



DU SOMMEIL DES APPRENTIS AU SOMMEIL DES SALARIES EN HORAIRES DECALES « PIONCE A DONF »



Docteur DAURES Dominique
AMIEM Morbihan

Journées Santé Travail
16-17 octobre 2018 - Paris



Les apprentis en France

- 2016 : 405 200 apprentis
- CFA Vannes : 1 400 apprentis
 - Boucher - Charcutier
 - Vendeur
 - Mécanicien - Carrossier
 - Coiffeur
 - Cuisinier - Serveur
 - Pâtissier - Boulanger



Service « cadre de vie » Mme SARRAZIN



Le sommeil des apprentis et retentissement sur leur travail

L'idée de départ

- ▶ Voir l'influence du travail en horaires décalés sur le sommeil des apprentis et les conséquences sur leur formation (boulangers, pâtisseries versus, coiffeurs, vendeurs)



Le sommeil des apprentis et retentissement sur leur travail

Le sommeil des jeunes



Réduction du temps de sommeil de 50 minutes par nuit en 25 ans

Importance du sommeil : mémoire, concentration, humeur, poids, croissance, etc.



Le sommeil des adolescents

▶ Recommandation

**entre 8h et 9h
de sommeil**



▶ Baromètre santé jeune de 2010



Le sommeil des adolescents :

Les caractéristiques

- ▶ Retard de phase :
Typologie du soir, conséquence des transformations hormonales
- ▶ Influences des écrans, du relationnel au sein du groupe



Echelle d'évaluation de la somnolence d'EPWORTH

0 = c'est exclu - 1 = c'est pas impossible - 2 = c'est probable - 3 = c'est systématique

Assis en train de lire (journal, cours, BD...)	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3
Assis inactif, dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...)	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en train de parler à quelqu'un	0	1	2	3
Assis calmement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3



Protocole

- ▶ Réalisation des tests lors de la sensibilisation au don du sang
- ▶ Pour les premières années
- ▶ 368 tests recueillis
- ▶ Analyse statistique par le service de santé au travail

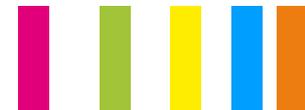


Les résultats

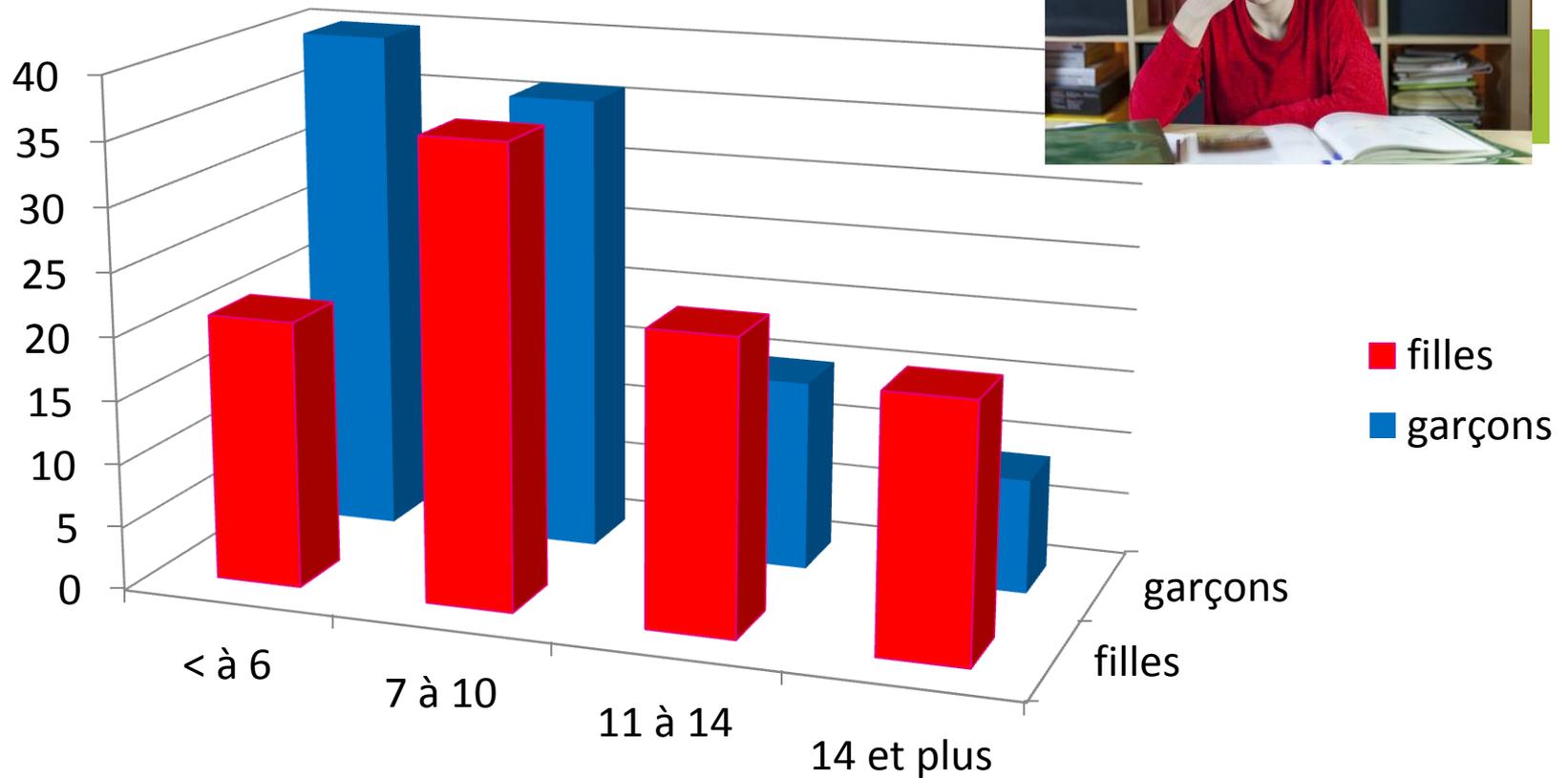
▶	Boulangers, Pâtisseries :	8,69
▶	Cuisiniers, Serveurs :	8,97
▶	Vente, Alimentation :	9,02
▶	Coiffeurs :	8,84
▶	Bouchers :	8,40
▶	Mécaniciens :	6,04



Normalité autour de 6 ; entre 8 et 10 somnolence légère ; au dessus de 10 somnolence anormale devant être prise en charge.



Les filles plus somnolentes



Nouvelle enquête 2015 - 2016

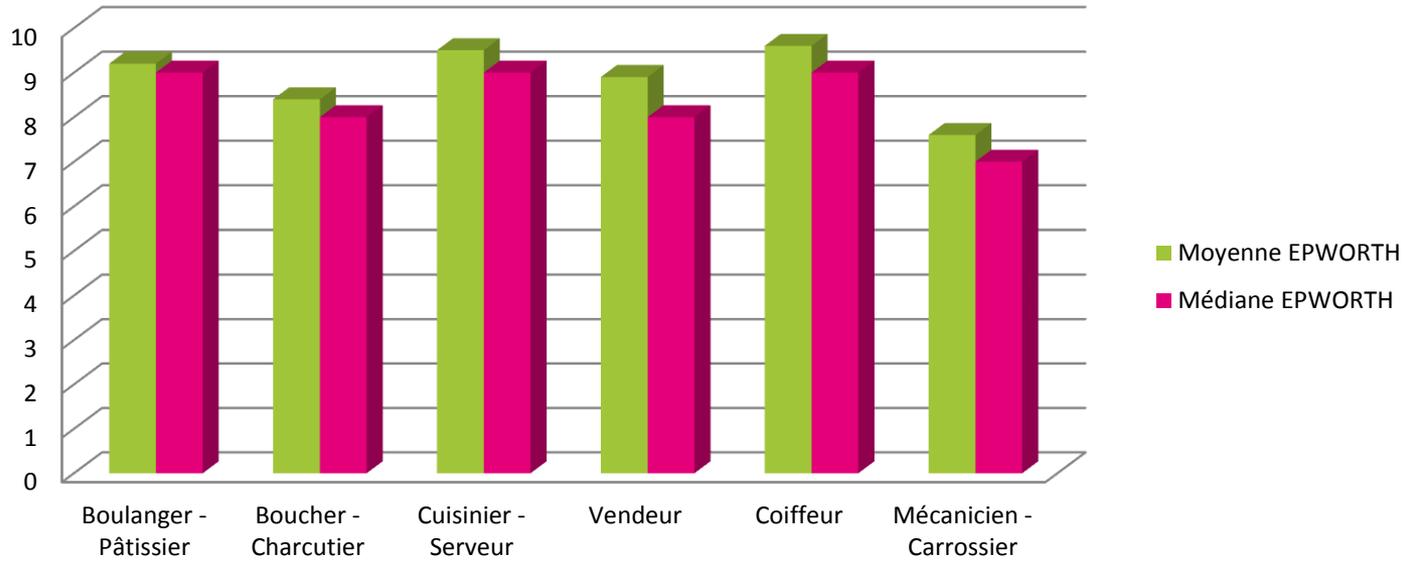
- ▶ 584 nouveaux tests sont réalisés
 - Test pour les deuxième année
 - Test pour les nouveaux en première année

- ▶ En tout plus de 1 000 tests réalisés

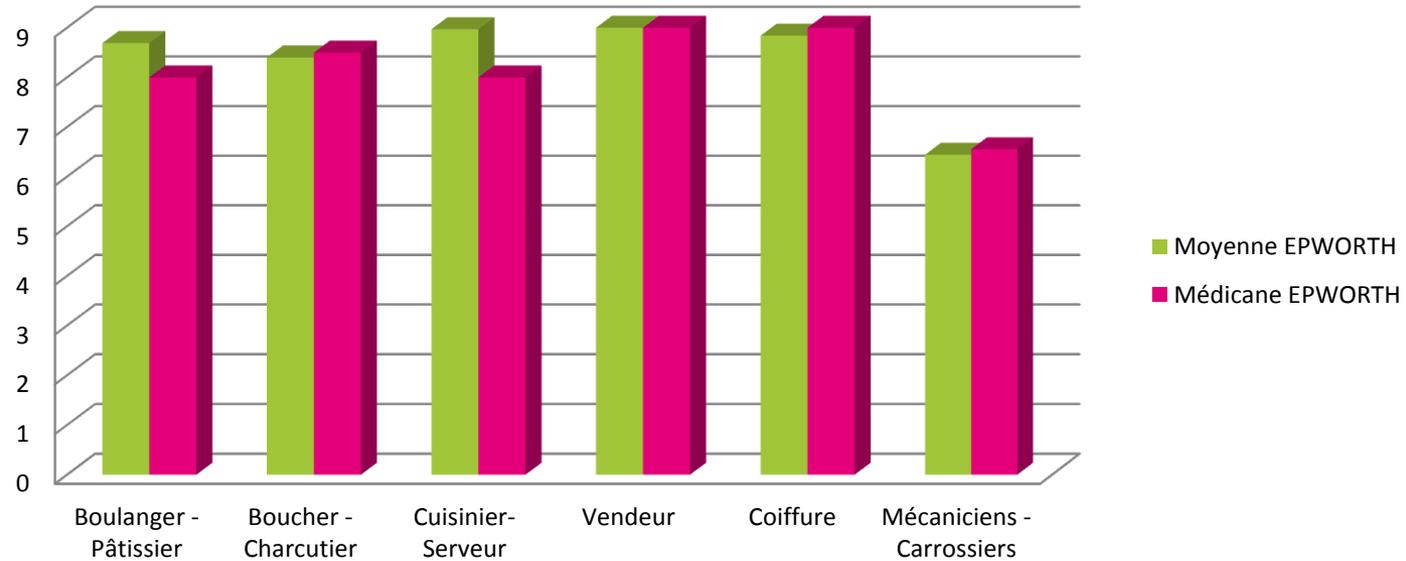


Epworth par métier

2015



2014

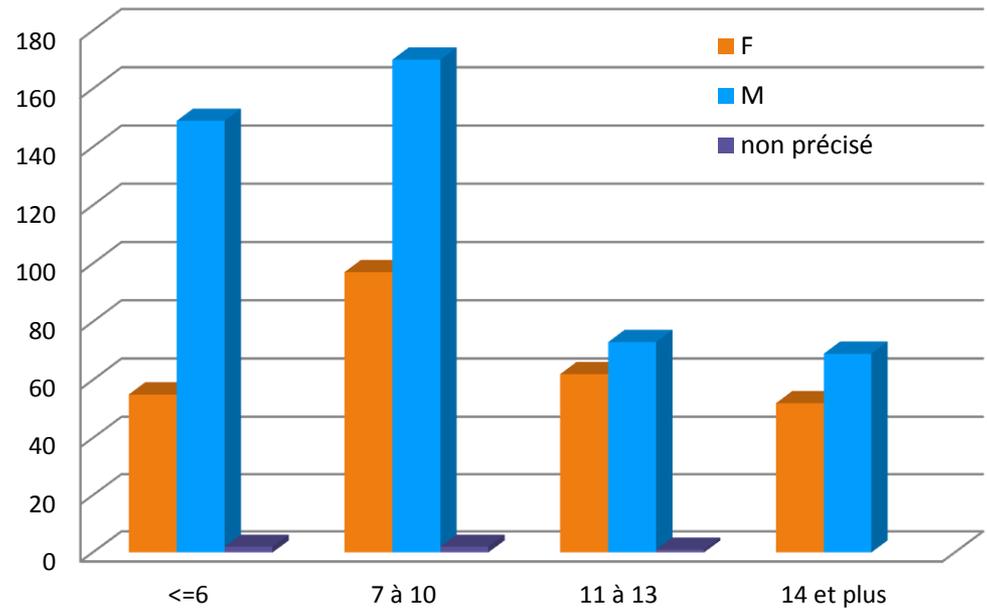


2015

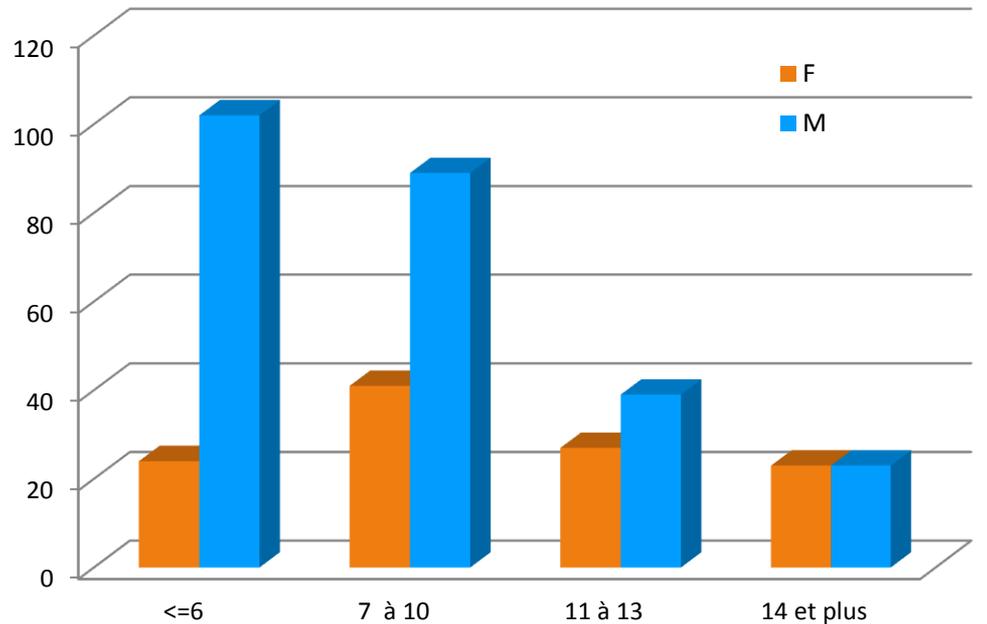


Epworth Apprentis Tous métiers par sexe

Comparaison des tests entre
2014 et 2015



2014

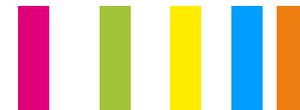


Réunions d'échanges avec les apprentis

- ▶ Temps de sommeil réduit
- ▶ Endormissement perturbé par les portables et autres causes
- ▶ Usage du cannabis comme aide à l'endormissement
- ▶ Endormissement en cours, rapprochés du peu d'intérêt des cours et des changements de rythme avec le temps en entreprise



Création du jeu



Création du jeu « Pionce à Donf »

Un jeu de plateau, pour permettre des échanges et faire passer des messages :

- Question vrai ou faux
- Question à choix multiples
- Question ouverte
- Faire deviner en dessinant
- Mimer
- Faire deviner une berceuse en fredonnant
- Débat mouvant autour d'une affirmation
- Ping-pong de mots



But du jeu

- ▶ Améliorer l'auto prise en charge de son sommeil par les jeunes :
 - Comprendre la fonction du sommeil
 - Expliquer l'architecture d'une nuit de sommeil
- ▶ Conseils sur l'environnement (écran, chambre ...)
- ▶ Ouvrir le débat sur les addictions, l'alimentation et le sommeil



Comment se passe une partie

Au départ groupe de 10 à 15 participants :

- ▶ Création de 3 ou 4 équipes
- ▶ Progression du jeu comme un jeu de l'oie
- ▶ Des cartes de couleurs différentes
- ▶ Temps de jeu variable, en fonction de la taille du plateau



A la fin tout le monde gagne...





LIVRET PEDAGOGIQUE POUR L'ANIMATEUR

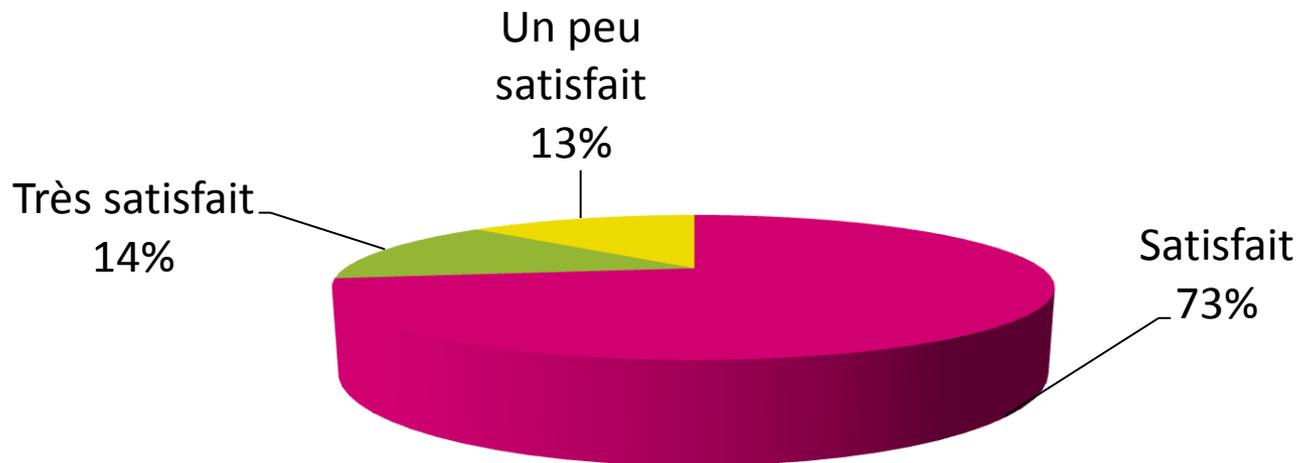
Les plus du jeu

- ▶ Participatif
- ▶ Expression orale voire expression corporelle
- ▶ Rappel des cours sur le sommeil
- ▶ Echange sur l'alimentation
- ▶ Echange sur les addictions
- ▶ Et à la fin du cours => Livret sur le sommeil des adolescents du réseau Morphé



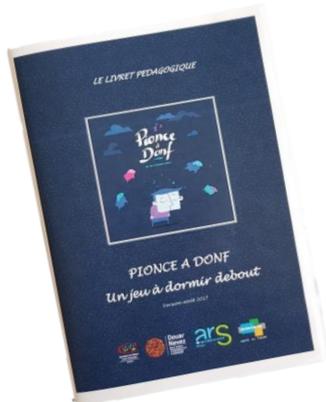
Evaluation du jeu

- ▶ Pendant l'année scolaire 2017-2018, plus de 10 groupes ont participé au jeu
- ▶ Un questionnaire de satisfaction a été réalisé sur 102 jeunes ayant participé



Extension du jeu

▶ Vers les collèges et lycées :



Le livret pédagogique a été revu et des exemplaires sont en prêt auprès des INPES du Morbihan et du Finistère

▶ Et pourquoi pas les adultes au travail...



Les recommandations **anses**

mars 2016

- ▶ Reprend les perturbations des rythmes circadiens et les conséquences sur les salariés en horaires décalés
- ▶ Evaluation des risques sanitaires associés au travail posté
- ▶ Recommandations sur le temps de sommeil et la gestion de celui-ci auprès des salariés



Formation auprès des salariés

▶ Sur les 198 000 salariés suivis par l'AMIEM (Morbihan)

- 13 000 travaillent de nuit (agro, industrie, soins)
- 34 000 en horaires décalés



▶ Formation de deux heures

- Par petits groupes de 10-15 personnes
- Power Point de support
- Document papier CARSAT BRETAGNE
- Un plus notre jeu :

« **PIONCE A DONF** »

version travail de nuit et posté



Conclusion

- ▶ Le sommeil ne fait pas parti du temps de travail
- ▶ Le rôle du sommeil n'est plus à démontrer dans la qualité de sa santé :
 - Humeur, diabète, obésité
 - Risque d'accident (trajet, au cours du travail)



Sommeil, Santé, Travail

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



Merci et dormez bien

