

# GESTION DU SOMMEIL ET TRAVAIL A HORAIRES ATYPIQUES

---

Eric Mullens  
Médecin du sommeil

## PUBLICS

---

Médecins et infirmières de Santé au Travail.

## CONTEXTE

---

**32% des travailleurs de nuit et 26% des travailleurs en rotation se plaignent d'une *désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit*.** La désynchronisation des rythmes humains peut, en effet, provoquer une insomnie, de la somnolence et une dette de sommeil avec comme conséquences : une fatigue, des troubles cardio-vasculaires, une dépression, des erreurs, des accidents au travail et rendre les individus aussi dangereux que s'ils étaient alcoolisés !

Cette pathologie principalement d'ordre chronobiologique influence directement l'aptitude au travail, la productivité, la performance, la sécurité, la santé et se répercute sur la personne, sur son employeur et sur son entourage.

**Depuis 2012, la Haute Autorité de Santé recommande d'informer les travailleurs et le CHSCT sur l'ensemble des risques identifiés.**

**Les acteurs de santé au travail sont en première ligne.** Ils doivent pouvoir diagnostiquer et traiter cette pathologie et donner des conseils adaptés à la personne et à ses managers. La solution de s'entourer d'un expert sommeil est une des principales ressources, pas encore suffisamment utilisées, pour favoriser et optimiser le capital humain de l'entreprise.

Ces 2 journées visent à donner aux stagiaires les connaissances de base sur le sommeil, la vigilance et la particularité des rythmes de travail à des horaires atypiques. Ils auront à leur disposition une démarche, clinique et pragmatique. Des outils pratiques permettront une éducation à la santé spécifique adaptée à chacun et apporterons à l'entreprise une meilleure compréhension des contraintes occasionnées par des plannings atypiques.

## OBJECTIFS

---

Cette formation a pour **objectif principal** d'actualiser les connaissances pour améliorer la qualité du sommeil et de la vigilance des personnes exposées à un travail à horaires atypiques.

À l'issue du stage, le stagiaire sera capable de :

- Posséder des bases sur la physiologie du sommeil et sur la chronobiologie du rythme veille-sommeil.
- Comprendre la problématique du sommeil en relation avec des horaires de travail atypiques.
- Dépister les « alertes sommeil » et d'utiliser des outils de diagnostic et de suivi.
- Permettre à la personne de mieux se connaître pour organiser son temps de sommeil et de repos en fonction de son rythme de travail.
- Présenter et d'expliquer les fiches-conseils et les documents d'éducation à la santé spécifiques à la problématique du travail à horaires atypiques.
- Conseiller l'entreprise pour l'aider à planifier des horaires les moins contraignants pour la santé.

## CONTENU

---

1<sup>ère</sup> journée :

### ■ PRÉ-TEST: AUTO-EVALUATION INITIALE

- Questionnaire VRAI / FAUX
- 15 questions.

### ■ TOUR DE TABLE

- Présentation du formateur, des stagiaires et de leurs attentes.

### ■ REMISE DU DOCUMENT DE TRAVAIL

- Ce document original intitulé « Interroger un travailleur posté sur son sommeil » est une aide pour un entretien en santé au travail.
- Il est distribué à chaque stagiaire et contient des questionnaires d'évaluation de l'insomnie, de la somnolence et des conseils d'éducation à la santé.
- Ce dossier patient synthétise les plaintes de la personne et constitue le niveau de base de sa prise en charge.

## ■ VOTE INTERACTIF : « ÉVALUEZ VOTRE PROPRE SOMMEIL » (ATELIER ET DIAPORAMA)

- Cet atelier met le stagiaire en situation d'une personne exposée à un travail à horaires décalé qui vient en consultation.
- Il devient acteur et va répondre aux questionnaires du document de travail au moyen d'un boîtier interactif.
- Objectifs :
  - Tester les questions du document de travail.
  - Observer de façon anonyme comment un groupe de personne répond à ces questionnaires et en déduire que la problématique du sommeil est individuelle et doit faire l'objet d'une prise en charge personnalisée.

## ■ INTRODUCTION (DIAPORAMA)

- Situer le travail à horaires atypiques dans la problématique du sommeil.
- Les critères diagnostics de la « Désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit » (Code CIM-9 : 327.36 Code CIM-10 : G47.26).
- Prise en charge des pathologies du sommeil en France.

## ■ LA SOMNOLENCE (DIAPORAMA)

- Introduction
- Conséquences
- Évaluation
  - Par des questionnaires
  - Par des tests dans un centre de sommeil : le TILE (Test Itératif de Latence d'Endormissement diurne) et le TME (Test du Maintien de l'Éveil).
- Traitement

## ■ LE SOMMEIL (ATELIER ET DIAPORAMA)

- Définition
- Méthodes d'exploration : Polysomnographie, polygraphie.
- Organisation

Atelier en grand groupe au cours duquel une trentaine de symptômes sont présentés. A l'aide du boîtier de vote les stagiaires doivent indiquer lesquels sont plutôt attribués au sommeil lent ou au sommeil paradoxal. Chacun de ses symptômes est discuté.
- Au décours de cet atelier le stagiaire saura expliquer simplement l'organisation d'une nuit sous la forme du « train du sommeil ».

## ■ L'INSUFFISANCE DE SOMMEIL (DIAPORAMA)

- Critères diagnostics (Code CIM-9 : 307.44 / Code CIM-10 : F51.12)
- Le concept de temps de sommeil basal
- Les conséquences de la privation de sommeil.

## ■ L'AGENDA DE SOMMEIL (DIAPORAMA)

- Comment remplir son agenda de sommeil ?
- Chaque stagiaire débute son propre agenda de sommeil de façon à continuer à le remplir pendant quelques jours pour le maîtriser au mieux.

2<sup>ème</sup> Journée :

## ■ LA RÉGULATION DU RYTHME VEILLE-SOMMEIL (DIAPORAMA)

- Le processus homéostatique S (Sommeil) et la pression de sommeil
- Le processus circadien : C, l'horloge biologique
- La synchronisation par la lumière : L'alternance jour / nuit
- Les rythmes : circadien, circa semidien et ultradien
- Rôle de la lumière et de la mélatonine
- Présentation de l'actimétrie.

## ■ L'INSOMNIE ET LA GESTION DU SOMMEIL (DIAPORAMA)

- L'insomnie chronique
  - Critères diagnostics de l'insomnie chronique (Code CIM-9 : 307.42 / Code CIM-10 : F51.01).
  - L'analyse fonctionnelle de l'insomnie chronique.
  - Les 3 principes de l'approche comportementale simplifiée.
  - L'ordonnance comportementale.
- Gestion du rythme veille-sommeil et conseils hygiéno-diététiques du travailleur posté
  - Conseils pour l'individu.
  - Conseils pour les managers, pour l'entourage et pour ses médecins.
  - L'approche comportementale adaptée au travail posté :
    - Le poste du matin
    - Le poste de nuit et l'ordonnance comportementale spécifique.
    - Comment gérer son capital sommeil.

## ■ L'INTERROGATOIRE DE DÉPISTAGE (ATELIER)

- Dépister les principales pathologies du sommeil et de l'éveil au moyen du questionnaire CARESSE contenu dans le document de travail.
- Ce questionnaire original permet en quelques questions de dépister la ou les pathologies du sommeil et de l'éveil impliquées dans la plainte du patient.
- Chaque stagiaire lit à son tour une question.

## ■ LES APNÉES DU SOMMEIL (ATELIER ET DIAPORAMA)

- Présentation de la pathologie.
- Atelier en grand groupe avec présentation d'une machine de pression positive continu (PPC) et des 3 masques : nasal, naso-buccal et narinaire. Les stagiaires essaient eux-mêmes les masques. (L'appareil de PPC et les masques sont amenés par le formateur).
- Discussion de cas cliniques de relevés machines.
- Un débriefing permet ensuite de noter les questions de base à poser lors d'une consultation d'une personne traitée par PPC.

## ■ CALCULER UNE DETTE DE SOMMEIL (ATELIER ET DIAPORAMA)

- Atelier d'étude de cas, en sous-groupe de 3 personnes : le patient et 2 acteurs de santé au travail.
- Le formateur distribue les 3 cas cliniques et briffe le patient. Les 2 acteurs de santé au travail apprennent à évaluer sa dette de sommeil, son rythme alimentaire et expliquent comment débiter son agenda de sommeil.

## ■ L'ANALYSE CRITIQUE D'UN PLANNING (DIAPORAMA)

- Présentation d'un cas concret d'organisation de planning dans une entreprise. Le formateur propose une démarche permettant d'amener les managers à comprendre les contraintes des plannings.

## ■ LES DOCUMENTS DE SYNTHÈSE (DIAPORAMA)

- Remise du fascicule et de la plaquette « Vous travaillez à des horaires atypiques, voici des conseils pour vous aider ».
- Explication et description des documents.

## ■ POST TEST

- Le formateur donne les bonnes réponses.

## ■ ÉVALUATION

## **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

---

- Exposés théoriques et documentaires, diaporamas.
- Ateliers en grand groupe et en sous-groupes.
- Vidéos
- Vote interactif (Système PowerVote®)

## **DURÉE**

---

Formation présentielle sur 2 jours (14 heures)