

SVS 81 est une association pluridisciplinaire qui propose depuis 1996 des documents et des formations à destination des médecins du travail et des salariés qui travaillent à des horaires atypiques. L'objectif est d'apprendre le sommeil pour mieux lutter contre la somnolence diurne excessive.



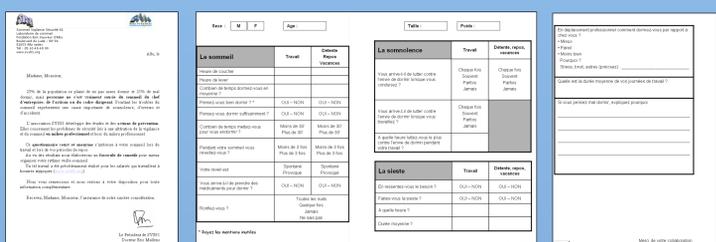
Document édité en France en 2001 © SVS81



Documents édités en Belgique en 2002 en partenariat avec le C.I.M.P. (www.cimp.be) © SVS81

Afin de faire progresser la prise en charge des troubles du sommeil et de la vigilance dans les entreprises, nous avons le projet de sensibiliser les chefs d'entreprises. En 2003, SVS 81 s'est intéressée au sommeil des « décideurs ».

1981 responsables d'entreprises tarnaises constituant un échantillon représentatif ont reçu ce questionnaire



430 dossiers ont été retourné dans le délai imparti

233 dossiers sont exploitables

M	n = 159 – 68%
F	n = 74 – 32%

Age moyen	45,39 ans
-----------	-----------

Principaux résultats

N = 233	Travail	Repos - vacances	
Combien de temps dormez-vous en moyenne ?	7h12	8h29	+ 77'
Pensez-vous bien dormir ?	Oui (n=138) 59% Non (n=95) 41%	Oui (n=188) 81% Non (n=45) 19%	P<0,0001
Pensez-vous dormir suffisamment ?	Oui (n=114) 49% Non (n=119) 51%	Oui (n=181) 82% Non (n=42) 18%	P<0,0001
Pendant votre sommeil vous réveillez-vous ?	> 3 fois (n=58) 25% < 3 fois (n=175) 75%	> 3 fois (n=32) 19% < 3 fois (n=188) 81%	ns
Vous arrive-t-il de prendre des médicaments pour dormir ?	Oui (n=50) 21% Non (n=183) 79%	Oui (n=32) 14% Non (n=201) 86%	ns
Vous arrive-t-il de lutter contre l'envie de dormir lorsque vous conduisez ?	Chaque fois (n=4) 2% Souvent (n=16) 7% Parfois (n=107) 46% Jamais (n=106) 45%	Chaque fois (n=3) 1% Souvent (n=5) 2% Parfois (n=86) 27% Jamais (n=139) 60%	
Ressentez-vous le besoin de faire la sieste ?	Oui (n=132) 57% Non (n=101) 43%	Oui (n=160) 69% Non (n=73) 31%	P<0,05
Faites-vous la sieste ?	Oui (n=56) 24% Non (n=177) 76%	Oui (n=138) 59% Non (n=95) 41%	P<0,0001



LE SOMMEIL DES DECIDEURS

Mullens Eric (1 et 4), Delanoë Marc (2 et 4), Blanc Jean-Gilbert (3 et 4)
 (1) Laboratoire de sommeil, Fondation Bon Sauveur, 1 Bd du Lude BP94 81003 Albi cedex ;
 (2) MSA Tarn-Aveyron, 14 rue de Ciron 81017 Albi cedex 9 ;
 (3) CRAM Midi-Pyrénées, 2 rue Georges Vivent 31065 Toulouse cedex ;
 (4) Sommeil Vigilance Sécurité 81, www.SVS81.org

Depuis 1996, l'association SVS81 œuvre pour une meilleure prise en compte des troubles du sommeil et de la vigilance dans le monde du travail. Une enquête a permis de créer plusieurs fascicules et plaquettes pour les médecins du travail et les salariés à horaires atypiques. Il nous a paru opportun de s'interroger sur le sommeil des décideurs : chefs d'entreprises, artisans, cadres dirigeants... Nous avons questionné les responsables de 1981 entreprises du Tarn constituant un échantillon représentatif. Il tient compte du domaine d'activité, de la taille et de la structure juridique des entreprises... Nous avons retenu 233 dossiers complets sur 430 renvoyés. Les décideurs sont soumis aux mêmes altérations du rythme veille/sommeil que le reste de la population avec notamment l'insomnie conditionnée en relation avec le stress et les responsabilités. A la question, « Pensez-vous bien dormir ? », 81% répondent oui en période de repos contre 59% en période de travail. 51% auraient une dette de sommeil, 11% présenteraient un syndrome d'apnée du sommeil et 57% aimeraient faire la sieste. Il semblerait que plus la durée de travail est longue, plus le besoin de sieste est fort. Les décideurs sont demandeurs d'informations pour lesquelles SVS81 élabore un fascicule.