

Solveig V.

Travail de nuit et cancer

Je suis Solveig V, j'ai 51 ans, et je vis à Aix en Provence.

Avec mon collègue Elvis P, 47 ans qui vit à Marseille, nous travaillons depuis 20 ans comme steward et hôtesse de l'air dans la même compagnie aérienne. Nous faisons surtout des vols de nuit.

Nous sommes des êtres cycliques et non numériques. Notre corps a besoin d'une alternance de fonctionnement et d'arrêt où il se recharge. Dormir est une fonction exclusive. Alors que se passe-t-il pour 3,5 millions de personnes qui

travaillent comme nous, de nuit ?
La probabilité de développer une tumeur maligne s'accroît de 35% pour celles et ceux qui ont eu une activité professionnelle nocturne au cours de leur vie. Une étude de l'INSERM menée par Florence Menegaux entre 2005 et 2008, a pris en compte le parcours professionnel de plus de 2 500 femmes en Côte-d'Or et Ile-et-Vilaine.

La probabilité de développer un cancer du sein était ainsi accrue de 35% chez les femmes ayant travaillé de nuit et de 40% chez celles l'ayant fait pendant au moins quatre ans et demi.

Le mécanisme sous-jacent à cet

effet cancérigène impliquerait une perturbation du rythme circadien, résultant de l'alternance du jour et de la nuit, et des cycles de veille et de sommeil. Bon nombre de fonctions biologiques et notamment de sécrétions hormonales fluctuent en fonction du rythme circadien. Leur perturbation chez les personnes travaillant de nuit ou avec des horaires décalés jouerait un rôle dans le développement de cancers, dont celui du sein chez la femme. En 2008, le Centre International de Recherche sur le Cancer, basé à Lyon, a classé le travail de nuit comme « un cancérogène probable ». Donc une

cause probable de cancer.

Bref si j'ai un conseil à vous donner : il faut essayer de dormir sept heures par jour. Cela ne veut pas dire forcément dormir sept heures d'affilée. Par exemple, si on ne dort que cinq heures par nuit, il faut compenser en faisant une sieste (une grande sieste) de deux heures. On sait aujourd'hui que la durée de sept heures est une durée neutre, sans risques particuliers de développer des cancers ou d'autres maladies chroniques.

Elvis, lui a eu un cancer de la prostate, l'année dernière mais aucune étude n'a été faite qui confirme ou infirme que ce cancer

soit une conséquence de son travail
de nuit.



Cette transcription écrite a été produite dans le cadre de
l'exposition **CANCERS** à la Cité des sciences et de l'industrie.
Chargée d'accessibilité : Marion Fouque. ©Universcience, 2022.