

BILAN DE 3 EXPÉRIENCES DE SIESTE EN ENTREPRISE

FRAYSSE Jean-Louis, SADIR ASSISTANCE, Toulouse, France

GALATRY-BOUJU Florence, ASTIA, Toulouse, France

HARMANDON Francine, ASTIA, Toulouse, France

PICCARDI Marc, ANTARES, Toulouse, France

TARTARY Arno, Les contrebandiers du temps, Toulouse, France

THOMAT, Marie-Pierre, Les contrebandiers du temps, Toulouse, France

MULLENS Eric, Fondation Bon Sauveur, Albi, France

Contact: eric.mullens@orange.fr



OBJECTIFS

Certains rythmes de travail exposent à de trop longues journées et les dangers de la dette de sommeil sont mieux connus. Certaines entreprises se demandent même si elles ne peuvent pas être responsables d'un manque d'informations sur ce risque alors que leur personnel est mal informé sur la gestion d'un sommeil insuffisant. Nous souhaitons les sensibiliser sur la sieste lors de nos interventions en entreprise pour améliorer les capacités cognitives, le niveau de stress et la gestion du manque de sommeil.

Ce constat émane d'une longue expérience d'interventions réalisées en entreprises depuis 1997 auprès des décideurs, des salariés, des familles et des services de médecine du travail par le Dr MULLENS. (25 entreprises. 300 médecins du travail). Durée des formations: de ½ journée à 3 jours selon les demandes. (Voir conclusion)

MÉTHODE

En 2005, 2 ingénieurs du son et plasticiens sonores ont contacté le médecin du sommeil pour présenter leurs siestes accompagnées de créations sonores. Cela a permis d'ajouter un atelier sieste lors de 3 formations.

En mai 2005 Marie-Pierre THOMAT et Arno TARTARY, ingénieurs du son et plasticiens sonores, fervents défenseurs de la sieste, ont invité le médecin du sommeil à assister à « Siesta libre para todos » (Siesta libre pour tous) au Centre d'Art Contemporain des Abattoirs de Toulouse. *Nous utilisons le son comme un vecteur de réflexion et construisons notre œuvre autour de la métaphore. Nous fabriquons des films de vingt minutes tout en sons. À la différence d'un film, constitué d'un enchaînement de séquences composées d'images, de sons et de musiques, il n'y a pas de support visuel, il n'y a que des sons à voir.*

L'« audio-sieste » est invité à s'immerger dans ces histoires sonores spatialisées et à reconstituer, via son imaginaire, ses propres images. Voir le site Internet des contrebandiers du temps <http://napping.free.fr/>

Cette rencontre a permis d'ajouter un atelier sieste lors des formations en entreprise.



RÉSULTATS

(1) ANTARES en 2007. PME de 19 salariés volontaires exposés à de longues journées. L'employeur est conquis par le projet. Pour les siesteurs : déconnexion complète par rapport au travail, pleine forme, meilleure concentration, disponibilité. (2) SADIR ASSISTANCE en 2009. Nette adhésion de l'équipe de direction. 30 salariés tirés au sort, 4 jours de sieste, 19 sont inclus. Le score d'Epworth baisse plus au bout d'une semaine chez les siesteurs que chez les non-siesteurs. Modification pour 3 items : concentration, écoute, sentiment de fatigue. Ce premier bilan confirme du côté employeur la faisabilité et pour les salariés le bien-être apporté. Ils sont demandeurs d'une suite qui est programmée fin 2010. (3) La DRH d'une entreprise d'Ile-de-France sollicite le médecin du sommeil pour informer le personnel soumis à un régime d'astreinte. Après une réunion d'information, l'équipe de direction accepte le protocole : formation sur 1 journée par groupe de 9 personnes avec atelier sieste de 20 min à 14h. Cette action toujours en cours fera l'objet d'une présentation ultérieure, mais elle nous conforte dans l'idée d'inclure systématiquement un « atelier sieste » dans les entreprises notamment pour les salariés soumis à des privations de sommeil (travail posté, longue journée).

(1) PME – ANTARES, Toulouse



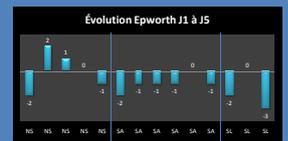
- Centre de formation informatique certifié Microsoft®
- Problématique : Forte charge mentale, Amplitude horaire étendue, déplacements extérieurs. Dette de sommeil, « Coup de pompe », consommation excessive de café, de tabac
- Expérience de sieste : Juin 2007, une semaine. Sur place, dans une salle aménagée.
- Information au directeur (M. PICCARDI) et aux salariés par le médecin du travail (Dr HARMANDON)
- Résultats sur les salariés :**
 - déconnexion complète par rapport au travail
 - sensation de « pleine forme »
 - meilleure concentration
 - disponibilité accrue
 - Moins « d'agacement » manifesté
- Avis de l'employeur**
 - Avant : Inquiétude pour l'organisation matérielle temporelle.
 - Après : C'est faisable ! Tant au niveau organisation matérielle que temporelle. Crée un rituel déclencheur d'adhésion. Évènement générateur d'un lien en interne.

(2) SADIR ASSISTANCE, Toulouse

- Projet original initié par le responsable de l'entreprise (M. FRAYSSE) suite à des rencontres avec le Dr Mullens.
- Implication très rapide du médecin du travail (Dr GALATRY-BOUJU) de l'entreprise pour participer à sa mise en place. Car projet innovant, pluridisciplinaire (Chef d'entreprise, médecin, artistes, salariés...).
- Objectifs : Évaluer l'incidence de la sieste sur la qualité du sommeil et de vie au travail et à la maison. Évaluer à moyen terme la pratique de la sieste au domicile et dans l'entreprise.
- Information sur le projet à l'ensemble du personnel par une réunion d'information : le sommeil et la sieste, méthodologie et moyens de l'étude.
- Déroulement : salariés volontaires, période de 5 jours consécutifs dans deux salles aménagées à cet effet pour les salariés sédentaires et en voiture pour les itinérants. Les salles de sieste sont équipées de fauteuils adaptés et de casques audio pour les « siesteurs accompagnés », avec occultation des fenêtres. Les itinéraires ont en leur possession des coussins, lunettes avion et casques audio pour les « siesteurs accompagnés ».
- 5 questionnaires anonymes : sévérité de l'insomnie, pratique de la sieste au domicile, Epworth, ressenti de la sieste pour les groupes siesteurs, qualité de vie. 1 capteur de doigt pour analyser la fréquence cardiaque.
- Résultats : Un réveil facile, sentiment de faire le vide, un moment appréciable, baisse du sentiment de perte de temps, culpabilité. Capacité de concentration et d'écoute augmentée au travail, amélioration du relationnel et de l'humeur au travail, nette diminution du sentiment de fatigue au travail et à la maison, relation avec l'entourage familial plus détendue même si l'humeur est stable.



Fréquence cardiaque
Sieste de 13h35 à 14h00 (encadré vert)



NS : non siesteur. SA : sieste + casque audio
SL : sieste libre (sans casque)

(3) ENTREPRISE en Ile-de-France

- Information initiale par le médecin du sommeil aux décideurs (durée 3 heures) : physiologie du sommeil, dette de sommeil, « Fiche technique de la sieste ». Atelier sieste à 14 h.
- À ce jour, 6 groupes de salariés.
- L'expérience est prolongée pour 2011.



Espace sieste à 14 h



Siesteur avec casque

CONCLUSION

Ces expériences nous permettent de proposer un protocole pratique pour intégrer une information sur le sommeil en impliquant toute l'entreprise.

- Le spécialiste du sommeil intervient à la demande d'un décideur ou d'un médecin du travail
- Présentation aux décideurs, au CHSCT et au service de santé au travail :
 - Durée 1h30 à 3h
 - Objectifs : le sommeil et son rythme, la dette de sommeil, apport de la sieste.
- Discussion d'un projet pour sensibiliser l'entreprise
- Exemples d'action par petit groupe de 6 à 10 personnes pendant 1 journée
 - Le matin : le sommeil normal, le rythme veille-sommeil
 - A 14 h atelier pratique sieste avec les Contrebandiers du Temps
 - Fin de l'après-midi : règles d'utilisation d'une sieste en fonction du type de travail

Il existe aussi des formations pour les centres de santé au travail

- Durée 2 jours. Exemple de programme**
 - Jour 1 : Le sommeil, le rythme veille-sommeil**
 - Jour 2 : savoir diagnostiquer les grandes pathologies du sommeil (questionnaire C.A.R.E.S.S.E®), atelier PPC. « Les alertes sommeil ». Le rôle du médecin du travail.**
- Possibilité sur 3 jours en binôme avec un médecin du travail.
- Pour plus d'infos voir <http://eric.mullens.free.fr>
- Rubrique formation