

Selon l'enquête nationale Santé et Itinéraire Professionnel (SIP) conjointement réalisée par la Drees¹ et la Dares² en 2010, les contraintes physiques et psychiques imposées par le travail contribuent à perturber le sommeil des salariés. Les troubles du sommeil touchent toutes les catégories professionnelles sans distinction d'âge et de sexe.

Faisons le point sur les causes de ce phénomène, et les pistes envisageables en vue de lutter efficacement contre ce fléau.



QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

L'enquête SIP confirme en premier lieu le lien entre les horaires alternants et les problèmes de sommeil. Le travail en astreinte, les « 3x8 » ou les « 2x12 » mettent à mal les rythmes biologiques et perturbent l'organisme des salariés postés.

Le travail de nuit est néfaste et pour cause : il augmente entre autres les risques d'accident, les risques cardiovasculaires, les troubles endocriniens et de surpoids.

La moitié des travailleurs de nuit se plaignent de problèmes de sommeil, contre un tiers de la population générale, et 25 à 30 % d'entre eux ont des insomnies, contre 15 à 20 % pour le reste de la population. Il faut dire qu'en moyenne un salarié qui travaille la nuit dort 1 à 2 heures de moins par jour qu'un salarié de jour.

Notre organisme n'est pas programmé pour veiller la nuit et dormir la journée. D'ailleurs, de nombreux risques pour la santé sont accrus chez les travailleurs de nuit. Or, le recours aux horaires atypiques ne cesse de progresser en raison des nécessités de productivité et au développement d'offres de services. À noter qu'en 20 ans la proportion de travailleurs de nuit a doublé et compte actuellement 15,2 % des salariés français.

Les salariés évoquent la pression commerciale, le manque d'autonomie, la sensation de ne pas être reconnu à leur juste valeur, les conflits de valeurs et l'insécurité économique comme origine de leurs troubles du sommeil.

¹ Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques

² Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques

On peut également ajouter à cet inquiétant palmarès le travail répétitif sous contraintes de temps, et la difficulté à concilier son travail avec ses obligations familiales.

La peur de se faire licencier engendre également pour 10 % de la population des difficultés à l'endormissement.

À l'heure où la recherche de l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail (QVT) est une préoccupation importante, il s'agirait de prendre d'avantage en considération l'impact du travail et de ses modes d'organisation sur le sommeil.

DES PISTES D'AMÉLIORATION ?

L'insuffisance de sommeil peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale des salariés. Le sommeil doit donc être considéré comme un sujet de prévention à part entière.

Dans un premier temps, pour les travailleurs de nuit, il s'agit de privilégier les rotations de poste de travail dans le sens des aiguilles d'une montre. Par exemple, un poste du soir facilitera ensuite l'adaptation à un poste de nuit.

Une autre piste consiste à limiter les changements d'horaires qui rendent difficile la préparation du salarié. Anticiper un aléa c'est aussi pour les salariés, pas seulement pour les machines.

*Notre organisme
n'est pas programmé
pour veiller la nuit
et dormir la journée.*

LA MICRO - SIESTE : UNE HABITUDE À ADOPTER

Très en vogue en Chine, au Japon et en Europe du Nord et n'excédant pas 20 minutes, la microsieste est reconnue comme bénéfique. Elle diminue les accidents au travail, notamment ceux liés à la fatigue, mais aussi permet :

- Une réduction du stress, et de ce fait, toutes les maladies qui y sont liées.
- Une amélioration de la mémoire.
- Une augmentation de la vigilance et la concentration.
- Un accroissement de la créativité.
- Et la démonstration qu'un salarié en forme est plus efficace.

LE DROIT À LA DÉCONNEXION

L'hyper connectivité peut également avoir des conséquences sur le sommeil.

Souvent, le salarié, après être rentré chez lui, assume les tâches de sa vie quotidienne puis se reconnecte au monde du travail, via son smartphone ou son ordinateur portable.

Cette nouvelle sollicitation du cerveau est susceptible d'engendrer des troubles du sommeil à une heure où il faut pouvoir cloisonner vie privée et vie professionnelle et laisser les tracas professionnels de côté.

Pour FO, l'amélioration de la QVT, dont les troubles du sommeil font partie intégrante, reste une priorité absolue.

La prévention doit être au cœur de l'action de l'entreprise et si l'on veut faire réduire efficacement les atteintes à la santé physique et psychologique, un effort conséquent doit être fait. Dans ce domaine de la prévention, les CHSCT ont un rôle extrêmement précieux.



Contact

Olivier Bredeloux
Secrétaire fédéral

Email : olivier.bredeloux@fnem-fo.org