleurs sont plus susceptibles que ceux travaillant le jour de percevoir un manque de contrôle dans leur vie.

En revanche, les femmes travaillant le soir n'ont pas déclaré ce genre de problèmes psychosociaux, peut-être parce qu'elles avaient souvent choisi cet horaire. Cependant, les femmes qui travaillent durant des quarts irréguliers sont plus enclines que celles qui travaillent le jour à ressentir un stress personnel intense — soit d'avoir le sentiment qu'elles entreprennent trop de choses à la fois, qu'on leur en demande trop et qu'on ne les apprécie pas à leur juste valeur. Les femmes qui travaillent durant des quarts rotatifs sont plus susceptibles que celles ayant un horaire normal de travail de jour d'avoir le sentiment de ne pas contrôler la situation.

Horaire de travail	Rapport corrigé de cotes	
	Hommes	Femmes
<i>Horaire normal de travail de jour</i>	1,0	1,0
Poste de soirée	2,0*	1,0
Quart rotatif	1,7*	1,2
Quart irrégulier	1,7*	1,0

\* Valeur significativement différente de celle observée pour le groupe de référence ( $p < 0,05$ ).

Nota : L'italique exprime le groupe de référence.

Nota : Le modèle comprenait également la profession, l'horaire de travail, le travail de fin de semaine, le travail autonome, l'âge, l'état matrimonial, les enfants, le niveau de scolarité, le stress au travail, les facteurs psychosociaux, et les comportements influant sur la santé et les troubles chroniques en 1994-1995.

Source : Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-1995, 1996-1997 et 1998-1999, échantillon de données longitudinales.

### Le tabagisme est fréquent chez les hommes travaillant par postes de soirée

Il arrive que les travailleurs de quarts prennent de mauvaises habitudes pour essayer de composer avec les perturbations du cycle sommeil-éveil, les conflits familiaux et les facteurs de stress causés par leur horaire de travail. Cependant, en 1994-1995, la seule différence qui a été constatée par rapport au comportement influant sur la santé entre les hommes travaillant par quarts et les employés travaillant le jour était qu'un pourcentage élevé d'hommes travaillant par postes de soirée fumaient régulièrement. Les différences quant à la prévalence d'inactivité durant les loisirs, de consommation abusive d'alcool et d'obésité n'étaient pas statistiquement significatives entre les deux groupes.

### La santé physique et émotionnelle des travailleurs de quarts et celle des employés travaillant le jour est similaire

Des études antérieures indiquent qu'il existe un lien entre les horaires de travail en dehors des heures normales de la journée et les troubles chroniques

particuliers comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et les troubles gastro-intestinaux. Un modèle statistique s'appuyant sur les données de l'ENSP de 1994-1995 montrait que les travailleurs de quarts et les employés travaillant le jour étaient également susceptibles de déclarer des troubles chroniques lorsque le statut socioéconomique, le stress au travail, les problèmes psychosociaux, les habitudes de fumer et les caractéristiques démographiques et de l'emploi étaient pris en considération.

On a des raisons de croire que la perturbation du rythme circadien et l'isolement social qui résultent du travail par quarts contribuent aux troubles mentaux. Le fait que les travailleurs de quarts dorment moins que ceux ayant un horaire normal de travail de jour peut aggraver la situation. Néanmoins, un modèle qui tenait compte du rapport entre le travail par quarts et les troubles psychologiques a montré que les niveaux de détresse chez les hommes et les femmes qui n'avaient pas un horaire normal de travail de jour étaient comparables à ceux des travailleurs qui avaient ce type d'horaire de travail, lorsque les autres variables étaient

contrôlées. Cela signifie que les travailleurs de quarts n'étaient ni plus ni moins susceptibles que les employés travaillant le jour de se sentir tristes, nerveux, agités, inutiles, sans valeur ou de trouver que tout leur était pénible.

Les preuves ne sont pas suffisantes pour démontrer qu'il existe un lien entre le travail par quarts et les troubles chroniques ou la détresse et le fait que la plupart des travailleurs ayant de la difficulté à s'adapter à un horaire de travail en dehors des heures normales de la journée passent à un horaire normal de travail de jour après une brève période. Chez ces travailleurs, les symptômes comme les troubles du sommeil, les troubles gastro-intestinaux et les perturbations de l'humeur sont évidents dès le départ. Comme ils ont tendance à ne pas travailler longtemps par quarts, il est possible que leurs problèmes physiques et psychologiques n'apparaissent pas dans une analyse transversale.

### À la longue, les travailleurs de quarts sont plus susceptibles que les autres travailleurs de présenter des troubles chroniques

Une analyse des données longitudinales de l'ENSP indique qu'à la longue, les personnes qui travaillaient par quarts en 1994-1995 couraient un risque accru pour la santé.

Chez les hommes, un horaire de travail en dehors des heures normales de la journée en 1994-1995 était un signe prédictif que des troubles chroniques pouvaient se développer dans les quatre années subséquentes. Comparativement aux hommes ayant un horaire normal de travail de jour, ceux qui travaillaient par postes de soirée, par quarts rotatifs ou irréguliers en 1994-1995 présentaient tous une probabilité accrue de se voir diagnostiquer au moins un nouveau trouble chronique en 1998-1999.

Chez les femmes, le fait de ne pas avoir un horaire normal de travail de jour en 1994-1995 n'était pas associé à

un nouveau diagnostic de troubles chroniques. Cela peut être dû au fait que les femmes travaillent plus souvent par quarts afin de répondre à d'autres besoins comme s'occuper d'une famille ou poursuivre des études. Il semble que l'engagement, par rapport au travail par quarts, était le plus important facteur individuel quant à la capacité de le tolérer. Il est également possible que certains troubles chroniques chez les femmes soient associés au travail par quarts, mais la taille limitée des échantillons n'a pas permis de révéler ces liens.

Tant chez les hommes que chez les femmes, le fait de travailler par postes de soirée en 1994-1995 était associé à une détresse psychologique accrue au cours des deux années suivantes (1996 et 1997). Cependant, en 1998-1999, le niveau de détresse moyen prévisible chez les personnes qui avaient travaillé par postes de soirée en 1994-1995 ne se démarquait pas du niveau de détresse de celles ayant un horaire normal de travail de jour, ce qui porte à croire que, soit que ces personnes cessaient de travailler par quarts, soit qu'elles s'habituèrent à un horaire de travail en dehors des heures normales de la journée.

### **La majorité des travailleurs de quarts passent à un horaire normal de travail de jour**

Bien que la proportion globale d'employés canadiens travaillant par quarts ait peu changé au cours de la dernière décennie, le passage à un horaire normal de travail de jour demeure la règle et non l'exception. Dans la majorité des cas, cette transition se fait vers un horaire normal de travail de jour plutôt que vers un autre type de quart, ou consiste à quitter définitivement le marché du travail.

Parmi les employés travaillant par postes de soirée, les quarts rotatifs ou irréguliers en 1994-1995, moins de 1 personne sur 5 ont maintenu cet

horaire en 1996-1997 et en 1998-1999. En fait, les proportions de travailleurs qui avaient des quarts irréguliers en 1994-1995 et qui ont conservé cet horaire au cours des deux périodes consécutives n'atteignaient que 12 % chez les hommes et 11 % chez les femmes. En revanche, environ 75 % des hommes et des femmes qui avaient un horaire normal de travail de jour en 1994-1995 l'ont conservé en 1996-1997 et en 1998-1999.

### **Résumé**

Environ 3 travailleurs canadiens sur 10 n'ont pas un horaire normal de travail de jour, non par choix, mais parce que leur emploi l'exige. À quelques exceptions notables près, les travailleurs de quarts ont tendance à être jeunes, non mariés, peu scolarisés et peu fortunés. Le travail par quarts est associé à un certain nombre de troubles psychosociaux éventuels dont un stress au travail et un stress personnel intenses, un faible sentiment de contrôle de la situation et des difficultés relationnelles.

Même en tenant compte du stress au travail, du stress personnel, de comportements influant sur la santé, du statut socioéconomique et d'autres facteurs liés à l'emploi, la probabilité de présenter des troubles chroniques dans les quatre années à venir était plus élevée chez les hommes qui travaillaient par postes de soirée, par quarts rotatifs ou irréguliers que chez ceux qui avaient des horaires normaux de travail de jour. Chez les deux sexes, le fait de travailler par postes de soirée en 1994-1995 était associé à une détresse psychologique croissante au cours des deux années suivantes. En conséquence, et conformément à d'autres études, l'analyse des données de l'ENSP permet de croire qu'il existe un lien entre la santé mentale et le travail par quarts.

En raison des problèmes auxquels font face les travailleurs de quarts, il n'est guère surprenant de constater

que la plupart d'entre eux ne conservent pas longtemps ce type d'horaire de travail. En deux ans, la plupart des travailleurs de quarts changent d'horaire ou ne font plus partie de la population active. Cette affirmation confirme « l'effet de survie du travailleur en bonne santé » dont il a été question dans le cadre d'études antérieures, selon lequel les personnes qui continuent à travailler par quarts forment un groupe plus résistant, désireux et capable de supporter le stress découlant de ce type d'horaire de travail.



**Margot Shields** est analyste principale à la Division de la statistique de la santé de Statistique Canada.