

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

MULLENS E.

Médecin du sommeil, Albi, Castres, France

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.

Comment informer ?

Pour les centres de santé au travail

Des formations sur le thème du sommeil et travail à horaires atypiques

Durée : 2 à 3 jours

Public : personnel médical, paramédical, ergonomes, préventeurs, directeurs (groupe de 9 à 12 personnes)

Lieu :

- Dans des services de formation
 - Université de Rennes I
 - ACTIF Montpellier ...
- Directement dans les services de Santé au Travail

Ce préalable indispensable peut conduire à la **création d'un groupe de travail et à la mise en place d'entretiens infirmiers spécifiques** au thème du sommeil. (Exemple à l'EPSAT Epinal Vosges. Voir la communication orale T9-CO-5 : Médecine du sommeil, travail à horaires atypiques, santé au travail. Une action de prévention avec suivi singulier des salariés par entretien infirmier)

Cette formation permet de proposer des entretiens infirmiers spécifiques à l'aide d'un document intitulé :

INTERROGER UN TRAVAILLEUR POSTÉ SUR SON SOMMEIL

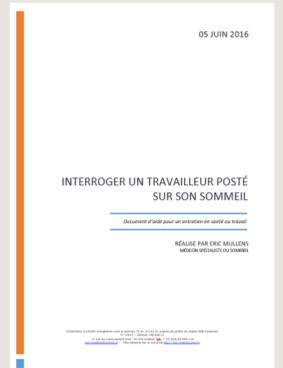
Document d'aide pour un entretien en santé au travail

Réalisé par Eric MULLENS

Médecin spécialiste du sommeil

Contenu du document

- Plainte. Horaires de travail. État actuel. Antécédents
- Conséquences et risques
- Visualiser le planning de travail sur 1 mois et ses caractéristiques
- Évaluer la dette de sommeil et le rythme de l'alimentation en fonction des postes
- Rechercher les pathologies du sommeil associées : questionnaire C.A.R.E.S.S.E. (Mullens, 2004)
- Ordonnance comportementale personnalisée – les conseils généraux
- Ordonnance comportementale pour ceux qui travaillent la nuit (Mullens 2015)
- Documents de synthèse
- Agenda de sommeil
- Annexes : Échelle de sévérité de l'insomnie. Échelle de somnolence d'Epworth. : Échelle de dépression HAD Hospital Anxiety and Depression Scale. Calculer rapidement son chronotype.



Pour les entreprises et les personnes qui travaillent à horaires atypiques

- **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 avec possibilité d'inclure un atelier Sieste avec les « Contrebandiers du Temps ».
- **Des entretiens individuels** des membres d'une équipe pendant leur poste de travail (Voir poster T9-P : Sommeil et travail à horaires atypiques. Un médecin du sommeil intervient en salle de commande d'une centrale thermique EDF en 2013 et 2014)
- **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.



Atelier sieste avec les « Contrebandiers du temps »

Et aussi ... Une expérience inédite : La conférence expérimentale

En 2013 le laboratoire du sommeil a impulsé un concept particulier par 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. Dossier complet et vidéos sur <http://eric.mullens.free.fr>

