

Fiche pratique : Prendre soin du sommeil de vos salariés

Les salariés de votre entreprise peuvent être concernés par un manque ou des troubles du sommeil, et les répercussions sur le travail peuvent être importantes. Le sommeil mérite d'être considéré comme un réel sujet de prévention, impliquant des enjeux sécuritaire, économique, sanitaire et social.

L'entreprise peut agir sur plusieurs facteurs d'amélioration, pour favoriser la bonne hygiène de sommeil des travailleurs.

1. Les conditions de travail

L'entreprise peut favoriser le sommeil de ses salariés en agissant et améliorant les conditions de travail, sur les aspects physiques, matériels, environnementaux et sociaux. Les difficultés professionnelles peuvent perturber la quantité et la qualité du sommeil : surcharge de travail, pénibilité des tâches et insatisfaction au travail, environnement inconfortable et nuisances physiques (bruit, chaleur, positions statiques contraignantes, etc.), climat social dégradé ou conflits dans l'entreprise, risque de licenciement, etc.

Il est donc nécessaire pour l'entreprise d'observer, d'analyser et d'agir pour mieux prévenir les risques liés aux troubles du sommeil :

- *Détecter et agir sur les éventuels dysfonctionnements sociaux, matériels et organisationnels de l'entreprise*
- *Avoir recours à l'expertise et aux conseils du médecin du travail afin d'améliorer les conditions de travail. Le CHSCT ou les représentants du personnel doivent également être impliqués. Vous avez également la possibilité de vous faire accompagner par l'ANACT.*
- *Supprimer ou diminuer les nuisances physiques au travail (le bruit, une température élevée ou froide, la lumière agissent sur les rythmes circadiens de l'organisme).*
- *Améliorer le management de l'entreprise (information auprès des salariés, encadrement et communication accrus, etc.).*
- *Favoriser les relations professionnelles satisfaisantes et un climat social agréable.*
- *Observer et repérer les salariés les plus exposés aux risques de troubles du sommeil*
- *Prévoir des dispositions pour améliorer l'environnement physique des travailleurs à horaires atypiques (travail posté, de nuit, nécessitant une vigilance et une attention importantes). L'entreprise peut veiller à adapter la température des locaux, l'intensité de la lumière, et à favoriser une bonne hygiène alimentaire (repas chauds possibles pour les travailleurs de nuit ou mise à disposition de réchaud, etc.)*

- *Proposer une meilleure répartition ou une diminution des tâches à effectuer, en accord avec le salarié concerné (allongement de délais, emploi du temps moins chargé, responsabilités déléguées, etc.)*
- *Aménager le temps de travail en concertation avec le travailleur (horaires mieux répartis, aidant à concilier contraintes professionnelles et familiales, etc.).*

2. L'organisation du travail

L'organisation du travail des salariés peut influencer les rythmes biologiques de l'organisme et les performances durant l'état de veille. L'aménagement des horaires et les rythmes de travail sont à considérer tout particulièrement, dans le cas des salariés exerçant un travail posté, de nuit, ou impliquant des horaires décalés. Les horaires atypiques de travail sont effectivement peu compatibles avec un bon sommeil. Le travail posté et de nuit perturbent l'alternance des cycles veille – sommeil. On observe souvent chez les travailleurs à horaires alternés : une réduction de la durée totale du sommeil, des difficultés d'endormissement, des réveils précoces, etc.

L'entreprise dispose de plusieurs moyens pour améliorer l'organisation du travail :

- *respecter les durées maximales de travail et les temps de repos mentionnés dans le code du travail. La durée quotidienne du travail de nuit ne peut excéder huit heures (article L3122-34) ; le repos hebdomadaire a une durée minimale de vingt-quatre heures consécutives auxquelles s'ajoutent les heures consécutives de repos quotidien (article L3132-2) et la durée quotidienne du travail ne peut excéder dix heures, sauf en cas de dérogations (article L3121-34).*
- *recourir le moins possible au travail de nuit et aux horaires alternants.*
- *recenser et observer les postes à risques pouvant entraîner des troubles du sommeil (travail posté, de nuit, professions dans les secteurs industriel, hospitalier, personnel roulant.).*
- *recenser et observer les métiers à « vigilance accrue » : travail sur machine, manipulation de produits dangereux, personnels roulants, travail de minutie...*
- *répartir les tâches et le travail en tenant compte des rythmes chronobiologiques de l'organisme.*
- *permettre aux salariés de dormir durant une nuit normale après 2 ou 3 jours de travail posté ou de nuit, afin d'obtenir un repos compensateur intercalaire d'une durée suffisante.*
- *prévoir des périodes d'adaptation lors d'une prise ou d'un changement de poste (pour les travailleurs à horaires atypiques)*
- *inciter à faire des pauses et envisager de promouvoir la sieste au travail (endroit calme mis à disposition, durée accordée, etc.)*

Les dispositions réglementaires prévues dans le code du travail doivent être respectées, notamment en ce qui concerne l'organisation du travail posté ou de nuit.

A noter que le syndrome de "Jet Lag" (décalage des fuseaux horaires) est fréquemment observé lors des déplacements professionnels à l'étranger : l'entreprise peut accompagner les salariés en les conseillant sur les attitudes à adopter (concernant le climat, les conditions de voyage, etc.).

3. Les conseils pour vos salariés

L'information auprès du personnel est essentielle pour sensibiliser les travailleurs à la problématique du sommeil.

L'entreprise peut diffuser, via des brochures, dépliants, affiches, mails et autres supports, les conseils pratiques qui suivent :

- **Suivre des horaires de sommeil réguliers** : se lever et se coucher à heure régulière a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.
- **Prendre le temps de se réveiller** : la lumière, des étirements et un petit déjeuner équilibré facilitent le réveil et dynamise l'éveil du corps
- **Pratiquer une activité physique durant la journée** : elle favorise l'endormissement (éviter cependant de pratiquer des exercices ou un sport avant le coucher)
- **Pratiquer si possible une sieste** : une sieste courte (entre 5 et 20 minutes) et effectuée dans de bonnes conditions (calme, semi-obscurité) favorise la vigilance au travail.
- **Eviter les excitants (café, thé, cola, etc.) après 15 heures** : ils retardent l'endormissement et favorisent les éveils dans la nuit.
- **Ne pas fumer et consommer d'alcool en soirée** : les boissons alcoolisées et la nicotine de la cigarette perturbent l'endormissement et la qualité du sommeil.
- **Adopter une bonne hygiène alimentaire** et opter pour un repas léger avant le coucher : dîner si possible au moins 2 heures avant de se coucher et privilégier les aliments à base de glucides lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.), et les produits laitiers. Eviter les matières grasses.
- **Préférer des activités calmes et de détente après la journée de travail** : éviter les activités intellectuellement stimulantes (travail, télévision, jeux vidéo, etc.) et ritualiser l'endormissement (tisane, bain tiède, lecture, relaxation, etc.).
- **Eviter le recours aux somnifères** (demander un avis médical)
- **Se coucher lorsque les premiers signes de sommeil apparaissent** (bâillements, clignements des yeux, paupières lourdes). L'envie de dormir s'estompe après une quinzaine de minutes et réapparaît lors du cycle suivant (environ toutes les 90 minutes). Si le sommeil ne s'installe pas après 15 minutes, ne pas attendre et s'énerver : pratiquer plutôt une activité calme, en attendant le prochain cycle.
- **Etre dans un environnement agréable et des conditions favorables** pour dormir (chambre au préalable bien ventilée, température avoisinant les 18 degrés, literie de qualité, obscurité et calme).

Chaque individu peut connaître ses propres besoins en sommeil et s'adapter en conséquence à son rythme biologique. Des solutions peuvent aider à observer et mieux gérer son sommeil (l'agenda du sommeil notamment).

La communication auprès du personnel est essentielle, pour informer et sensibiliser les travailleurs à la problématique du sommeil.