

# Effets du travail du dimanche

## Rapport de recherche à l'attention de l'Alliance pour le dimanche

Berne, le 29 juillet 2025

Centre interdisciplinaire de recherche sur le genre (IZFG) de l'Université de Berne  
Dr. Christine Bigler, Tina Hitzblech, Aline Buschauer BA., Prof. Dr. Michèle Amacker

### Résumé

Ce rapport de recherche analyse les effets du travail du dimanche sur le bien-être général des employé-e-s en Suisse. Selon les statistiques, les femmes travaillent très souvent dans des branches avec un taux de travail dominical élevé, comme le secteur de la santé, l'hôtellerie-restauration et le commerce de détail. De plus, contrairement aux hommes, le nombre absolu de femmes qui travaillent le dimanche augmente. Comme le sexe et la nationalité constituent des catégories d'analyse pertinentes et doivent être prises en compte pour déterminer les effets du travail dominical, l'analyse pour le présent rapport de recherche a été réalisée dans une perspective intersectionnelle. Les analyses statistiques montrent qu'entre 2001 et 2019, le nombre absolu des employé-e-s qui travaillent régulièrement ou occasionnellement le dimanche a eu tendance à augmenter dans l'ensemble des secteurs économiques, mais pas de manière linéaire. En raison de la croissance générale de la population active, la part relative des personnes qui travaillent le dimanche a diminué durant la même période. L'évolution était différente selon le sexe et la nationalité. Alors que le nombre absolu d'hommes suisses travaillant le dimanche a diminué malgré une augmentation du taux d'emploi, il a augmenté chez les femmes suisses ainsi que chez les personnes n'ayant pas la nationalité suisse. Par ailleurs, les femmes sont environ 1,5 fois plus touchées que les hommes par des rapports de travail précaires, d'où une possibilité limitée de définir soi-même son temps de travail. De plus, les différences salariales liées au sexe persistent, indépendamment du taux d'occupation.

Les résultats de l'analyse de la littérature sur l'impact du travail du dimanche sur différents domaines de la vie courante indiquent que le travail dominical a des effets négatifs sur l'engagement communautaire et civil ainsi que sur la famille et la vie sociale et peut donc diminuer le bien-être social. La limitation des activités sociales, familiales et communes ainsi que des plages de repos insuffisantes peuvent avoir une incidence négative sur le bien-être général. Sont particulièrement touchées les personnes qui accomplissent en plus du travail de care non rémunéré, qui est majoritairement assuré par les femmes. La participation politique peut aussi être affectée par des temps de travail atypiques, notamment lorsque le temps manque pour la collecte d'informations et la mobilisation.

Dans les domaines de la santé et de la satisfaction au travail, les études divergent. Certaines attestent des problèmes pour la santé et des risques accrus d'accidents tandis que d'autres n'établissent pas de liens statistiques significatifs. Il apparaît que c'est moins le moment du travail que le fait de pouvoir choisir librement son temps de travail qui est déterminant. Les études relèvent que le travail dominical accompli volontairement a des conséquences moins négatives sur le bien-être que lorsqu'il est imposé.

Une limite méthodologique importante de la présente recherche réside dans le fait que de nombreuses études ne font pas de distinction entre le travail du dimanche et d'autres horaires atypiques comme le travail de nuit, en équipes ou du week-end. De plus, il est rarement spécifié si le travail du dimanche est effectué sur une base volontaire, s'il découle d'une nécessité structurelle ou résulte de rapports de travail précaires. Ce manque de

précision rend difficile une évaluation différenciée des effets réels sur le bien-être général. Dans ce contexte, le besoin de recherche est très grand, en particulier pour la Suisse. Les études futures devraient séparer clairement le travail du dimanche des autres modèles de temps de travail, distinguer entre l'aménagement du temps de travail défini soi-même ou imposé et systématiquement prendre en compte les différences propres à la branche ainsi qu'au sexe. L'étude montre que dans l'ensemble le travail du dimanche, dans des conditions spécifiques au genre et à la migration, peut nuire au bien-être social et à la santé, notamment en l'absence d'autonomie en matière de temps de travail.