

# Horaires et temps de travail

“

*Les horaires postés me permettent d'aller plus souvent à la gym que quand je travaillais en horaires de journée. Ça me donne plus l'impression d'avoir une vie à côté du boulot. Et en plus, je n'ai pas à faire mes courses le samedi comme tout le monde.* Emille, ajusteuse, 31 ans

Observatoire Prospectif et Analytique des  
Métiers et des Qualifications de la Métallurgie

## CONSTAT

- **Les horaires postés** ne sont pas aussi fréquents que le grand public ne l'imagine dans les entreprises industrielles : ils concernent moins d'**1 salarié sur 5**
- Les horaires postés peuvent prendre des **formes multiples** (alternance entre équipes, horaires stabilisés)
- Les horaires postés offrent des **avantages pour organiser sa vie personnelle et familiale**
- **Horaires postés** ou d'équipe, c'est possible pour les femmes comme pour les hommes

# QUE PEUT-ON FAIRE ?

Pour les salariés en horaires d'un seul tenant, la gestion du temps et de la vie quotidienne demandent de s'organiser à l'avance, d'avoir une certaine **discipline** dans ses heures de sommeil, dans les repas et leur préparation. Ils doivent également s'adapter à une société organisée autour d'horaires en journée.

## Trouver des marges de manœuvre pour répondre aux contraintes horaires de la production

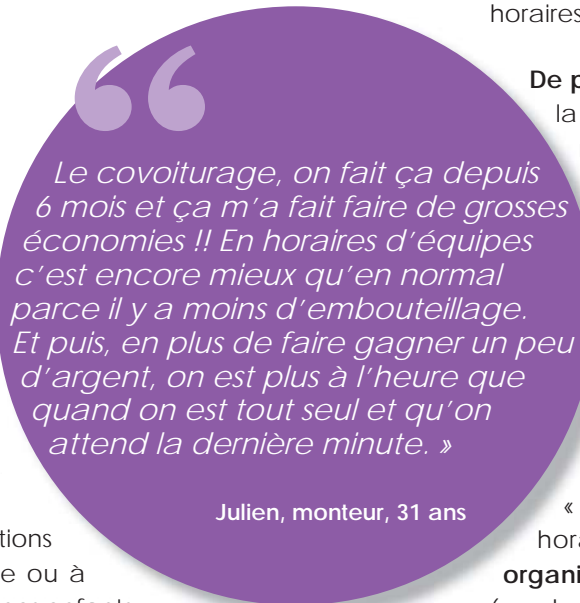
- Des contraintes **incontournables de production**...
- **Mais** des **aménagement**s possibles dans certaines situations à discuter en interne (ex : horaires stabilisés).

## Dégager des pistes pour une vie plus facile en horaires postés

- Des solutions de transport domicile-travail : **encouragement du covoiturage** (gain financier !), navettes.
- **Faciliter l'accès à l'information** sur toutes les solutions de transport et de restauration dans l'entreprise ou à proximité, et éventuellement de garde pour les jeunes enfants (crèches interentreprises...).

## Valoriser les avantages des temps libres en horaires postés

- Du **temps** pour la pratique d'une activité sportive ou associative, d'un **loisir**, accès aux administrations, courses ou trajets en dehors des heures d'embouteillage, possibilité de dormir le matin...
- **Chaque cas est différent** : ce qui peut être contraignant pour l'un, peut être avantageux pour l'autre.



Julien, monteur, 31 ans

# COMPRENDRE

## L'industrie n'a pas le monopole des horaires postés !

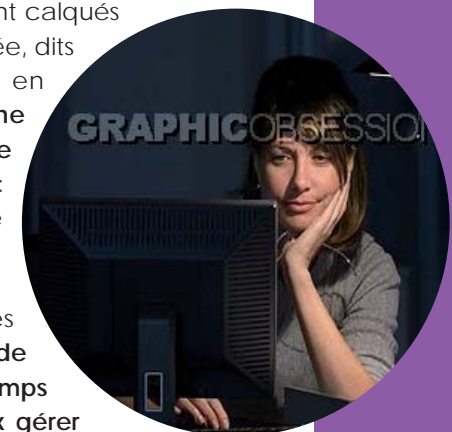
Les **contraintes de production imposent des horaires** en deux huit ou en trois huit, mais l'industrie n'a pas le monopole des horaires postés ou du travail le week-end.

**De plus en plus répandus**, les horaires postés sont déjà la norme dans la vente, la restauration, et un certain nombre de services publics ou privés (Assistance Publique, SNCF, La Poste, EDF...).

## Des horaires postés généralement perçus de façon négative

De nombreux services, dont les écoles et les structures de garde, sont calqués sur des horaires de journée, dits « de bureau ». Travailler en horaires postés oblige à **une organisation familiale adaptée** (modes de garde alternatifs : conjoint, famille...) parfois difficile à mettre en place.

Mais, pour certains salariés, les horaires postés ont **l'avantage de permettre de passer plus de temps avec leurs enfants ou de mieux gérer leur vie personnelle** (temps pour soi).



# COMPRENDRE

## Et le rythme biologique ?

Parce qu'il perturbe le rythme biologique, le travail de nuit est soumis à des dispositions réglementaires spécifiques, différentes pour les hommes et les femmes. Tout travail accompli au moins pendant 3 heures quotidiennement entre 21 h et 6 h au moins deux fois par semaine, est considéré comme travail de nuit. Autorisé depuis 2000, le travail de nuit des femmes fait l'objet d'aménagements particuliers : les femmes enceintes ou venant d'accoucher ont ainsi la possibilité d'être temporairement affectées, à leur demande, à un poste de jour.

Pouvant être vécu comme difficile, le travail de nuit présente néanmoins, pour certains femmes, des avantages en termes d'organisation personnelle ou familiale. Il est également mieux rétribué que le travail de jour, ou donne lieu à plus de repos compensatoire.

