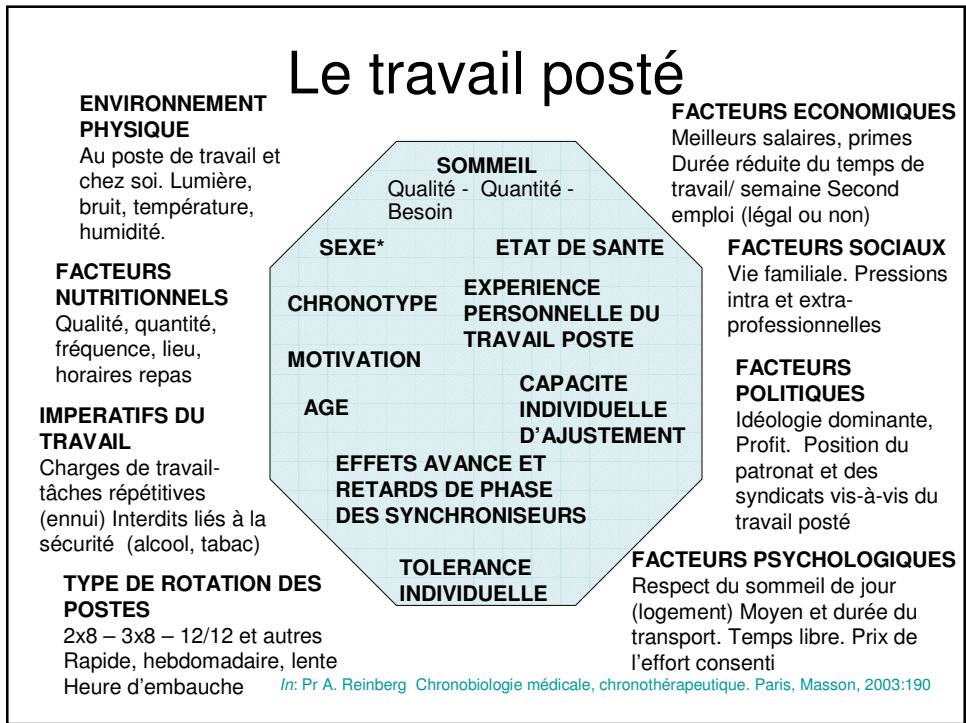




# Evaluation de santé des travailleurs postés

- Dépistage des troubles du sommeil
- Conseils

SPMT



## L'évaluation de santé

- Evaluation des risques
- Evaluation à l'embauche
  - Dépistage des pathologies pouvant être aggravées par le rythme de travail
- Evaluation périodique
  - Dépistage des troubles liés au travail posté



## Intolérance au travail posté

- Troubles du sommeil
- Fatigue persistante
- Usage **régulier** de somnifères
- Changements de comportement et de l'humeur
- Troubles digestifs



## Intolérance au travail posté

- Indépendant de:
  - Âge
  - Sexe
  - Durée de l'emploi en travail posté
  - Type d'industrie
  - Vitesse de rotation des quarts



## Sommeil de jour

- Qualité et quantité du sommeil perturbées
  - Altérations de la structure du sommeil:
    - Difficulté à s'endormir
    - Durée totale du sommeil
    - Durée sommeil paradoxal
  - Facteurs environnementaux
    - Perturbations: bruit, lumière,rythme social
  - Raisons sociales
    - Vie de famille



## Dette de sommeil

- Dégradation de l'attention et des performances
- Somnolence
- Conséquences à long terme



## Interrogatoire

- **Recherche de modifications**
  - Habitudes alimentaires, troubles digestifs, changements d'humeur
  - Consommation de café, tabac, alcool, hypnotiques
  - Accidents de travail? De circulation?



		Date examen : / /
<b>MEDECIN</b>		
Genre d'examen	1. Evaluation Préalable 2. Reprise de travail 3. Examen Occasionnel 4. Examen dirigé 5. Consultation spontanée 6. Evaluation Périodique 7. Sélection médicale 8. Examen Hors FMO 9. Autres	
AGE		
HYGIENE	Alcool Tabac Sommeil Sport	
Allergies, Intolérances		
ETAT DE SANTE		
TRAITEMENTS		
CONDITIONS DE TRAVAIL	Temps partiel - Temps plein W posté - W nuit - H décalés	
TAILLE - POIDS		
	cm	kg

• **Comment est votre sommeil?**

- Endormissement
- Réveils au cours du sommeil
- Durée du sommeil

⇓

**questionnaire de sommeil de Spiegel**

## Questionnaire de sommeil de Spiegel

- Utile pour juger de la qualité du sommeil des 2 dernières nuits
- Relativement rapide ( 6 questions)
- Score de 0 à 30
- Score < 18 = troubles du sommeil
- Score < 15 = alerte sévère




## • **épisodes de somnolence?**

### – Echelle d'Epworth

- Autoappréciation de la probabilité de s'endormir dans certaines situations ( 0 à 3)
- Score supérieur à 10 = signe d'une somnolence excessive






- En cas d'anomalie du Spiegel et/ou de l'Epworth




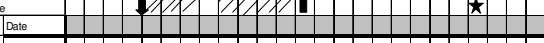
⇓

**Agenda du sommeil**




## Agenda du sommeil

- Vue synthétique du rythme de repos et d'activité sur 15 jours
- Difficile d'application
- Nécessite une deuxième consultation
- En collaboration avec médecin traitant

		Indiquez la réponse qui convient le mieux à votre situation				
		TB= très bien	B = Bien	Moy= Moyen	M= Mal	
<b>AGENDA DE SOMMEL</b> Nom- prénom: _____ date de naissance: _____						
<b>Légende:</b> ↓ Heure de coucher      ↑ Heure de lever  <b>Hachurer</b> les périodes de sommeil  Laisser en <b>blanc</b> les périodes de réveil  Sommeil interrompu par des courtes périodes d'éveil Mettez une <b>★</b> lorsque vous ressentez des épisodes de somnolence		Comment s'est passé votre nuit? Eliez-vous bien reposé le matin? Eliez-vous angoissé(e) dans la journée? Avez-vous pris des somnifères?				
		TB	TB			
		B	B	1- non	1- oui	
		Moy	Moy			
		M	M	2- un peu	2- non	
		TM	TM	3- beaucoup		
Heures 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18						Remarques
<b>Exemple</b> Date 						
J1						
J2						
J3						
J4						
J5						
J6						
J7						
J8						
J9						
J10						
J11						
J12						
J13						
J14						
J15						

## Conseils au niveau de l'entreprise



- Niveau organisationnel
  - Gestion des pauses
  - Sens horaire de rotation des postes ( matin, après-midi, nuit)
  - Rotation rapide des postes
  - Éviter une prise de poste trop matinale ( avant 5h), plutôt 6 h
- niveau technique
  - Intérêt de la lumière vive en début de poste?



## Conseils au niveau individuel

- Notions de régulation du sommeil
- Horaires de lever et coucher les plus réguliers possibles
- Après la dernière nuit de travail, dormir juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante
- Alimentation équilibrée et horaires de repas réguliers
- Se méfier de la conduite automobile après une nuit de travail
- Chambre: conditions optimales
- Lunettes de soleil ?

## Conseils au niveau individuel

- **Sieste+++**
  - 20 mn l'après-midi
  - Pendant la nuit, qq mn si cela est possible ( entre 2 et 6h du matin)
- limiter les excitants ( thé, café, cola) et les éviter après minuit au travail
- Exercice physique: effet synchronisant