



La **santé**
GAGNE
l'**entreprise**

Prévenir la somnolence au travail

Conséquence de l'insomnie ou d'une dette de sommeil, la somnolence est un danger sournois responsable d'accidents de trajet ou du travail. Une somnolence est également synonyme d'une perte d'efficacité professionnelle. Explications.

20 à 40 % des salariés dorment mal. Pourtant, on dispose de peu d'études sur la somnolence en tant que telle. Rappelons qu'elle se manifeste par une difficulté à rester éveillé qui s'apparente à un sommeil léger.

Danger au volant

Si la somnolence a fait l'objet de peu d'études en entreprise, on en sait plus sur ses conséquences en matière d'accidents de la route. Les conducteurs minimisent le risque lié à la somnolence au volant, qu'ils classent en 4^{ème} position dans une enquête de l'Association des Sociétés Françaises d'Autoroutes et d'Ouvrages à Péages (ASFA) alors qu'en réalité, les statistiques démontrent qu'elle est responsable d'un accident mortel sur trois sur l'autoroute. La somnolence concerne tous les conducteurs avec deux périodes critiques, entre 4 et 8h du matin, et entre 14h et 16h. Dans la majorité des cas, elle est provoquée par une dette de sommeil. Signalons également que le syndrome des apnées du sommeil qui concerne 2 à 5 % de la population expose à une somnolence la journée et augmente les temps de réaction d'une demi-seconde sur route, d'où un risque doublé de collision.

Baisse des réflexes

En matière de réflexes altérés, la fatigue accumulée après 17 à 19 heures consécutives de veille équivaut à un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l. Au-delà de 19 heures, on l'estime à 1 g/l !

Une dangerosité qui va donc se manifester au volant comme en entreprise par une baisse de toutes les performances : attention, réaction, coordination et même mémoire spatiale. Au volant vers 5 heures du matin, la vitesse de réaction chute de 57 %, alors que les erreurs d'appréciation des distances et de la vitesse augmentent.

Etre vigilant : une nécessité

Il est donc impératif de repérer les premiers signes de somnolence avant que le sommeil s'installe : bâillements irrépessibles, paupières lourdes, nuque endolorie ou instable avec la tête qui chute, agitation sur le siège (besoin de changer de position), difficultés à garder les mains à 9h15 sur le volant, sensation de vertige au défilement de la route, instabilité du regard (l'image saute avec les chaos de la route).

Prévenir la somnolence

Plusieurs précautions permettent d'éviter la survenue de la somnolence ou d'en limiter l'impact.

- Évitez les repas trop copieux, trop alcoolisés ou riches en sucres rapides qui favorisent respectivement la somnolence durant la période de digestion et l'endormissement.
- En cas d'insomnie la nuit précédente, faites une courte sieste de 20 mn l'après-midi afin d'éviter le « coup de barre » au mauvais moment.
- Au volant, faites des pauses régulières.
- Sur le lieu de travail ou dans l'habitacle de la voiture, maintenez une température proche de 19°C.
- Évitez les médicaments qui provoquent une somnolence. Référez-vous au pictogramme inscrit sur la boîte.
- Hydratez-vous suffisamment.

Plus d'informations sur :
www.lasantegagnelentreprise.fr

03 87 18 40 53

christelle.gourdin@harmonie-mutuelle.fr

www.protection-sociale-entreprise.fr



Harmonie Mutuelle, spécialiste de la protection sociale en entreprise, 1^{re} mutuelle santé de France.



Harmonie
mutuelle

En harmonie avec votre santé

www.harmonie-mutuelle.fr