

[Instructions](#)[Tableau de bord](#)[Mon compte](#)[FAQ](#)

### Voir un résumé

Identifiant:	222
Catégorie:	Thème 09 - Communications Libres (qualité de vie au travail, troubles musculo squelettiques, ...)
Préférence:	Au choix du Comité Scientifique
Date de soumission:	09 Janvier 2016, 10:23

#### La médecine du sommeil au service de la santé au travail. Comment prévenir la somnolence et l'insomnie des travailleurs postés ? Bilan après 26 ans d'expérience de formations

Eric MULLENS\*

Fondation Bon Sauveur d'Alby, ALBI, FRANCE

\* Auteur correspondant.

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

**Objectif** Les troubles du sommeil en rapport avec le travail à horaires décalés sont connus depuis longtemps en médecine du sommeil. Les soignants, les managers et l'entourage doivent comprendre les rythmes auxquels sont soumis ces travailleurs. Les personnes exposées doivent apprendre à se connaître et être informés des solutions pour une meilleure adaptation. Depuis 2012, la HAS recommande d'informer de façon individuelle et de façon collective, via le CHSCT, les travailleurs du risque accidentel lié au travail posté et/ou de nuit. L'expérience que j'ai acquise depuis 26 années peut donner quelques exemples de sensibilisation.

**Méthode** Rechercher des Alertes Sommeil avec des outils spécifiques à expliquer lors de formations: échelles d'insomnie, de somnolence, de typologie circadienne, d'anxiété et de dépression, calcul de la dette de sommeil en fonction des postes (Mullens 2008), ordonnance comportementale personnalisée, questionnaire CARESSE pour identifier la ou les dyssomnies (Mullens 2004), agenda de sommeil, analyse des plannings. Les moyens peuvent prendre plusieurs aspects: Formation de 2 à 3 jours destinée au personnel médical, paramédical, ergonomes, préventeurs, directeurs. C'est un préalable indispensable qui peut conduire à la création d'un groupe de travail et à la mise en place d'entretiens infirmiers spécifiques au thème du sommeil. Sensibilisation en entreprise par des modules d'information lors d'une journée santé au travail avec des présentations de 1h30 aux salariés, managers et à l'entourage. Former un groupe de salariés sur 1 journée avec évaluation personnalisée des Alertes Sommeil et possibilité d'inclure un Atelier Sieste. Des entretiens individuels des membres d'une équipe pendant leur poste de travail. Le protocole en entreprise le plus complet comprend : Expertise préalable par le médecin du sommeil avec analyse des roulements. Retour au CHSCT. Création d'un document de synthèse et d'un diaporama d'information. Formation des salariés. En 2013 le laboratoire du sommeil a même imaginé une Conférence expérimentale de 5h à 13h en collaboration avec l'École des Mines d'Albi et la Société de Médecine du Travail Midi-Pyrénées. Le but était de placer l'assistance dans la situation de privation de sommeil d'un poste du matin pour sensibiliser les managers et les acteurs de prévention en entreprises aux conséquences du manque de sommeil sur la santé. 10 conférenciers ont permis à l'auditoire de se familiariser à la problématique du sommeil et à la sieste lors des horaires atypiques. (Voir <http://eric.mullens.free.fr>). **Résultats** Chacune de ces formations a contribué à sensibiliser positivement plus de 80% des personnes. Nous donnerons des exemples.

sommeil, somnolence, horaires atypiques, prévention

**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.