

Qualité du sommeil

Cela s'organise !

Un salarié bien reposé est plus vigilant et en meilleure santé. Mettre en place une ou des actions préventives concertées sur le thème « sommeil » est une initiative fructueuse qui ne pourra qu'améliorer la qualité de vie au sein de la collectivité de travail.

45% des 25-45 ans dorment mal

Les troubles du sommeil sont toujours mal vécus par les salariés quel que soit leur niveau hiérarchique. Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes, réveils précoces... On dort mal pour de multiples raisons, notamment à cause de son travail :

- Surcharge de travail à laquelle on a du mal à faire face, tâches mal organisées ou imprévues, hiérarchie pesante, difficultés avec des collègues ou des clients, travail précaire et avenir incertain. C'est alors au moment de l'endormissement que resurgissent les émotions et les tensions accumulées au cours de la journée. L'engrenage des « ruminations » peut se mettre en marche et retarder l'heure du sommeil.
- On peut mal dormir si on doit se lever très tôt pour rejoindre le bureau ou l'atelier situé loin du domicile, si on est en horaires décalés ou si le poste est mal adapté à notre état de santé.

Quelle prévention en milieu de travail ?

On sait parfaitement que le manque répété de sommeil est néfaste pour la santé et la performance. La somnolence est en plus un facteur de risque non négligeable d'accidents de travail et de trajets. On peut agir de différentes manières :

- Sensibiliser et informer salariés et encadrement sur les causes et les conséquences du mauvais sommeil. STSA (notamment votre médecin du travail) est un partenaire privilégié pour vous aider à mener à bien cette action ;
- Repérer les éventuels dysfonctionnements (nuisances physiques, environnementales ou liées à l'organisation du travail) qui peuvent perturber les rythmes circadiens et donc le sommeil ;
- Améliorer si nécessaire les conditions de déplacement des salariés (trajets, déplacements professionnels).



Que penser de la sieste ?

En France, elle est presque taboue, alors qu'au Japon, certaines entreprises la rendent obligatoire. De nombreux spécialistes du sommeil encouragent cette pratique quand c'est possible : Après le repas principal, une pause détente de 10 à 20 minutes au calme sans nécessairement dormir, permet d'améliorer la vigilance, la sécurité et le stress.



Bien dormir, mieux vivre

Pour en savoir plus :

- Réseau Morphée, consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil : www.reseau-morphee.org
- Institut national du sommeil et de la vigilance : www.institut-sommeil-vigilance.org
- Société française de recherche et de médecine du sommeil : www.sfrms.org
- Centre de référence des hypersomnies rares : www.je-dors-trop.fr
- Brochure INPES : [Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé !](#)

PRESTATION de STSA : Sensibilisation

TU SORS ENCORE CE SOIR !

BEN ... PAS GRAVE J'AI LE WEEK-END POUR RÉCUPÉRER

L'équipe pluridisciplinaire de STSA intervient à titre collectif ou individuel :

- Individuel : c'est le rôle du médecin du travail ou de l'infirmier lors des visites médicales confidentielles (réglementaires ou non). Le salarié peut alors évoquer avec le professionnel de santé ses troubles du sommeil et trouver des moyens de prévention individuelle.
- Collectif : Médecin, infirmiers, psychologue, chargés de prévention sont à votre disposition pour une démarche de sensibilisation aux causes, conséquences et moyens de prévention des troubles du sommeil en milieu travail.