

## DU SOMMEIL DES APPRENTIS AU SOMMEIL DES TRAVAILLEURS DE NUIT : « PIONCE A DONF » UN JEU DE PLATEAU, POUR AIDER LES FORMATIONS SUR LE SOMMEIL



**Dr Dominique DAURES** – Médecin du travail, Somnologue – AMIEM – Caudan

### Le sommeil des apprentis, notre enquête :

L'idée de départ était de s'intéresser au sommeil des apprentis du CFA de Vannes.

Coiffeur, boucher, service en restauration, cuisinier, boulanger, pâtissier, mécanicien automobile sont les métiers enseignés en apprentissage de ce CFA. (1 500 apprentis, 80 formateurs)

Les apprentis en horaires décalés avaient-ils un impact plus important sur leur sommeil, en particulier une diminution de leur temps de sommeil plus importante avec comme conséquence un état de somnolence plus marqué.

En sachant que les conséquences de la somnolence sont les risques d'accident du travail, les troubles de la concentration avec les erreurs possibles, les accidents de trajet et de façon plus générale les troubles du sommeil interfèrent sur la mémoire, l'acquisition des expériences, le poids, l'humeur etc.

En 2014, nous avons réalisé, un test d'Epworth (qui évalue la somnolence : inférieur à 7 vigilance normale, de 7 à 10 somnolence légère, résultat au-dessus de 10 somnolence sévère) aux apprentis lors de la sensibilisation au don du sang faite par l'infirmière du CFA, Magali SARRAZIN.

368 tests sont réalisés, une analyse est effectuée par notre service. Les résultats sont alarmants : Seul un tiers des apprentis ont une vigilance normale !! plus du tiers ont des résultats anormaux et nécessitent une prise en charge.

Une différence significative est trouvée entre les filles et les garçons avec un état de somnolence plus important chez les filles.

Seuls, les mécaniciens ont des chiffres du résultat d'Epworth proche des adultes salariés. Devant ces résultats, nous décidons de refaire des tests d'Epworth l'année suivante aux mêmes apprentis qui sont passés en deuxième année et aux premières années.

584 tests sont réalisés en 2015.

Les résultats sont superposables aux résultats de la première année. Toujours les filles plus somnolentes et seul les mécaniciens s'en sortent bien.

### Les suites de notre enquête :

Nous décidons de faire des réunions d'échanges avec des groupes d'apprentis, pour envisager une action. Deux groupes sont réunis avec des métiers différents, 70 apprentis y participent.

Les échanges permettent de retrouver, des choses connues :

- ▶ Temps de sommeil réduit.



Pour contacter l'auteur de cette communication : [dominique.daures@amiem.org](mailto:dominique.daures@amiem.org)

- ▶ Endormissement perturbé par les portables et d'autres causes.
- ▶ Usage du cannabis comme somnifère d'endormissement.
- ▶ Sensation d'inutilité du temps de sommeil : « *donnez-nous une pilule pour dormir deux heures par nuit pour que nous puissions vivre !!!* »
- ▶ Endormissement en cours rapproché de l'inintérêt des cours, du changement de rythme.

Par contre, ils montrent un vif intérêt pour les conseils, pour la connaissance de leur sommeil, de sa structure de son rôle.

Les applications sur le sommeil téléchargeables ne les intéressent pas ; d'ailleurs cela augmenterait le temps passé sur écran.

A la suite de ces échanges, nous pensons qu'il faut passer des messages et éduquer chacun sur le sommeil, ses fonction, sa gestion.

Nous décidons de créer un jeu à but éducatif pour faire passer des messages dans une ambiance ludique et stimulante, pour les professeurs du CFA.

Il existe des cours sur le sommeil dans la partie science et vie pour les apprentis.

« **PIONCE A DONF** » est créé pendant l'année 2016 2017.



La boîte de jeu "PIONCE A DONF"

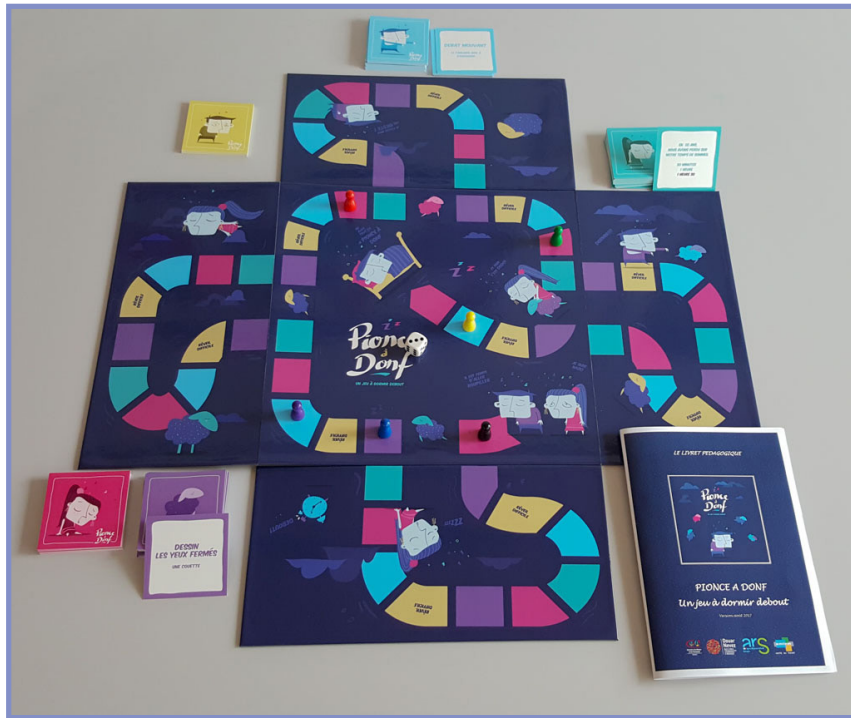
### Description du jeu :

C'est un jeu pour 8 à 20 joueurs mais au-delà de 14 joueurs, il existe des temps morts pour les équipes qui attendent leur tour de jouer. D'une durée de 20 minutes à 2h.

Il faut un animateur formé et ayant des connaissances sur le sommeil, l'alimentation et les conduites addictives.

Plusieurs équipes de 3 à 4 joueurs sont formées.

L'évolution du jeu se passe comme un jeu de l'oie, avec deux dés et une progression sur le plateau.



Le jeu de plateau "PIONCE A DONF"

Il existe 5 couleurs de cartes correspondant à des cases. Pour chaque carte l'équipe doit faire les actions suivantes :

- ▶ **Pour les cartes turquoises** (toute l'équipe tente de répondre) :
  - Question vrai ou faux.
  - Question à choix multiple.
  - Question ouverte.
- ▶ **Pour les cartes violettes** (choisir un joueur dans l'équipe pour faire deviner à sa propre équipe) :
  - Faire deviner en dessinant.
- ▶ **Pour les cartes rouges** (choisir un joueur dans l'équipe pour faire deviner à sa propre équipe) :
  - Pantin : faire deviner un mot ou une expression à son équipe en utilisant un joueur comme marionnette.
  - Mimer.
  - Nanana : faire deviner une berceuse, une comptine en fredonnant ou en sifflant.
- ▶ **Pour les cartes bleues** (toutes les équipes participent) :
  - Débat mouvant : D'accord pas d'accord les joueurs rallient des joueurs de l'autre équipe à leur cause.
  - Ping-pong : Sur un thème donné, chaque équipe donne un mot en lien avec le thème. Sans réponse au bout de 10 secondes.
  - Plus près du but : Chaque équipe doit donner la définition du mot situé sur la carte. L'équipe qui a le plus de mots en commun avec la définition de la carte a gagné.
- ▶ Pour les cartes jaunes : pas de question mais des remarques et des conséquences sur la progression du pion. L'équipe ne lance pas le dé.

Le but du jeu est de faire passer des messages sur le sommeil, l'alimentation. Un power point est utilisé pour mettre en image les échanges.

A la fin du jeu, un livret « *sommeil des adolescents* » est donné.

En 2017-2018 des groupes de jeu sont réalisés, avec une analyse de l'intérêt du jeu.

Les résultats sont très bons. Un questionnaire de satisfaction a été rempli à distance (quelques semaines après une participation au jeu). Sur plus de 100 questionnaires: 87 % de très satisfait, satisfait de façon globale.

Les satisfactions portent sur : la durée du jeu, les questions, le thème du jeu, le style de jeu.

Déclinaison du jeu vers les salariés en horaires décalés et travail de nuit.  
Dans notre service, des formations sont organisées pour l'information des salariés en horaire décalés. Une brochure faite par la CARSAT Bretagne est disponible. Ces formations sont d'une durée de 2h à 3h selon les possibilités de l'entreprise.

L'idée était d'utiliser le jeu des apprentis pour les salariés en horaires décalés : le jeu « **PIONCE A DONF** » version travail de nuit et horaires décalés est né.

Le livret pédagogique est transformé pour cette nouvelle population. Le jeu reste dans le même principe : permettre des échanges, faire passer des messages et des conseils.  
Tout cela en se basant sur les recommandations ANSES, parue en juin 2016 : Evaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit.

Le jeu est prêt, l'utilisation est en cours et l'évaluation est à faire.

En conclusion, pour répondre au thème de ces journées :

Le sommeil ne fait pas parti du temps de travail, au mieux une sieste, nous parlons de temps privé.

Le rôle du sommeil n'est plus à démontrer dans l'importance de la santé : humeur, diabète, obésité, cancers.

Pour le travail, il interfère sur les risque AT ( par le risque de somnolence), les risques d'erreurs au cours du travail, les accidents de trajet.

**En améliorant son sommeil on agit sur son travail (sa qualité et aussi sa sécurité) mais essentiellement sur sa santé mentale et physique en mettant toute les chances de son côté pour préserver ce potentiel santé.**

---

*Ont participé à ce projet à un moment ou à un autre de son évolution :*

*Magali SARRAZIN, infirmière du CFA de Vannes ; Barbara LAVALLEE, médecin du travail, nutritionniste ; Géraldine GUILLOT, ancienne chargé de communication AMIEM ; MYRIAM LE MONTAGNER, assistante support ; Guillaume JEGOUSSE, intervenant addictologie, DOUAR NEVEZ ; Muriel CANNEC, médecin du travail du CFA ; et moi-même Dominique DAURES, médecin du travail AMIEM, somnologue.*

## Références :

- Anses Evaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit, juin 2016.
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance INSV.