

Le travail nocturne accélère le vieillissement du cerveau

Abderrahim DERRAJI - 2014-11-07 18:54:53 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude parue ce 3 novembre dans la revue Occupational and Environmental Medicine, qui a suivi dix ans durant, 3000 salariés et retraités vivant dans le sud de la France, a révélé que dix ans passés à travailler en décalé reviennent à un vieillissement de... seize ans et demi !

La moitié de ces personnes travaillaient en horaires décalés au moins 50 jours dans l'année, l'autre moitié avait des horaires diurnes classiques. A deux reprises, cinq et dix ans après le début du suivi, ces personnes étaient soumises à de tests afin d'évaluer leur capacités cognitives : la mémoire, l'attention, la réactivité.

Résultats : le travail de nuit détériore les performances cognitives. Les chercheurs, combinant deux équipes françaises, une suédoise et une galloise, ont aussi constaté un effet de « dose » : plus les années travaillées en horaires nocturnes étaient nombreuses, plus le cerveau était atteint. Il pouvait aller jusqu'à réagir comme un cerveau de 6,5 ans plus vieux suite à 10 ans de travail décalé.

Heureusement, cette dégradation du cerveau est aussi réversible sur le long terme. Les travailleurs qui revenaient à des horaires de travail normaux, ou qui partaient à la retraite, recouvraient des capacités cognitives conformes à leur âge 5 ans plus tard.

Rappelons enfin que depuis 2007, le travail de nuit est classé comme « cancérigène probable » par l'IARC, le Centre international de recherche sur le cancer. Cette maladie implique en effet une perturbation de la division des cellules, une fonction biologique qui suit normalement un rythme biologique finement régulé, et qui, s'il est perturbé, peut se « détraquer ».