

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.1 · FICHE DE RÉVISION, STYLE EXAMEN

Pauses et repos : ce que dit la loi

LTr 15, 15a, 31 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 qualité du travail.

1 L'essentiel à savoir par cœur

- Pause minimale : **un quart d'heure** au-delà de 5 h 30 de travail, **une demi-heure** au-delà de 7 h, **une heure** au-delà de 9 h (LTr 15).
- Si l'on ne peut pas quitter son poste pendant la pause, elle compte comme **temps de travail** (LTr 15 al. 2).
- Repos quotidien : **11 heures consécutives** ; une fois par semaine, 8 heures pour un adulte si la moyenne sur deux semaines atteint 11 heures (LTr 15a).
- Jeunes de moins de 18 ans : **12 heures** de repos et 9 heures de travail par jour au plus (LTr 31).

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

2 La base légale, article par article

- « 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).
- Les pauses sont placées vers le milieu de la période de travail ; celles de plus d'une demi-heure peuvent être fractionnées (OLT 1 art. 18).
- Le travailleur bénéficie d'un repos quotidien d'au moins 11 heures consécutives (LTr 15a al. 1).
- Les jeunes travailleurs ont 12 heures de repos et ne travaillent pas plus de 9 heures par jour (LTr 31 al. 1 et 2).
- Les cadres supérieurs et certaines branches sont exclus ou soumis à des règles spéciales (LTr 3 ; ordonnance 2).

3 Les règles, cas par cas

Situation	Règle	Article
Journée de 8 h 30 de travail	Pause d'au moins une demi-heure	LTr 15
Pause au poste, téléphone à répondre	Compte comme temps de travail	LTr 15 al. 2
Fin à 22 h, reprise à 7 h	9 h de repos : seulement une fois par semaine, moyenne de 11 h	LTr 15a
Apprenti de 16 ans, 9 h 30 de travail	Interdit : 9 h au plus	LTr 31
Pause de midi d'une heure en deux fois	Possible : fractionnement au-delà d'une demi-heure	OLT 1 18

4 La méthode, dans l'ordre

1. Planifier les pauses vers le milieu.
2. Permettre de quitter le poste.
3. Garantir 11 h de repos.
4. Protéger les jeunes (12 h, 9 h).
5. Enregistrer le temps.

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

6 Les pièges

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

Côté RH et paie : Le rôle du service RH

- Vérifier les plannings : pauses réelles, repos de 11 heures, règles des jeunes.
- Rappeler que la pause se prend hors du poste : sinon elle se paie.
- Voir le temps de travail et les heures supplémentaires.

7 Le cas type du chapitre

Le service du soir. Lina, 24 ans, travaille de 14 h à 23 h avec une pause de 30 minutes prise à son poste (elle doit répondre au téléphone). Elle reprend le lendemain à 8 h.

a. Sa pause est-elle conforme ?

b. Son repos l'est-il ?

c. Que doit corriger l'employeur ?

Corrigé en fin de fiche.

8 Le coin de l'expert

- Le temps de travail doit être enregistré (LTr 46, OLT 1 art. 73) ; l'enregistrement simplifié ou la renonciation sont possibles sous conditions (OLT 1 art. 73a et 73b).
- La durée maximale de la semaine est de 45 heures (industrie, bureaux, commerce de détail des grandes entreprises) ou 50 heures (autres) (LTr 9).
- Le dimanche, du samedi 23 h au dimanche 23 h, est en principe chômé (LTr 18).

10 Questions d'examen

1. Vrai ou faux ? Au-delà de 7 h de travail, la pause minimale est d'une demi-heure.

2. Vrai ou faux ? Une pause au poste, téléphone allumé, compte comme pause.

3. Vrai ou faux ? Le repos quotidien est d'au moins 11 heures.

4. Vrai ou faux ? Un adulte peut avoir 8 heures de repos tous les jours.

5. Vrai ou faux ? Un apprenti de 16 ans peut travailler 10 heures par jour.

6. Vrai ou faux ? Les jeunes ont droit à 12 heures de repos.

7. Cas express : Une pause prise au poste, avec obligation de répondre, est-elle du temps de travail ?

8. Résolvez le cas type de la section 7, « Le service du soir », questions a à c.

9. Citez les étapes de la méthode, dans l'ordre, et la base légale du chapitre.

11 Corrigés

1. Vrai : LTr 15 al. 1 let. b.

2. Faux : Elle compte comme travail (LTr 15 al. 2).

3. Vrai : LTr 15a al. 1.

4. Faux : Une fois par semaine, moyenne de 11 heures.

5. Faux : 9 heures au plus (LTr 31).

6. Vrai : LTr 31 al. 2.

7. Oui. LTr 15 al. 2.

8.

1. La pause prise au poste compte comme travail : sa journée de travail est de 9 heures. Au-delà de 9 heures, une heure de pause serait due ; ici, exactement 9 heures, une demi-heure suffit, mais elle doit pouvoir quitter le poste pour que la pause ne soit pas du travail.

2. De 23 h à 8 h : 9 heures. Possible une fois par semaine si la moyenne sur deux semaines atteint 11 heures.

3. Permettre une vraie pause hors du poste et organiser les horaires pour garantir 11 heures de repos en règle générale ; voir le temps de travail.

9. 1) Planifier les pauses vers le milieu. ; 2) Permettre de quitter le poste. ; 3) Garantir 11 h de repos. ; 4) Protéger les jeunes (12 h, 9 h). ; 5) Enregistrer le temps. Base : LTr 3, 9, 15, 15a, 18, 31, 46 ; OLT 1 art. 18, 73 ; commentaire du SECO.