

Sommeil et travail à horaires atypiques

Un médecin du sommeil intervient en salle de commande d'une centrale thermique EDF en 2013 et 2014



LOUCIF S., médecin du travail CPT VITRY S/SEINE, PARIS, FRANCE
MULLENS E., Médecin du sommeil, ALBI / CASTRES, FRANCE
POTTIER J., Infirmière en santé et travail Service médical CPT VITRY S/SEINE, PARIS, FRANCE

OBJECTIF

Dans le cadre de la prévention des risques sur la santé des salariés exposés au travail en horaires atypiques, le service de santé au travail et la direction de la centrale thermique ont sollicité l'appui d'un médecin somnologue afin d'améliorer la gestion du rythme veille-sommeil de 6 équipes du service exploitation travaillant en horaires atypiques.

METHODES

Le médecin du sommeil a présenté durant 1 journée la problématique du sommeil lors des horaires atypiques aux membres du CHSCT, aux managers et à la direction. Une évaluation globale de leur propre rythme veille-sommeil a notamment montré qu'ils sont 78% en dette de sommeil et 8% ont un score d'Epworth >15.

Cela a conduit à proposer une information par le somnologue aux équipes de 8 personnes en salle de commande (de 7 à 12h) pendant le quart du matin (6h-13h30).

- La présentation à la première équipe se révèle trop difficile, car il est impossible d'avoir l'attention de tout le monde en même temps en raison des impératifs du travail.
- Nous décidons que les 5 autres sessions seront réalisées sous forme d'un entretien individuel près de la salle de commande ou même sur le poste de travail de l'opérateur.

Protocole de l'entretien individuel

1. Auto-questionnaires

- Échelle de sévérité de l'insomnie
- Échelle de somnolence d'Epworth
- Typologie circadienne de Horne et Ostberg.

2. Évaluer la dette de sommeil et les « alertes sommeil » en fonction des postes. Visualiser le rythme des repas et collations

3. Explication de l'agenda de sommeil et de vigilance

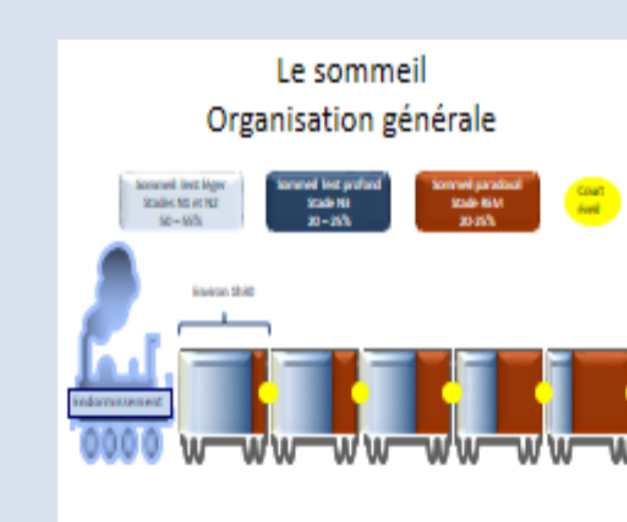
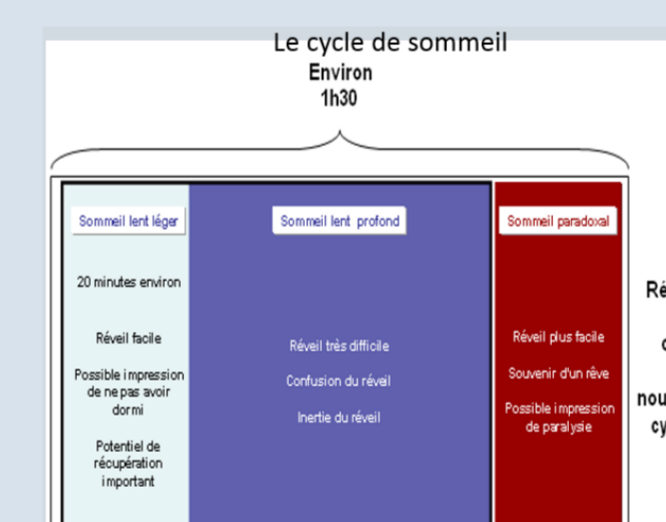
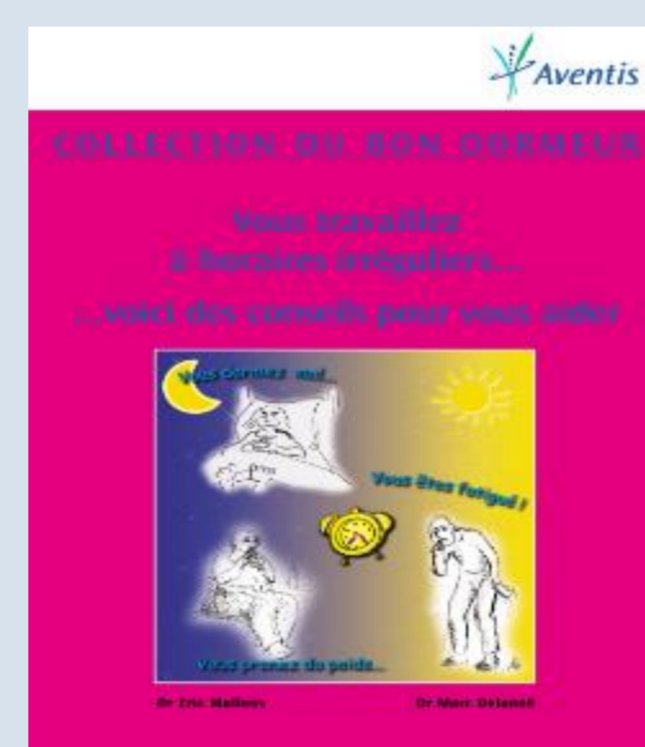
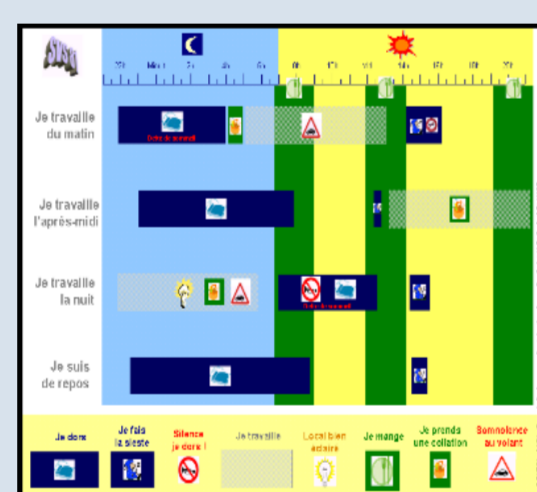
4. Informations sur le sommeil et le rythme veille-sommeil et mise en place des stratégies d'adaptation comportementales adaptées à chaque poste.

5. Remise du document de synthèse :

Vous travaillez à horaires irréguliers, voici des conseils pour vous aider
Voir <http://eric.mullens.free.fr>.

« Alertes sommeil » en fonction des postes
Rythme des prises alimentaires

Agenda de sommeil
et de vigilance



Exemples de supports
utilisés en entretien individuel

RESULTATS

L'entretien individuel dure environ 45 min.

Les alertes dominantes concernent les plus jeunes de typologie circadienne du soir avec une dette de sommeil souvent sévère lors du poste du matin, ils ont besoin d'une éducation à la sieste.

En ce qui concerne l'alimentation : absence fréquente de petit-déjeuner après le poste de nuit.

Évaluation sur 24 questionnaires remplis :

- 23 ont trouvé ces entretiens individuels intéressants et conseilleraient cette sensibilisation à d'autres collègues
- 13 ont modifié leur rythme veille-sommeil et 12 leur l'alimentation.

CONCLUSION

L'intervention du médecin du sommeil pendant le quart du matin a permis d'élaborer un protocole d'évaluation individuel basé sur la recherche d'alertes sommeil.

Mots clés : sommeil, horaires atypiques, entretien individuel.