

# LA CONFERENCE EXPERIMENTALE SOMMEIL ET TRAVAIL A HORAIRES ATYPIQUES: UNE MISE EN SITUATION INEDITE DE 5h A 13h.

P98, SFRMS 2014, Lille

MULLENS E<sup>1</sup>, DELANOE M<sup>2</sup>, GOURC D<sup>3</sup>, LESEUX L<sup>4</sup>

1. Laboratoire du Sommeil, Fondation Bon Sauveur, Albi, France. 2. Santé Sécurité au Travail, MSA Midi Pyrénées Nord, Albi, France. 3. École des Mines d'Albi-Carmaux, Albi, France. 4. SADIR association, Toulouse, France



## OBJECTIF

Les médecins du sommeil connaissent depuis longtemps les effets délétères du manque de sommeil en relation notamment avec le travail à horaires atypiques. En mai 2012 la Haute Autorité de Santé a recommandé d'informer les travailleurs et le CHSCT sur l'ensemble des risques identifiés. Cela a permis au Laboratoire du Sommeil en collaboration avec l'École des Mines d'Albi et la Société de Médecine du Travail Midi-Pyrénées d'initier une expérience innovante. Le but étant de placer l'assistance dans la situation de privation de sommeil d'un poste du matin pour sensibiliser les managers et les acteurs de prévention en entreprises (APE) aux conséquences du manque de sommeil sur la santé physique, mentale et sur la pénibilité. Nous avons élaboré des questionnaires d'évaluation soumis aux participants pendant les conférences et les siestes.

## METHODES

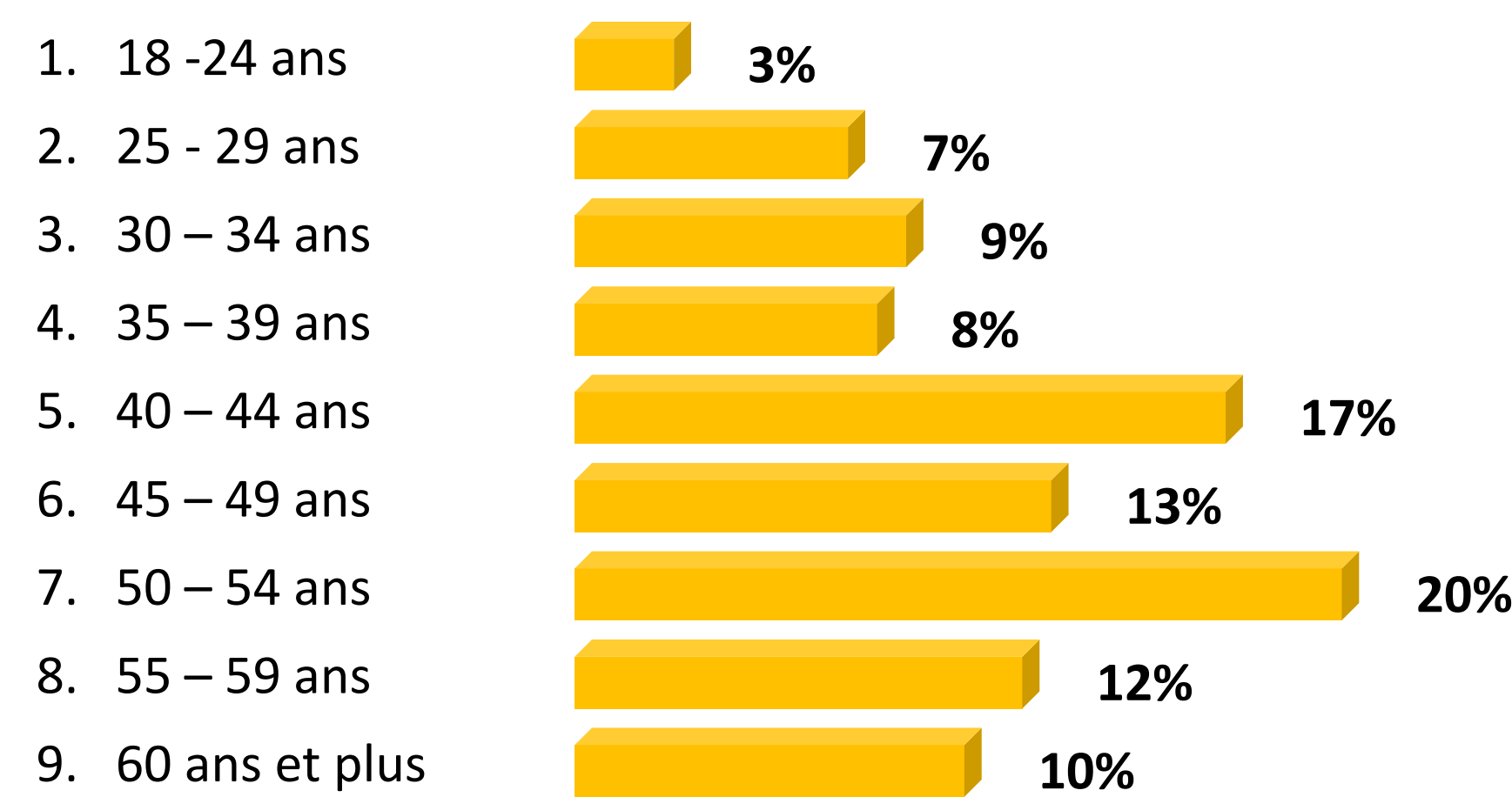
13 conférences de spécialistes du sommeil, médecins du travail, psychologue, chef d'entreprise, sportif de haut niveau, enseignant-chercheur. Tout au long de la conférence, les participants répondent, par boîtiers électroniques interactifs, à 30 questions et tests de vigilance. 6 ateliers sieste d'1h sont organisés à partir de 6h30. Une pause repas à 9h avec présentation de matériels de traitement des apnées du sommeil. Nous proposons dans cet article une analyse des réponses en sous groupes entre siesteurs et non siesteurs (S/NS).

## RESULTATS

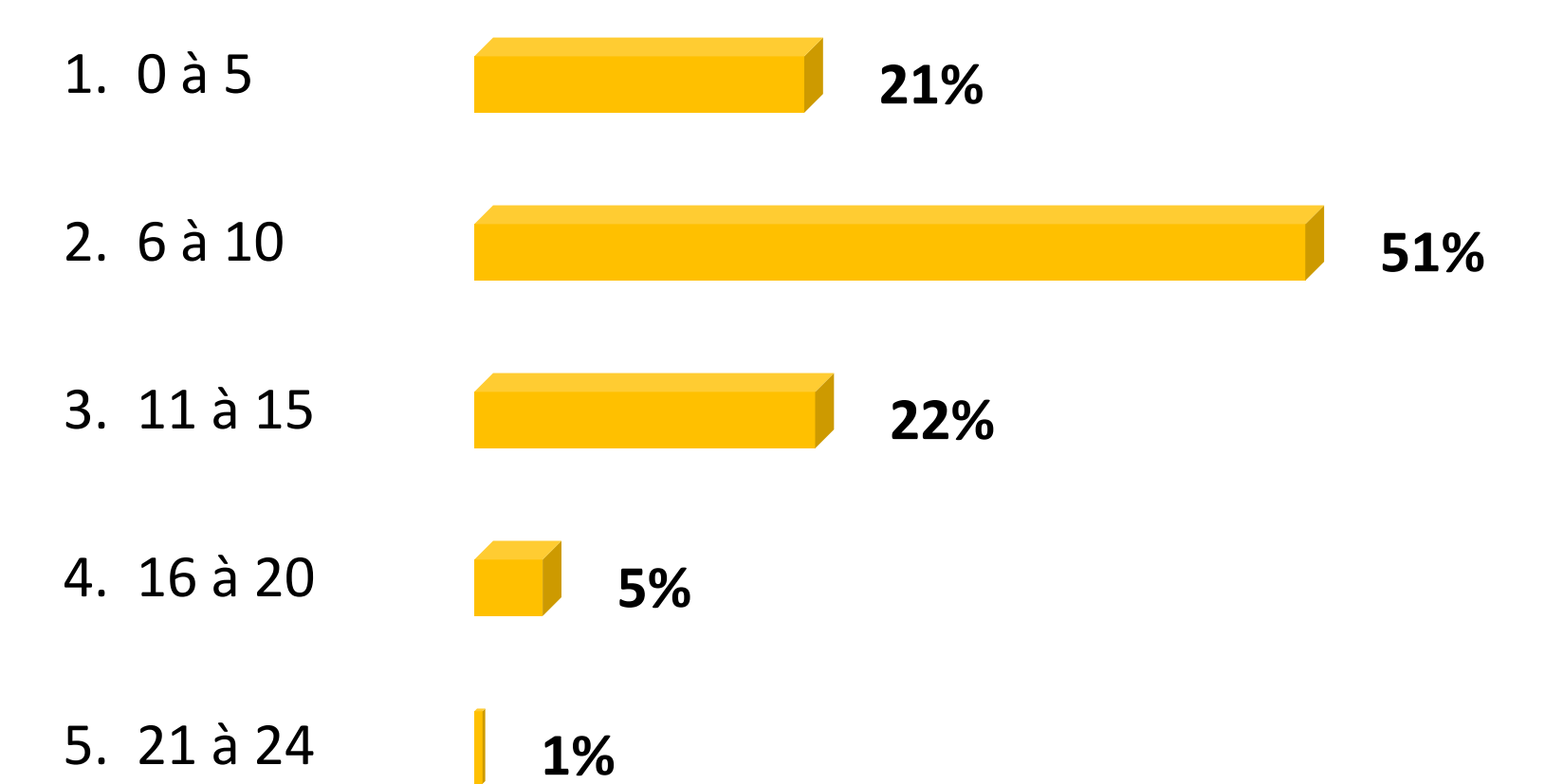
**172 participants à cette conférence ont répondu aux questions, dont 49 ont participé à un atelier sieste.**



### L'âge des participants



### Le score d'Epworth



**Femmes : 70%, Hommes 30%**

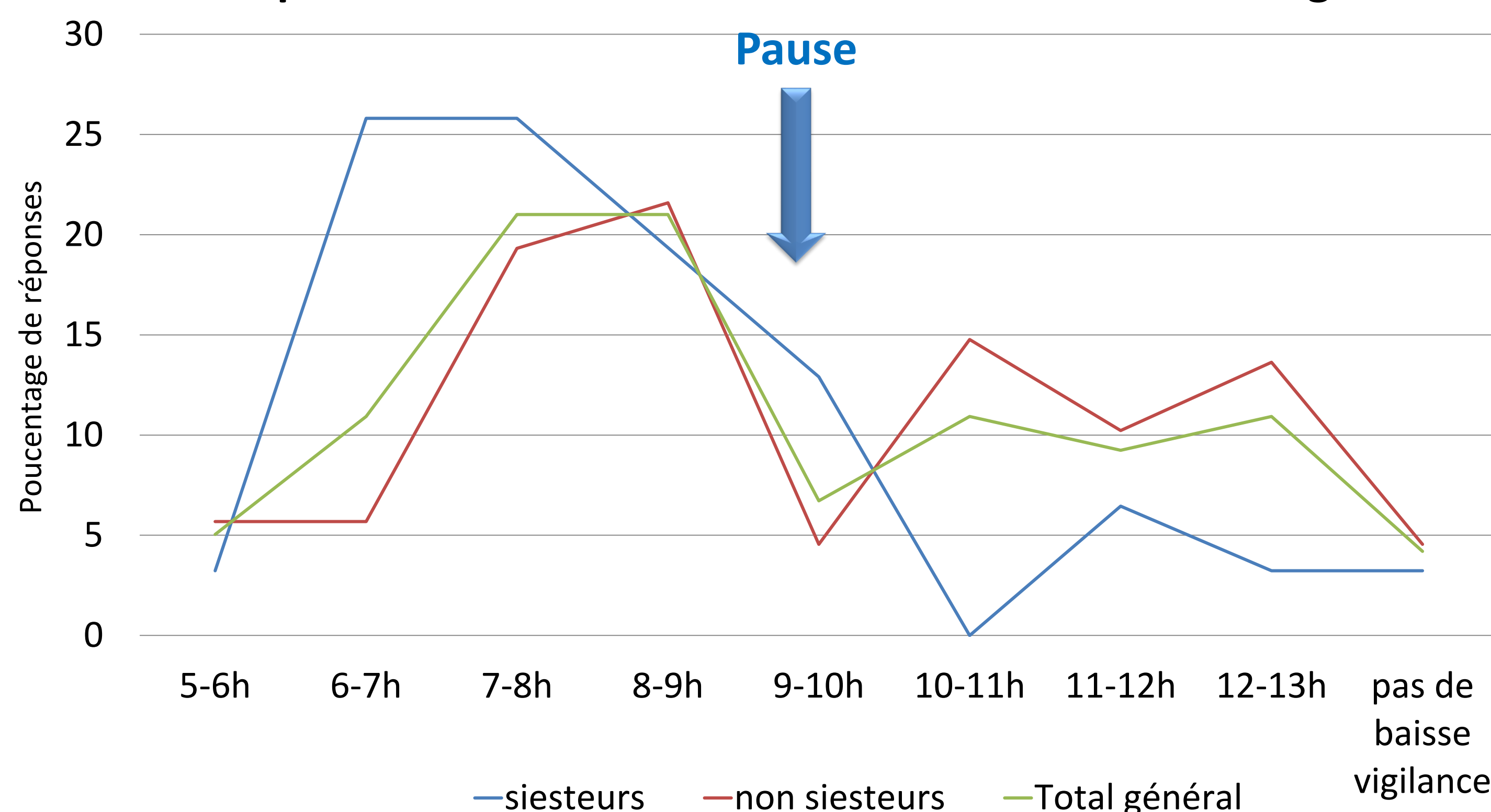
**Managers 15%, Acteurs de prévention en entreprise 67%.**

**22% se sont levés avant 3h, 89% ont dormi moins de 6h, 28% ont un score d'Epworth >10.**

**Près de 38% font des journées de plus de 17h, 23% somnolent au volant, 34% ronflent, 39% ne font jamais la sieste, par manque de temps pour 49%.**

Questions aux 49 siesteurs	Réponses
Comment s'est passé votre réveil ? 0 Très difficilement. 10 Très facilement	7,89
Avez-vous eu le « sentiment de faire le vide » ? 0 Pas du tout. 10 tout à fait	7,13
Quelle est votre première impression ? 0 Très désagréable. 10 très agréable	7,86
Avez-vous l'impression d'avoir dormi ? % de OUI	37%
Habituellement, pratiquez-vous la sieste ?	
Jamais	27%
Occasionnellement	16%
Week-end ou congés	45%
Tous les jours	11%

### A quelle heure avez vous ressenti une baisse de la vigilance?



**La majorité (42%) des participants ont ressenti une baisse de la vigilance entre 7 et 9h, la courbe des non siesteurs est similaire.**

**50% des siesteurs ont ressenti une baisse de la vigilance entre 6 et 8h.**

**Après la pause, seulement 10% des siesteurs ont ressenti une baisse de la vigilance, contre 30% pour les non siesteurs. La différence est significative ( $\chi^2=13,52$ ,  $p=0,035$ )**

## CONCLUSION

9 participants sur 10 pensent que cette conférence contribuera à modifier leur pratique professionnelle.

L'atelier sieste a eu un effet positif sur la vigilance. Dossier complet et vidéos sur <http://eric.mullens.free.fr>