



## Les promoteurs de cette conférence

### Éric Mullens

Médecin spécialiste du sommeil  
Chef de service, Laboratoire du Sommeil, Fondation Bon Sauveur d'Alby



Depuis 1991, Le laboratoire du sommeil de la Fondation Bon Sauveur d'Alby a notamment la vocation de sensibiliser sur le thème du sommeil les acteurs de la santé, de l'éducation et du monde du travail. La médecine du sommeil est particulièrement concernée par la problématique du manque de sommeil et du travail à horaires atypiques et, en 1999, nous avons déjà organisé un Forum entreprise et sécurité routière à l'EMAC qui regroupait des élèves, des managers et des médecins du travail.

Nous disposons maintenant d'arguments scientifiques de plus en plus solides qui démontrent les conséquences sur la santé physique, mentale et accidentologique du manque de sommeil en lien avec un travail à horaire irrégulier, et nous pouvons aussi donner des conseils pour en améliorer l'adaptation.

En 2011, j'ai suggéré à M. GOURC, enseignant-chercheur, d'organiser une nouvelle conférence très particulière, car je souhaitais que les participants soient mis dans la situation d'un travail de type « poste du matin ». La médecine du sommeil n'est à ce jour pas suffisamment enseignée et je suis convaincu que la plupart des décideurs et futurs managers ne se doutent pas de l'impact négatif du manque de sommeil et qu'ils peuvent proposer des solutions à leur personnel pour améliorer leur vigilance.

L'École des Mines, lieu de formation de nos futurs ingénieurs, s'avère être un lieu de choix pour réunir toutes les personnes qui souhaitent comprendre le problème et en réduire les conséquences. Cette conférence est expérimentale par ses horaires franchement inhabituels et par le fait qu'elle va réunir des personnes de sensibilité très différentes.

### Didier Gourc

Professeur, Responsable de l'équipe de recherche "ORKID" (Organization, Risk, Knowledge In Design)  
Centre Génie Industriel, École des Mines Albi-Carmaux



L'École des Mines Albi-Carmaux forme des ingénieurs généralistes, futurs cadres et managers, répondant aux besoins de l'industrie et des services. Déjà à plusieurs reprises des actions communes ont été menées avec le laboratoire du sommeil de la Fondation Bon Sauveur d'Alby à destination des cadres dirigeants, des médecins du travail et des futurs cadres qui sont les élèves ingénieurs de l'école. Plusieurs groupes d'élèves, dans le cadre de projets pédagogiques, ont pu travailler sur des projets en relation avec le laboratoire du sommeil (réalisation d'enquêtes, préparation de l'organisation de cette conférence expérimentale) et ainsi mieux appréhender les problématiques relatives au manque de sommeil.

En parallèle, le Centre de Recherche en Génie Industriel, spécialisé dans la prise en compte des risques en situation de conduite d'activités ou de projets et dans le domaine de la santé, est particulièrement intéressé par la mise en place de collaborations recherche entre les deux établissements. Ainsi, la prise en compte des facteurs humains dans les modèles de gestion des risques est aujourd'hui reconnue comme nécessaire, toutefois certaines dimensions comme l'influence des horaires de travail, des cycles sommeil-travail, sur les activités décisionnelles restent à développer. C'est dans ce cadre que nous souhaitons poursuivre le développement des collaborations et la mise en place de projets partenariaux.

Cette manifestation, originale dans son format, dans le sujet traité, dans la diversité des orateurs et participants, sera propice pour nouer des contacts privilégiés afin de développer ces projets et permettre de sensibiliser plus encore nos élèves ingénieurs à ce sujet d'actualité.



Albi, vendredi 13 décembre 2013

### **Marc Delanoë**

Médecin du travail, Chef du service de Santé Sécurité au travail, MSA MPN  
Vice-Président de la Société de Médecine du Travail de Midi-Pyrénées



Le recours au travail de nuit ainsi qu'au travail posté avec ou sans alternance devrait rester exceptionnel. Cependant, les dernières études statistiques, dans notre pays, constatent que non seulement ce type de travail se maintient, mais qu'il se développe. Cette situation est liée aux contraintes économiques et aux obligations socioprofessionnelles. L'actualité récente montre qu'il s'agit d'un enjeu majeur de santé publique.

Au cours de leur activité professionnelle, les médecins du travail sont confrontés aux conséquences du travail de nuit sur la santé des salariés exposés. Sur le plan médical, à court terme, ils constatent des troubles du sommeil, des problèmes digestifs, des atteintes musculosquelettiques et des risques psychosociaux, à plus long terme une usure prématurée, des pathologies cardiovasculaires et peut-être un risque accru de cancers. Dans le cadre des activités de terrain, les médecins du travail sont sollicités par les employeurs et les partenaires sociaux dès que des modifications de l'organisation du travail, susceptibles d'impacter les horaires de travail et notamment le choix d'horaires de nuit, sont mises en place.

La Société de Médecine du Travail de Midi-Pyrénées a souhaité s'associer à cette conférence expérimentale qui, sur le plan des horaires (5h-13h), rappelle un poste de travail du matin, reconnu par les salariés comme le poste le plus difficile à supporter et qui par la diversité des intervenants devrait ouvrir des débats intéressants entre les décideurs et les acteurs de la Santé Sécurité au Travail.

### **Francine Harmandon**

Médecin du travail  
MSA MPN



Depuis 2001 j'ai participé à des études sur le sommeil et le travail à horaire atypique dans le cadre de l'association SVS81 d'abord dans le milieu agricole puis dans celui du commerce et de l'industrie. Ces études sur le terrain m'ont amené à m'intéresser plus généralement au sommeil des salariés quels que soient leurs horaires de travail.

J'ai pu constater que le temps de sommeil pouvait être impacté aussi chez des salariés dits à horaire normal. La diminution du temps de sommeil était liée soit à des amplitudes horaires importantes (pic d'activité), soit à des trajets domicile-travail longs voire les deux associés.

Depuis plusieurs années, nous réfléchissons au sein de l'association à des actions à mettre en place dans les entreprises pour sensibiliser l'ensemble des acteurs de l'entreprise aux effets néfastes de cette privation. C'est ainsi que, lorsque les « Contrebandiers du temps » ont croisé le chemin du Docteur Mullens l'idée de proposer la sieste en entreprise nous a semblé pertinente. Et c'est pourquoi une première expérience a eu lieu en juin 2007 dans une entreprise où les salariés avaient des horaires dits de bureaux. Suite au retour positif de cette action deux autres entreprises ont accepté de mettre en place ce temps de repos en entreprise.

L'intérêt de témoigner de ces actions est de montrer que contrairement aux idées reçues la sieste est bénéfique autant aux salariés qu'à l'entreprise, tant au niveau performance qu'au niveau sécurité (machine dangereuse, risque routier...)

\*\*\*