



# TRAVAILLER EN HORAIRES DÉCALÉS

En France, l'horaire standard de travail est  lundi au vendredi, entre 7 heures et 20 heures. Mais 36 % des Français  des horaires décalés : ils travaillent très tôt le matin,  le soir, la nuit ou le week-end. Ce rythme est difficile pour la santé et la vie .

## Qui travaille en horaires décalés ?

Le samedi et le dimanche, ce sont surtout les femmes. Elles sont infirmières, serveuses, réceptionnistes, vendeuses et agentes de nettoyage. Tôt le matin, tard le soir et la nuit, ce sont  des hommes. Ils sont chauffeurs, livreurs, cuisiniers, policiers, agents de .



## TÉMOIGNAGES



### Hubert, livreur de nuit

Je travaille cinq jours  semaine. Je commence toujours à minuit et je termine à 6 h. J'aime travailler la nuit : il n'y a pas  voitures dans les rues, c'est très calme et je gagne  d'argent.  les quinze jours, je travaille le samedi.



### Lluc, pompier professionnel

Mes jours de congé changent toutes les semaines. Je travaille pendant 24 heures, puis j'ai deux jours de . Je vais parfois chez ma copine  mes jours de repos. Mon rythme de vie est difficile, mais j'ai du  pour moi.



### Ivana, hôtesse d'accueil un casino

Je travaille tous les week-ends du jeudi  samedi de 21 h à 4 h et un mercredi  deux. Le lundi, c'est mon jour de , je vais toujours à la piscine. En semaine, je  des cours d'anglais. Le week-end, je travaille, donc je ne sors  avec mes amis.