

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.1

Pauses et repos : ce que dit la loi

La pause n'est pas une faveur : la loi sur le travail l'impose, et elle fixe un repos minimum entre deux journées. Bien placées, pauses et repos protègent la santé et la…

TransparenceRH

15 min	30 min	1 h	11 h
au-delà de 5 h 30	au-delà de 7 h	au-delà de 9 h	de repos quotidien



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

« Le travail sera interrompu par des pauses d'au moins un quart d'heure si la journée de travail dure plus de cinq heures et demie, une demi-heure si elle dure plus de sept heures, une heure si elle dure plus de neuf heures » (LTr 15 al. 1, en substance).



LA RÈGLE

À retenir

Si l'on ne peut pas quitter son poste pendant la pause, elle compte comme **temps de travail** (LTr 15 al. 2).



LA RÈGLE

La règle clé

Journée de 8 h 30 de travail : Pause d'au moins une demi-heure (LTr 15)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Une pause par demi-journée, onze heures entre deux journées. »



LE PIÈGE

Le piège

Croire qu'une pause prise au poste « téléphone allumé » est une pause : c'est du temps de travail.



LA BASE LÉGALE

Les références

LTr 3, 9, 15, 15a, 18, 31, 46 ; OLT 1 art. 18, 73 ; commentaire du SECO.



Le cas express

Une pause prise au poste, avec obligation de répondre, est-elle du temps de travail ?

✓ **Oui** LTr 15 al. 2.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Planifier les pauses vers le milieu.
- ☐ Permettre de quitter le poste.
- ☐ Garantir 11 h de repos.
- ☐ Protéger les jeunes (12 h, 9 h).
- ☐ Enregistrer le temps.

Base légale : LTr 3, 9, 15, 15a, 18, 31, 46 ; OLT 1 art. 18, 73 ; commentaire du SECO.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-pauses-repos.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.