

# Ils bossent pendant que vous dormez...

**D**ebout ! À l'heure où la majorité se couche, quelques-uns se lèvent. Non, il ne s'agit pas des «bêtes fauves» évoquées par Baudelaire dans le poème *Le Crépuscule du soir*. Ce sont des travailleurs de l'ombre, ou plutôt de la nuit. Personnel médical de garde, barmen, responsables logistique, chefs de chantier nuit, ouvriers de montage dans l'automobile, réceptionnistes d'hôtel, pompiers... Ceux-là, comme le spécifie le Code du travail, bossent durant ce drôle de créneau : 21 heures-7 heures du mat. Pour un jet-lag total, et une poignée de bénéfices aussi. Selon une étude 2018 de la Dares («Le Travail en horaires atypiques»), seuls 9% des salariés en France (2,2 millions) relèvent de l'emploi dit «de nuit». Massivement des hommes : seulement 6% des femmes sont concernées. Difficile de concilier ce type de jobs, souvent physiques, avec une vie familiale équilibrée. L'étude constate aussi une prévalence chez les personnes seules, et plutôt

Quand la ville dort, ils veillent, préparent, s'activent. Ces créatures nocturnes ne sont pas vampires, mais flics, infirmières, chefs d'équipe logistique, patrons de bar... Ils racontent leur drôle de nuit professionnelle.

✦ Par Gaël le Bellego et Anthony Micallef © Anthony Micallef

jeunes : à partir de 40 ans, quel que soit le sexe, l'expérience tente moins. Repères bouleversés, horloge biologique dérégulée : il est vrai que l'organisme semble mis à rude épreuve. Selon l'Institut national de recherche et de sécurité, qui a publié une plaquette préventive à ce sujet en 2018, ces chamboulements peuvent induire des risques pour la santé : troubles du sommeil, de la concentration, anxiété, dépression, accidents sur le trajet... Et, parfois, diabète ou maladies cardio-vasculaires. Pour éviter le pire, des précautions sont à prendre. Prévoir

des microsiestes réparatrices, adopter une hygiène de vie ad hoc (on oublie les soirées arrosées en terrasse). De son côté, l'employeur avisé devra proposer des compensations : journées de récup, salles de pause, environnement lumineux et sympa... Certains subissent ce rythme, pris dans le rouleau des trois-huit à l'usine. Mais nos témoins, au contraire, ont choisi le travail de nuit. Ils en aiment l'atmosphère étrange, indéfinissable, et n'y renonceraient pour aucun métro-boulot-dodo au monde. \*

«La nuit, il y a un côté «bas les masques».»



**Julia**  
36 ANS, INGÉNIEURE SNCF RÉSEAU

«Vers 6 h 30, quand je rentre, tout le monde dort. Mes enfants ont la gentillesse de ne pas faire de bruit en partant à l'école : "Maman a réparé des rails toute la nuit..."» Julia dirige une unité de maintenance des voies à Paris Saint-Lazare et gère 150 agents. «Nous travaillons la nuit, sur le ballast, par tous les temps.» Notre ingénieure accompagne ses équipes une ou deux nuits par quinzaine, de 21h 45 à 6 heures du matin. Et assure des astreintes : «Un rail cassé et j'arrête tout pour enfilez la tenue orange.» Julia apprécie ce décalage horaire : «Les échanges me semblent plus sincères. La nuit, il y a un côté "bas les masques". Et puis on est dans l'opérationnel pur, il faut que les trains roulent en toute sécurité dès le matin. C'est d'ailleurs amusant, après avoir vu les derniers voyageurs, de croiser les premiers.» Le plus difficile, c'est de ne pas s'endormir au volant en rentrant. «Certains mangent un peu, d'autres prennent un taxi s'ils se sentent trop fatigués.» Une bonne fatigue, celle du devoir accompli.

“C'est physique. A 31 ans, je fais déjà partie des anciens.”



**Bruce**  
31 ANS, MARIN-POMPIER À MARSEILLE

«Une garde, ça dure vingt-quatre heures complètes. Et l'été, avec les incendies, on peut être mobilisés jusqu'à quarante-huit heures non-stop. C'est très physique!» Bruce, athlète aux cheveux courts, est pompier depuis ses 16 ans: un rêve de gosse. «Ici, je fais déjà partie des anciens. Vu le rythme, on ne peut rester éternellement opérationnel. Quand j'ai débuté, je me levais à chaque alerte hypercontent et motivé, aujourd'hui, ça tire davantage... Pourtant, je n'ai que 31 ans!» Chez les marins-pompiers, la nuit est un passage obligé. Elle est peuplée de cas toujours urgents, à défaut d'être exaltants. «La plupart du temps, ce sont des gens ivres. Ou des personnes dont les proches s'inquiètent de ne pas avoir de nouvelles, ce qui nous oblige à forcer leur porte.» Mais elle peut aussi être le théâtre d'opérations qui restent longtemps en mémoire, comme ce sauvetage de grimpeurs bloqués dans les calanques: «On a dû escalader dans le noir et sous la pluie: quand ils m'ont vu, ils étaient tellement soulagés!»

“Il faut avoir du caractère pour tenir.”



**Audrey**  
36 ANS, CONDUCTRICE-ROTATIVISTE À VEUREY-VOROIZE, PRÈS DE GRENOBLE

«Dès que les journalistes ont achevé leurs articles et que la couverture est choisie, notre travail commence: imprimer les 28 éditions du journal! On commence à 22 heures et, quand tout se passe bien, on finit vers 3 heures. Si l'alignement des encres est raté ou si le papier casse, ça peut être plus tard...» Après un bac pro en imprimerie, Audrey a posé ses valises au *Dauphiné libéré*, quotidien de référence de sa région. «Je n'ai pas hésité à prendre la nuit, comme ça, j'ai mes journées libres. Et, côté relationnel, ça ne me gêne pas: mon compagnon travaille aussi sur les rotos, on a les mêmes horaires et les mêmes jours de repos!» Même si elle l'a choisi, ce monde de l'imprimerie nocturne n'est pas sans inconvénients. «C'est un univers très masculin, donc il faut avoir du caractère pour tenir. Et la nuit, ce n'est pas idéal pour la santé: je crois qu'on perd près de dix ans d'espérance de vie sur une carrière. Mais... est-ce que le journal papier va durer éternellement?»

«Heureusement que j'aime mon métier!»



**Celia**  
31 ANS, INFIRMIÈRE À MARSEILLE

«Avant, je bossais dans les assurances. J'ai fait une reconversion professionnelle qui a duré trois ans et, désormais, je travaille de nuit au service réanimation: c'est beaucoup plus intense que ma vie d'avant! Ici, il n'y a pas de fenêtres. Pour les patients, jour et nuit se confondent. Certains restent éveillés toute la nuit et il faut pouvoir les prendre en charge.» Infirmière depuis l'été dernier à l'hôpital Saint-Joseph, Celia a choisi ces horaires pour son fils, qu'elle élève seule: «Lorsque je finis à 7 heures du matin, après douze heures de service, je file le réveiller, je le fais déjeuner et je l'amène à l'école. Ensuite, je peux enfin aller dormir.» Réveil quelques heures plus tard... Le temps de regarder une série, et il faut déjà aller chercher le bout de chou, puis repartir à l'hôpital. «C'est clairement un rythme fatigant. Heureusement que j'aime mon métier et qu'il y a une vraie solidarité dans mon équipe. Ça nous permet d'être totalement présents pour nos patients.»

«J'ai l'impression d'avoir une longueur d'avance.»



**Driss**  
43 ANS, PRODUCT MANAGER IMPORT CHEZ DHL

«Là, je vais à la salle de sport!» Il est l'heure d'attaquer la journée. Sauf que Driss, lui, vient de boucler sa nuit: 2 heures-9 heures. Il sait que son salut passe par une hygiène de vie nickel. Depuis quatre ans, ce diplômé en géographie gère l'un des gros centres de tri du leader en logistique DHL, et 59 personnes. Que des hommes. «On réceptionne la marchandise, on la trie et on la dispatche sur les régions Ile-de-France et Hauts-de-France: 25 000 pièces par nuit!» Driss a un atout: il est petit dormeur. Couché à 20 heures, levé à 1 heure du mat. Et jamais de sieste. «Ce rythme libère mes journées et je ne me tue pas dans les bouchons.» Travailler la nuit, c'est son truc: «Les gens sont apaisés. Plus efficaces aussi: exit les déj à rallonge. Et j'aime bosser pour ceux qui dorment. Nous sommes tels des lutins préparant les colis!» Des lutins en forme: chaque nuit débute par un stretching collectif. On lui a déjà proposé de basculer en journée, mais non: «Finir à l'aube me donne l'impression d'avoir une longueur d'avance.»