



# NUITEUX

## CYCLE DE 12H08 DE NUIT, DES INQUIÉTUDES BIEN LÉGITIMES

**Les cycles en 11h08 et 12h08 suscitent des inquiétudes plus que légitimes chez les Nuiteux !**

En effet, de récentes études, françaises et étrangères, démontrent des risques avérés pour la santé au delà de 9 heures de travail de nuit, posant ainsi la limite des cycles 11h08 et 12h08.

**OPTION NUIT alerte les autorités sur ces cycles. OPTION NUIT, dont la santé des policiers est la 1ère des priorités souhaite qu'il en soit de même pour l'Administration et à ce titre, demande que l'avis des Nuiteux soit prioritairement pris en compte lors du choix du cycle. Il est inacceptable que le nombre soit le seul critère de choix puisque les Nuiteux sont minoritaires en terme d'effectifs.**

Le **Centre International de Recherche sur le Cancer** classe le travail de nuit dans le groupe des cancérogènes probables. Les chercheurs n'excluent pas, même si des études doivent encore être menées, que le travail de nuit augmente le risque de cancer du sein chez la femme et d'autres types de cancers (prostate, ovaire, pancréas, colon , ...).

**À ce jour, les différentes remontées des Nuiteux sur ces cycles, en terme de santé, sont édifiantes** : manque de sommeil qui s'accumule, des heures de repas décalées qui favorisent le grignotage et la prise de poids, augmentation des accidents lors des trajets du fait de la fatigue, augmentation des erreurs sur les PV, des conduites addictives, des douleurs à l'épaule et pathologies dorsales, des troubles cardio-vasculaires, troubles de la grossesse, troubles de l'humeur, troubles digestifs avec retentissement sur l'appétit, augmentation de la dépression, de l'anxiété, de l'irritabilité, et la liste est encore longue.

Bien que le travail de nuit soit souvent un choix pour le nuiteux parce qu'il permet (permettait) de s'occuper des enfants durant la journée, ces cycles nous imposent de choisir entre vie familiale et état de santé.

Aujourd'hui le seul levier disponible pour tenter de concilier vie de famille et travail c'est de rogner sur le sommeil.

De fait, une "**surfatigue**" s'installe provoquant indéniablement une usure prématurée de l'organisme et une dégradation précoce de l'état de santé.

**IL N'EST PLUS ACCEPTABLE DE FAIRE ABSTRACTION DE L'AVIS  
DES NUITEUX POUR LE CHOIX DES CYCLES !!!**