Médecine du sommeil et santé au travail : Action de prévention et création d'entretiens infirmiers singuliers en entreprise

COLOMBO C[1], GAULUPEAU C[1], LEROY P[1], MASSON V[1], PAGEL E[1], TOURDIAT S[1], MULLENS E[2]

1. EPSAT, Épinal, France
2. Laboratoire du Sommeil, Fondation Bon Sauveur, Albi, France

OBJECTIF

En octobre 2014 le groupe de travail « Action de prévention nuit/travail posté » demande au médecin du sommeil une formation sur le thème *désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit* pour instaurer des entretiens infirmiers spécifiques (EIS) au diagnostic des troubles du sommeil, dépister les personnels en déséquilibre, les accompagner à retrouver un équilibre de santé avec gestion pertinente de leur sommeil et sensibiliser les employeurs.

METHODES

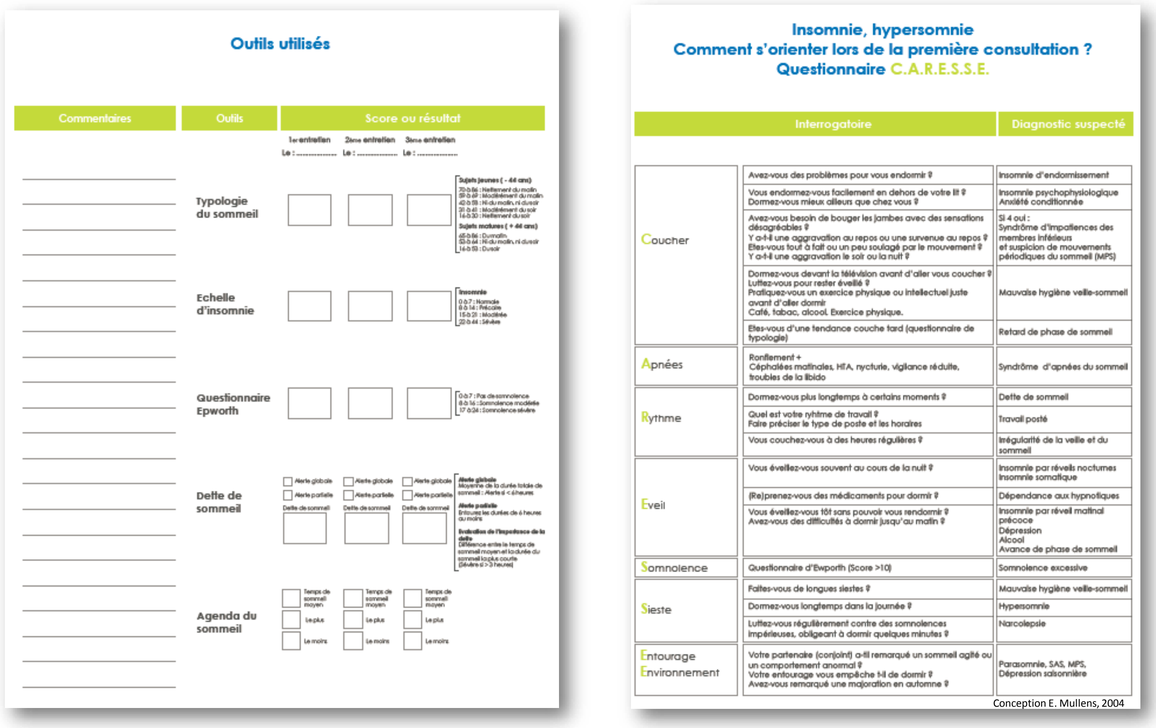
Composition du groupe de travail : Médecin du travail, Assistante de santé au travail, Chargée de communication, Ergonome, Assistante des ergonomes, Infirmière.

Formation initiale sommeil du groupe de travail et des infirmières d'entreprise par le médecin spécialiste du sommeil pendant 2 jours par groupe de 10 personnes.

Protocole en entreprise : diaporama d'information collective (salarié, employeur) sur la gestion du sommeil.

Déterminer les salariés en équilibre EQ, équilibre précaire EP, déséquilibre DES par auto-questionnaire: échelles Pichot, santé globale, alertes sommeil. Revoir EP et DES en EIS : Agenda de sommeil, échelle d'insomnie, évaluation de l'anxiété et de la dépression, calcul de la dette de sommeil en fonction des postes, ordonnance comportementale personnalisée, questionnaire CARESSE, typologie du sommeil.

Rechercher avec employeur et CHSCT des solutions organisationnelles spécifiques pour DES et EP.



Exemple d'outils utilisés

RESULTATS

Sur les 4 premières entreprises (138 Auto-questionnaires salariés) : % EQ 57, EP 21, DES 22. Après 67 EIS : % EQ 88, EP 10, DES 2.

CONCLUSION

Augmentation de la bonne gestion du sommeil. Poursuite de formations pour les infirmières d'entreprise en 2016.
Améliorer l'auto-questionnaire et créer des plaquettes de conseils spécifiques.

Contact : eric.mullens@orange.fr