

[Instructions](#)[Tableau de bord](#)[Mon compte](#)[FAQ](#)**Voir un résumé**

Identifiant:	68
Catégorie:	Thème 09 - Communications Libres (qualité de vie au travail, troubles musculo squelettiques, ...)
Préférence:	Au choix du Comité Scientifique
Date de soumission:	29 Décembre 2015, 17:52

Médecine du sommeil, travail à horaires atypiques, santé au travail : une action de prévention avec suivi singulier des salariés par entretien infirmier.

Eric MULLENS(1)*, Cathy COLOMBO(2), Coralie GAULUPEAU(2), Pauline LEROY(2), Vanessa MASSON(2), Elisabeth PAGEL(2), Sophie TOURDIAT(2)

(1) Fondation Bon Sauveur d'Alby, ALBI, FRANCE; (2) EPSAT VOSGES, Epinal, FRANCE

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail: eric.mullens@orange.fr (E. Mullens)

Objectif En octobre 2014, le groupe de travail Action de prévention nuit/travail posté de l'EPSAT demande au médecin du sommeil une formation sur le thème de la désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit. Les objectifs visent à instaurer des entretiens infirmiers spécifiques au diagnostic des troubles du sommeil, à dépister les personnels en déséquilibre, à les accompagner à retrouver un équilibre de santé avec gestion pertinente de leur sommeil et à leur proposer un partenariat avec l'employeur et le CHSCT. **Méthodes** Le groupe de travail est composé d'un médecin du travail, d'une assistante de santé au travail, de la chargée de communication, de l'ergonome, de l'assistante des ergonomes et d'une infirmière. La formation initiale par le médecin somnologue, sur le thème du sommeil et travail à horaires atypiques, dure 2 jours. Puis 3 autres formations sont proposées aux infirmières. Il en résulte la création d'un protocole en entreprise comprenant : Un diaporama d'information collective à destination des salariés et employeurs intitulé « sommeil et travail à horaires atypiques, le sommeil comment le gérer ? ». Des questionnaires d'évaluation de la qualité du sommeil, à la recherche « d'alertes sommeil » (Mullens, 2008) : échelles d'insomnie et de somnolence d'Epworth, évaluation de l'anxiété et de la dépression (HAD), calcul de la dette de sommeil en fonction des postes (Mullens 2008), ordonnance comportementale personnalisée, questionnaire CARESSE destiné à identifier la ou les composantes de la dyssomnie (Mullens 2004), typologie du sommeil. Un agenda de sommeil et un questionnaire pour déterminer les salariés en équilibre, en équilibre précaire ou en déséquilibre. Les personnes en équilibre précaire et en déséquilibre étaient revues en entretien infirmier spécifique et si besoin en visite médicale. Enfin une recherche de solutions organisationnelles spécifiques pour ces personnes avec l'employeur. **Résultats** Sur les 4 premières entreprises (138 Auto-questionnaires salariés) : salariés en équilibre 57%, en équilibre précaire 21% et en déséquilibre 22%. Après 67 entretiens spécifiques : 88% étaient en équilibre, 10% en équilibre précaire et 2% en déséquilibre. **Conclusion** Les entretiens infirmiers ont permis de dépister des personnes en mauvaise équilibre et de les améliorer. 2 autres formations sont programmées pour les médecins et infirmiers en 2016. Il est aussi prévu d'améliorer l'auto-questionnaire et de créer des plaquettes de conseils spécifiques. Pour les entreprises qui le souhaitent, le médecin du travail pourrait proposer une réflexion sur l'organisation du travail en adéquation avec les connaissances actuelles de la médecine du sommeil.

sommeil, horaires atypiques, entretiens infirmiers, CHSCT

Déclaration d'intérêt L'auteur déclare ne pas avoir de conflit d'intérêt en lien avec cet article.

[Modifier](#)[Imprimer](#)

europa
organisation

europa
digital publishing

europa
booking services

Copyright © 2016 Europa Organisation. Tous droits réservés.