

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

Introduction :

Le sommeil reste un problème essentiel pour les travailleurs en horaires décalés ou de nuit, mais également pour les jeunes apprentis et les adolescents en général.

A partir d'une enquête au CFA (Centre de Formation d'Apprentis) de Vannes, par le test d'Epworth, nous avons constaté une dette de sommeil importante entraînant une baisse de la vigilance et des conséquences sur les fonctions cognitives.

Objectifs :

Passer des messages sur la gestion du sommeil de ces salariés, l'alimentation et les addictions.

Il est important que chacun ait des informations suffisantes sur l'importance du sommeil, sur la chronobiologie, sur les conséquences sur la santé du travail de nuit et en horaires décalés.

Et dans l'autre sens, l'importance du sommeil pour la qualité de l'éveil au travail.

Méthodologie utilisée :

Suite à notre enquête, création d'un jeu « **PIONCE A DONF** », utilisé comme support d'information aux apprentis et aux salariés.

Actions et/ou résultats :

Le jeu « **PIONCE A DONF** » permet à des formateurs ou professionnels de santé d'évaluer les connaissances des participants, de la compléter sous forme ludique et interactive.

Pendant l'année 2017/2018 : l'évaluation réalisée montre un taux de satisfaction important tant du côté des formateurs que des jeunes.

Discussion / Analyse critique (leviers, freins) :

Une diffusion plus large est envisagée. Il faut un animateur maîtrisant le sujet.

Que reste-t-il des messages diffusés, à long terme reste la discussion ? Refaire un jeu quelques mois ou années plus tard pour évaluer le reste des connaissances.

Conclusion :

La gestion de son propre sommeil passe par une connaissance de celui-ci : « *connais-toi toi-même* » disait Socrate.

Ce jeu « **PIONCE A DONF** » permet de donner des informations, soit aux jeunes, soit aux travailleurs en horaires décalés, par un animateur.

C'est une obligation également de l'employeur d'informer les salariés sur les conséquences du travail de nuit.



Pour contacter l'auteur de cette communication : dominique.daures@amiem.org