

**Question posée au Guichet de l'OSMET le 14 mai 2019**

**Question :** Y-a-t-il des bienfaits d'un horaire comprimé de 4 jours tant pour la productivité que pour la santé des travailleurs?

L'OSMET a procédé à une revue systématique des revues et méta-analyses existantes pour une période comprise entre 2008-2019. Les détails méthodologiques de la réponse à votre question se retrouvent à l'annexe-1.

**Réponse :** La semaine de travail comprimée sur 4 jours ne semble pas entraîner de changement au plan de la santé selon les données probantes disponibles, sauf avec un risque accru chez les mineurs et opérateurs d'usine. Pour la productivité, elle semble influencer la perception de la qualité des soins par les infirmières, mais elle pourrait peut-être entraîner une augmentation de l'absentéisme chez les mineurs et opérateurs d'usine.

La synthèse des résultats obtenus se retrouvent ici au tableau suivant :

Type de semaine comprimée/profession/Pays	Santé	Productivité	Référence
3 ou 4 jours (11 heures par quart) versus 5 jours avec un quart de 7,5 heures  Infirmières, États-Unis	ND	Perception élevée de la qualité de soins	2
4 jours de 10h et 3 jours de congé  Policiers, Canada	Pratique de l'activité physique plus élevée	Pas d'effet sur l'absentéisme	1
4 jours de 12h avec 4 jours de congé  Mineurs et opérateurs d'usine (Canada)	Augmentation des accidents  Pas d'effet sur les problèmes de sommeil, ni sur la fatigue	Augmentation de l'absentéisme	1

Type de semaine comprimée/profession/Pays	Santé	Productivité	Référence
4 jours de 12h avec flexibilité du début et de la fin du quart suivi de 4 jours de congé  Policiers, Royaume-Uni	Effets positifs sur le bien-être, la santé mentale, la qualité et la durée du sommeil  Aucun effet sur la digestion, les problèmes cardiovasculaires et les douleurs	Meilleure vigilance pendant le quart de nuit	3
4 jours de 10h versus 3 jours de 12h avec une 4 <sup>e</sup> journée de 8h  Policiers, États-Unis	Vigilance ne baisse pas avec le quart de 10h	Pas d'effet sur la performance au travail	2

Références:

1. Bambra C, Whitehead M, Sowden A, et al "A hard day's night?" The effects of Compressed Working Week interventions on the health and work-life balance of shift workers: a systematic review, *Journal of Epidemiology & Community Health* 2008; 62:764-777. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2007.067249>
2. Dall'Ora C, Ball J, Recio-Saucedo A; Griffiths P. Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing: A literature review. *International journal of nursing studies*, Vol. 57, pp. 12- 27. <http://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.007>
3. Joyce K, Pabayo R, Critchley JA, Bambra C. Flexible working conditions and their effects on employee health and wellbeing. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 2. Art. No.: CD008009. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD008009.pub2>

## **Annexe 1**

### **Méthodologie**

L'OSMET a procédé à une revue systématique des revues et méta-analyses existantes et référencées par les bases de données dont : Scopus, PsycInfo, Web of science, EBSCO (Business Source Premier, Cinhal), PubMed, OVID (EBM reviews, Cochrane database of systematic reviews, Embase, Medline) avec les mots-clés suivants : (“compressed working week” OR “compressed workweek” OR “four day workweek”) AND (health OR wellbeing) AND (efficacy OR productivity).

Vingt études correspondaient aux critères en se basant sur le titre ou le résumé. Après lecture complète, trois revues systématiques publiées entre 2008 et 2016 ont été retenues. Il y a peu de revues systématiques qui se soient penchées sur la question et qui renseignent en même temps sur les impacts d'un horaire hebdomadaire comprimé à la fois sur la santé des travailleurs et la productivité de l'entreprise.

L'horaire comprimé (ou compressé) hebdomadaire sur 4 jours fait souvent partie des études sur un plus vaste domaine qui est la flexibilité du temps de travail ou la variabilité du temps de travail et plus récemment sur les pratiques de conciliation travail/famille.

Nous avons conservé seulement les revues systématiques ou les méta-analyses qui répondaient en tout ou partie à la question posée au Guichet et donnaient des résultats mesurés adéquatement des interventions testant un horaire comprimé et mesurant leurs effets sur la santé ou sur la productivité.