



Bilan de 2 années de formation sur le travail posté et la qualité du sommeil à la Centrale Nucléaire de Golfech

MULLENS E. ^{1,3}, FENOLLAND JL. ², HERMEREL T. ², REGAGNON-ESSIG P. ²

(1) Laboratoire de sommeil, Fondation Bon Sauveur, Albi,

(2) Service médical EDF, Centrale Nucléaire de Golfech,

(3) Association Sommeil Vigilance Sécurité 81, www.svs81.org

Objectifs

- Prévenir la somnolence au travail
- Connaître les grandes règles de l'hygiène veille-sommeil
- Observer son rythme veille-sommeil
- Savoir organiser son sommeil et ses repos en fonction de son rythme de travail

Contenu pédagogique

La formation se déroule sur 1 journée par groupe de 6 à 9 personnes. Cette taille est idéale pour favoriser les échanges.

Exposé théorique

- Importance des troubles du sommeil
- Les fonctions du sommeil
- Les conséquences des troubles du sommeil
- La somnolence et ses dangers
- Le besoin du sommeil est universel
- On ne peut pas dormir n'importe où, n'importe quand et n'importe comment. On doit dormir un certain temps.
- L'évolution du sommeil avec l'âge
- Le rythme veille-sommeil (notions de chronobiologie)
- Les portes d'entrée dans le sommeil
- L'organisation d'une nuit de sommeil
- Les causes du mauvais sommeil (la dette de sommeil et les apnées)
- Le travail posté et les principaux facteurs d'adaptation
- La sieste et le repos compensateur. Un traitement à prendre au sérieux
- Remise de 2 documents
- « Vous travaillez à horaires irréguliers, voici des conseils pour vous aider »

Travaux pratiques

- L'échelle de somnolence d'Epworth
- Le questionnaire de typologie de Horne et Ostberg
- Mode d'emploi de la grille de sommeil

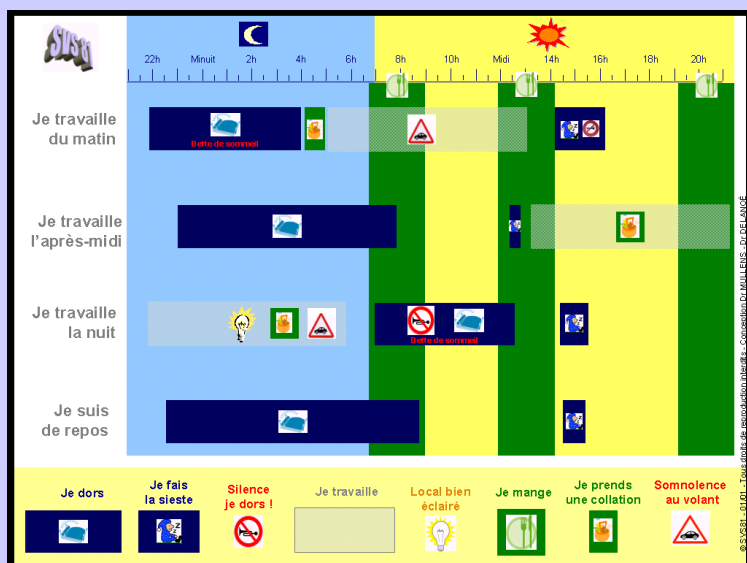
EFFECTIFS

122 salariés travaillant en quart répartis en 19 groupes

- 6 groupes en 2001
Sécurité et surveillance du site
- 13 groupes en 2002 et 2003 :
Groupe conduite, c'est-à-dire, exploitation et fonctionnement de l'installation de production de la centrale.



Documents édités par SVS 81



La somnolence

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH	
Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Même si vous n'y avez pas été récemment exposé essayez d'imaginer comment elles pourraient vous affecter.	
Dans les situations suivantes, quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ? 0 jamais, 1 minime, 2 modérée, 3 importante.	
SITUATION	
En lisant.	
En regardant la télévision.	
En état assis dans un lieu public (réunion, cinéma ...).	
En étant passager dans une voiture pendant plus d'1heure sans interruption.	
En étant allongé pour vous reposer dans la journée.	
En étant assis et en parlant à quelqu'un.	
En restant calmement assis après un repas sans alcool.	
Dans une voiture arrêtée dans le trafic ou à un feu rouge.	
Score total	

Un score > 10 est un indicateur de somnolence excessive

Epworth > 10	Effectif	%
QUART	50/122	41 %
JOUR	32/243	13 %

La somnolence des 122 salariés travaillant en quart a été comparée avec celle de 243 salariés travaillent à la journée. On remarque une somnolence significativement plus fréquente chez les salariés qui travaillent de quart (41% vs 13%).

EVALUATION par questionnaire

Vous êtes-vous senti concerné par cette formation ?

OUI

100%

NON

Cette formation a-t-elle répondu à vos attentes ?

100%

À votre avis, toutes les questions ont-elles été abordées ?

91%

9%

Pensez-vous pouvoir mettre en pratique les conseils qui vous ont été prodigués ?

96%

4%

Pensez-vous qu'une consultation sur le sommeil pourrait vous être utile ?

29%

71%

Les personnes interrogées ont fait remarquer qu'une telle formation serait notamment souhaitable envers les nouveaux embauchés pour prévenir les conséquences sociales du travail en trois-huit.

Bilan de 2 années de formation sur le travail posté et la qualité du sommeil à la centrale nucléaire de Golfech

E. MULLENS 1,3, JL. FENOLLAND 2, T. HERMEREL2, P. REGAGNON-ESSIG2

(1) Laboratoire de sommeil, Fondation Bon Sauveur, Albi, (2) Service médical EDF, centrale nucléaire de Golfech, (3) Association Sommeil Vigilance Sécurité 81, www.svs81.org

Objectif : La somnolence induite par le travail à horaires atypiques est responsable d'erreurs et d'accidents. Les médecins du travail de la centrale ont souhaité instaurer une formation pour les salariés de quart afin de les aider à une meilleure organisation de leur rythme veille-sommeil.

Méthode : En 2002 et 2003, 122 personnes, réparties en 19 groupes, ont suivi, pendant une journée, l'exposé du spécialiste du sommeil. Le programme comprend la physiologie du sommeil, la chronobiologie, l'hygiène veille-sommeil, la dette de sommeil, les apnées, l'organisation du sommeil et des repos en fonction des contraintes et les facteurs d'adaptation au travail posté. Une évaluation de la somnolence avec l'échelle d'Epworth et un questionnaire de typologie circadienne. Des notions de diététiques sont proposées. Le stagiaire part avec une grille de sommeil et des documents pratiques élaborés par SVS81.

Résultat : 100 % se sont sentis concernés, 96% mettront en pratique les recommandations, 29% pensent qu'une consultation spécialisée sur le sommeil est utile.

Leur somnolence a été comparée à celle de 243 salariés travaillant à la journée. Quarante et un pour cent de la population de quart a une somnolence diurne excessive (score > 10) versus 13 % (p<0,0001).

Conclusion : Les connaissances acquises permettent de mieux comprendre les concepts de vigilance, sommeil, récupération. Une telle formation pourrait devenir systématique, notamment en direction des nouveaux embauchés, pour éviter les conséquences sociales du travail en trois-huit.