

## Horaires décalés, apprentis, sommeil



Dr Muriel CANNEC – Médecin du travail – AMIEM – Vannes

Dr Dominique DAURES – Médecin du travail – AMIEM – Vannes

Dr Barbara LAVALLEE – Collaborateur médecin – AMIEM – Vannes

Mme Magali SARRAZIN – Infirmière CFA

### Introduction

Dans le cadre du projet de Service de l'AMIEM « Demain 2016 », et plus spécifiquement sur l'axe concernant les apprentis, une étude a été menée concernant ce public et le sommeil.

Globalement les adolescents manquent de sommeil, avec une somnolence excessive.

- Qu'en est-il des apprentis ?
- Qu'en est-il des apprentis en horaires décalés (boulangers, restauration) ?
- Que peut-on proposer pour améliorer la situation ?

### Objectifs

Faire une évaluation de la somnolence pour les apprentis comparée avec les apprentis en horaires décalés. Améliorer les conséquences sur la santé des troubles du sommeil chez les adolescents :

- Diminuer les conséquences sur les fonctions cognitives (concentration, mémoire),
- Diminuer le risque d'accident du travail ou de presque accident,
- Diminuer les plaintes somatiques.

### Méthodologie utilisée

En partenariat avec le CFA :

- Réalisation test d'Epworth (évaluation de la somnolence) auprès des apprentis de première année en 2013 – 2014 et de deuxièmes années en 2014 – 2015. En 2013 – 2014 : 368 tests ont été réalisés, analyse des tests faits. Une comparaison linéaire sera faite l'an prochain.
- Création d'outils d'information sur le sommeil, les horaires décalés à l'attention des professeurs du CFA, des maîtres de stage et des médecins du travail suivant les apprentis.
- Diffusion des outils créés.

### Actions et/ou résultats

Réalisation des tests auprès des apprentis par l'infirmière et analyse par l'AMIEM.

Conclusion intermédiaire après un an : somnolence moyenne importante de tous les apprentis, plus que les adolescents en général et beaucoup plus que la population générale adulte.

Analyse des ruptures de contrat pour « asthénie » : pour rechercher un lien avec dette de sommeil ou inadaptation à des horaires de travail décalés.

- Analyse des accidents du travail des apprentis avec la CARSAT.
- CPOM

### Discussion

Plaquette informative : travail, sommeil, adolescents : document d'information à destination des professeurs, médecins du travail et maîtres d'apprentissage. Jeu de questionnement. Film ou spot.

### Conclusion

Aide à l'amélioration globale de la Santé au travail des apprentis. Prise en charge des somnolences pathologiques par les liaisons médecin du travail et médecin traitant.