



Travail de nuit: «Physiquement, j'ai vieilli bien plus vite que mes amis»

Céline Boff- Publié le 22.06.2016 à 18:56



L'usine PSA Peugeot-Citroën de Poissy. Photo d'illustration. - CHAUVEAU/SIPA

TEMOIGNAGE Eric Legrain, 45 ans, a travaillé pendant 20 ans en horaires de nuit. Il nous raconte les avantages et les inconvénients de ces horaires atypiques...

Le travail de nuit n'est pas [sans risque pour la santé](#). C'est ce que confirme ce mercredi l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) dans un rapport public (et consultable par [ici](#)). Cette agence avait en fait été saisie par la Confédération française des travailleurs chrétiens ([CFTC](#)).

Mais comment les travailleurs concernés vivent-ils ces horaires atypiques ? *20 Minutes* a recueilli le témoignage d'Eric Legrain, 45 ans, employé sur le site [PSA](#) de Poissy (Yvelines). Il a travaillé pendant 20 ans en horaires de nuit.

« Je travaillais depuis deux ans chez PSA quand mes responsables m'ont proposé de passer en horaires de nuit, soit de 22 h 30 à 6 heures du matin. C'était en 1996. J'aurais pu refuser, mais j'ai accepté. A l'époque, j'avais 24 ans, je voulais faire construire ma maison, j'avais donc besoin d'argent et le travail de nuit me permettait d'être payé 18 % de plus, ce qui est loin d'être négligeable.

[Travailler de nuit](#) m'a aussi aidé avec mes enfants : j'ai pu petit-déjeuner chaque matin avec eux avant de les emmener à l'école. J'allais également les chercher en fin d'après-midi. Du coup, je dormais de 9 heures à 15 heures... Quand c'était possible. On apprend vite à débrancher le téléphone, mais on est quand même souvent dérangé. Le plus dur, c'est l'été : les gens ont souvent du mal à dormir la nuit faute de fraîcheur, imaginez ce que c'est en pleine journée !

« Un matin, j'ai eu un accident »

Si le travail de nuit a été un avantage pour ma vie de famille, il a nui à ma vie sociale. Les vacances ont aussi été difficiles à gérer : il faut s'imposer un rythme très strict la première semaine pour ne pas passer tous ses congés à dormir la journée. Ça m'est arrivé une année et ma femme et mes enfants n'ont pas du tout apprécié...

Surtout, ce rythme est de plus en plus difficile à tenir avec l'âge. Il y a un an, j'ai décidé d'arrêter parce que je me sentais de plus en plus fatigué et puis parce qu'un matin, en sortant du travail, je me suis endormi au volant et j'ai eu un accident sur l'autoroute... Rien de grave, j'ai seulement frôlé la gouttière de sécurité, mais je me suis fait peur.

Je voyais aussi que physiquement, j'avais vieilli bien plus vite que mes amis. J'avais aussi pris beaucoup de poids, **une quinzaine de kilos, surtout au niveau du ventre**. Et puis, le manque de sommeil entraîne aussi des sautes d'humeur...

Depuis septembre, je travaille en journée. J'alterne entre une semaine à 5 h 30- 12 h 51 et une autre à 12 h 51-20 h 12. Je me sens déjà bien moins fatigué et j'ai perdu 10 kg, sans rien faire ! Aujourd'hui, je sais que je ne reprendrai jamais un rythme de nuit. De toute façon, à plus de 40 ans, ce n'est pas tenable. Vous savez, plusieurs de mes collègues ont des problèmes cardiaques... »

Mots-clés : **psa**, **travail**, **social**