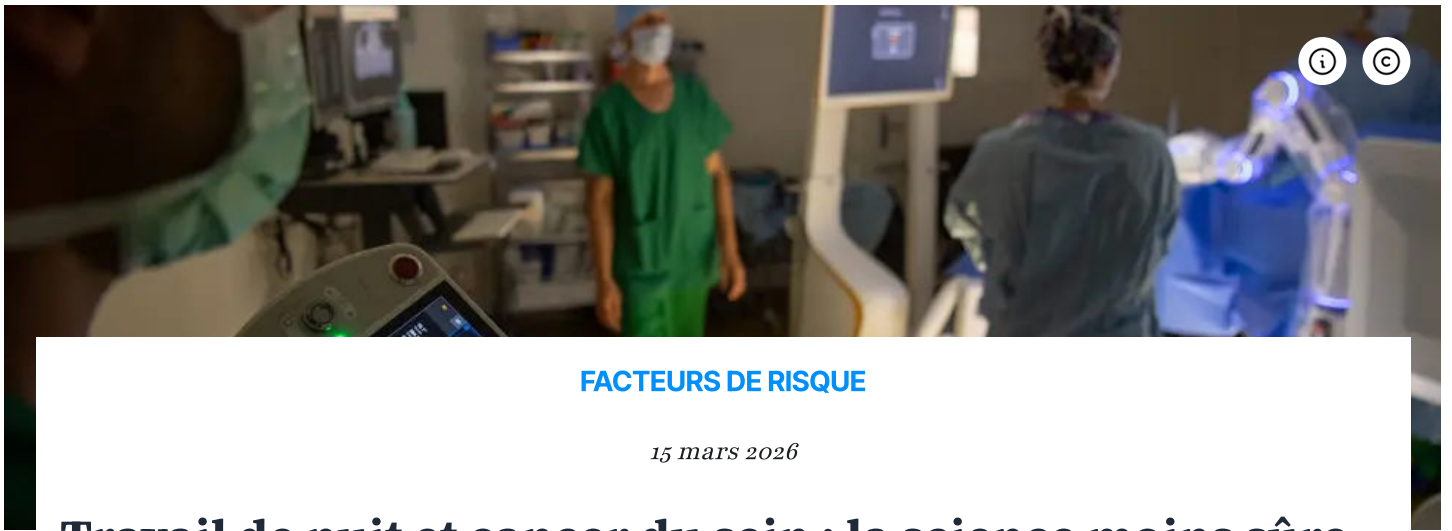




FACTEURS DE RISQUE

15 mars 2026

Travail de nuit et cancer du sein : la science moins sûre que la Justice

La justice française vient de reconnaître le lien entre le cancer du sein d'une infirmière et 25 années de travail de nuit, relançant le débat sur les risques sanitaires liés aux horaires décalés. Si la recherche scientifique évoque depuis longtemps une perturbation des rythmes biologiques susceptible d'augmenter certains risques de cancer, les preuves restent essentiellement statistiques et multifactorielle. Entre signaux d'alerte scientifiques et prudence médicale, que sait-on réellement aujourd'hui de l'impact du travail nocturne sur la santé ?

 Alain Toledano ↗

6 min de lecture

 PARTAGER

 CLASSER

 Écoutez cet article 8:11min

Atlantico : La [justice vient de reconnaître un lien direct](#) entre le cancer du sein d'une infirmière et 25 ans de travail de nuit. Que dit réellement la science aujourd'hui sur l'impact du travail nocturne sur le risque de cancer ?

Alain Toledano : Ce cas a permis de s'intéresser à un sujet important : les facteurs de risque du cancer. Il existe des facteurs de risque liés à l'environnement et d'autres qui sont liés aux comportements. 40 % des cancers sont évitables en agissant sur l'alcool, le tabac, la sédentarité et le surpoids. D'autres facteurs, comme la pollution et les perturbateurs endocriniens, se sont ajoutés à cela et font partie des autres facteurs de risque.

Aujourd'hui, en France, il existe des travaux de recherche sur ce sujet puisqu'il y a un Centre international de recherche sur le cancer, le CIRC, qui établit, en observant des centaines de milliers de personnes, des liens statistiques et des corrélations entre les modes de vie et le risque d'émergence de cancer.

À lire aussi

De petites adaptations pour dormir mieux, de l'activité physique et une bonne alimentation : le bon cocktail pour une vie plus longue

Eef Hogervorst

Au regard de la recherche médicale, le travail de nuit peut entraîner une perturbation du rythme circadien. Cela peut avoir un effet carcinogène provoquant le cancer. À partir du moment où il y a eu des tentatives pour essayer d'établir des corrélations, un sur-risque potentiel a été observé statistiquement. Les mécanismes ont ensuite été étudiés.

Pour certains, il s'agit de mécanismes biologiques qui régulent les rythmes circadiens, comme la sécrétion de la mélatonine. Pour d'autres, les expositions à la lumière, qui ne sont pas les mêmes la nuit, peuvent supprimer cette mélatonine ou dérégler le comportement hormonal, car les personnes vivent différemment la nuit. Certains cancers hormonodépendants, comme le cancer du sein et celui de la prostate, en dépendent.

Enfin, d'autres études évoquent des altérations de la capacité à réparer l'ADN. Lorsque nos cellules se multiplient, il existe dans le code de nombreuses « anomalies », comme des fautes d'orthographe, qui sont réparées dans le code génétique. Le corps humain dispose donc de mécanismes de réparation qui peuvent s'affaiblir en travaillant avec des horaires différents et décalés la nuit. Le système immunitaire peut également être affaibli par un tel rythme de vie.

À lire aussi

Comment les plantes et les chiens affectent la qualité de l'air dans nos maisons

María Baeza Romero

La science indique donc qu'il existe de nombreux mécanismes susceptibles de l'expliquer, ainsi qu'une corrélation statistique. Cette corrélation n'apparaît pas dans tous les cancers. Cependant, concernant le sein, la prostate et le côlon, certaines études existent et confirment ce lien. Il faut également rappeler que différents facteurs influencent le risque, notamment les facteurs classiques. Travailler une seule fois la nuit n'a évidemment pas les mêmes effets : la durée du travail nocturne et la fréquence du travail de nuit sont déterminantes dans le développement d'un cancer. Une personne qui travaille une fois par mois la nuit n'est pas dans la même situation que quelqu'un qui travaille toutes les nuits.

Il est difficile de considérer que le travail de nuit, à lui seul, génère le cancer, car la majorité des personnes qui travaillent la nuit n'en développent pas. Il s'agit donc de corrélations statistiques. Nous disposons d'explications, mais nous savons que ces phénomènes sont multifactoriels. Plusieurs facteurs entrent en jeu dans le développement d'un cancer : les modes de vie, la génétique, l'activité physique ou son absence, ainsi que la quantité de sommeil. Il existe un lien entre la privation de sommeil, ou un sommeil perturbé, et certains cancers.

Dans cette procédure spécifique, concernant une femme qui a travaillé longtemps et pour laquelle les facteurs de risque et les comportements ont été étudiés, il a été décidé de retenir ce paramètre.

À lire aussi

Et si votre oreiller était en train de ruiner votre... vue

Dominique Brémond-Gignac

Il est important, à cette occasion, de sensibiliser au fait que les conditions de vie et de sommeil peuvent avoir un impact face au cancer, au même titre que des facteurs environnementaux qui prédisposent à un sur-risque de cancer, qui reste multifactoriel.

La perturbation de l'horloge biologique et les hormones contribuent-elles à accroître le risque de développer un cancer ? Comment ces dérèglements liés aux horaires décalés pourraient-ils favoriser l'apparition d'un cancer ?

Les rythmes biologiques et l'exposition à la lumière peuvent perturber la production de certaines protéines, comme la mélatonine. Cela correspond à des dérèglements métaboliques ou hormonaux. D'autres mécanismes

peuvent également jouer un rôle comme les altérations des systèmes de réparation de l'ADN et du programme génétique, ainsi que l'affaiblissement de l'immunité. Ce sont les différents axes qui ont été étudiés à travers la recherche.

À lire aussi

L'entraînement musculaire pourrait être la clé d'un vieillissement en bonne santé

Christopher Hurst

En France, plusieurs millions de personnes travaillent de nuit ou à des horaires décalés. Faut-il s'inquiéter d'un risque important pour la population d'exposition au cancer ou s'agit-il plutôt d'un facteur de risque parmi d'autres ?

Il s'agit d'un facteur de risque parmi d'autres. Une personne en surpoids, qui ne fait pas de sport, qui fume, même si elle travaille de nuit ou de jour, présente déjà un sur-risque. En réalité, l'addition des risques crée les plus grandes fragilités. Lorsqu'une personne appartient à une famille où cinq frères et sœurs ont eu un cancer, les cancérologues décèlent un facteur génétique qui dépasse la question du travail ou des horaires. Il faut donc envisager cette question dans une perspective plus large, en tenant compte des multiples facteurs de prédisposition et de risque.

Cette décision de justice pourrait-elle changer la manière dont les cancers liés au travail de nuit sont reconnus comme maladies professionnelles, notamment pour les soignants ? En quoi cela pourrait-il bouleverser les indemnisations ?

À lire aussi

Votre microbiome intestinal et votre cœur sont bien plus proches que vous ne le pensez

Fiona Newberry

Lorsqu'une personne travaille sur un chantier naval et qu'elle est exposée à l'amiante, et qu'un mésothéliome de la plèvre apparaît, il s'agit clairement

d'une maladie professionnelle. En revanche, au regard du nombre de personnes qui travaillent la nuit, cela ne signifie pas que le simple fait de travailler la nuit entraîne un risque de cancer. Il faut considérer les expositions de longue durée chez certaines personnes. Pour certains types de cancers, le travail de nuit peut alors constituer un cofacteur.

Il faudra donc intégrer ces cofacteurs dans cette démarche. Il sera également nécessaire de renforcer la prévention. À quoi sert-il de réaliser des avancées dans la recherche et d'alerter sur ces facteurs de risque si ce n'est pour agir en prévention ? Lorsqu'un patient présente un sur-risque, il faut lui recommander de faire attention à son alimentation, d'arrêter de fumer, de limiter l'alcool, de dormir suffisamment et de respecter des temps de repos. Tous ces facteurs sont importants, car il faut raisonner en termes de cofacteurs et de prévention globale des risques, et non se focaliser sur un seul facteur ou sur une médiatisation d'un risque en particulier qui pourrait envoyer un contre-message. Cela doit inciter à rappeler que les modes de vie et les équilibres de vie constituent autant de facteurs additionnels, pouvant être protecteurs ou, au contraire, risqués.

En quoi faut-il encore rester prudent sur les liens entre le travail de nuit et les cancers et cette décision ne risque-t-elle pas d'être invalidée par la justice en deuxième instance ? Faudra-t-il d'autres études pour confirmer ce lien direct ?

À lire aussi

Dominique Reynié : "Avec des garde-fous illusoires, la France va vers la loi sur l'euthanasie la plus radicale au monde"

Dominique Reynié

Il faut surtout transmettre le message suivant. Ce n'est pas le **travail** de nuit qui provoque le cancer à lui seul. Associé à d'autres facteurs, il peut augmenter le risque. S'il existe, en plus, un travail de nuit répété sur une longue durée, cela peut constituer un cofacteur.

Il nous appartient donc de rechercher, sur le plan biologique, s'il existe des personnes prédisposées à être davantage à risque lorsqu'elles exercent un travail de nuit dans la durée et subissent une perturbation des rythmes biologiques. Tous les cancers ne se ressemblent pas. Les mécanismes

hormonaux ne sont pas les mêmes selon les cancers, pas plus que les mécanismes immunitaires ou génétiques.

Il faut donc affiner les analyses et mener beaucoup plus d'études. Mettre en lumière ce facteur afin d'inciter à un meilleur équilibre de vie, ainsi qu'à l'observation et à la collecte de données pour mieux comprendre ces phénomènes, constitue une démarche louable et peut faire avancer la recherche.

Alain TOLEDANO, Cancérologue, Hartmann / Institut Rafael

Professeur affilié au Conservatoire National des Arts et Métiers

Chaire Santé Intégrative-Président de la Société Française d'Oncologie Intégrative

<https://institut-rafael.fr/equipe/alain-toledano/>

<https://institut-rafael.fr/>

MOTS-CLES

cancer , facteurs de risque , cancer du sein , traitements , malades , patients , corps , Alcool , travail de nuit , rythme de sommeil , manque de sommeil , médecins , cancérologie , cancérologues , métiers à risque , horaires décalés

THEMATIQUES

Santé