

LE SOMMEIL, GRAND OUBLIÉ DES POLITIQUES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Newsletter Décembre 2024

Romain Finas, CEO & Fondateur, InSleepLab

Si la fatigue ne se mesure pas encore dans les tableaux de bord, elle s'observe partout dans l'entreprise.

« La fatigue est visible mais silencieuse. »

Ce collaborateur qui pique du nez en réunion fait sourire, mais il inquiète rapidement lorsqu'il s'énerve ou enchaîne les erreurs dans le tableau Excel.

Ce jeune parent à la machine à café, qui raconte ses nuits hachées par les réveils du petit dernier, et cet autre collègue au cinquième café après une nuit blanche sur un dossier urgent... « C'est une mauvaise période, cela va passer » ; mais au fond, en tant que DRH, vous êtes inquiet, car l'un et l'autre doivent prendre la route ce soir et vous vous interrogez : jusqu'où peuvent-ils tenir ?

Et puis, il y a cet agent de sécurité qui travaille en horaire décalé depuis 12 ans ; la nuit, il connaît bien, mais il sait que le jour, il ne récupère pas bien : dormir quand les autres sont réveillés, ce n'est pas simple, surtout avec les enfants et le réfrigérateur à remplir. La journée ne s'arrête jamais bien longtemps.

« La fatigue n'épargne pas les DRH ! »

Et vous-même ? La fatigue est souvent le prix de votre engagement. Vos nuits sont plus courtes, mais comme vous courez encore le marathon, jusqu'ici tout va bien... n'est-ce pas ?

Si ces exemples vous parlent, rassurez-vous, votre entreprise n'est pas la seule à être touchée.

Selon l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), 40 % des salariés déclarent que le manque de sommeil affecte leur activité professionnelle : somnolence, irritabilité, erreurs répétées. Et d'après une autre étude internationale sur l'insomnie (Rand), 15 % des salariés n'ont pas un sommeil récupérateur au moins trois nuits par semaine.

De plus, près de 100 pathologies troublent le sommeil et touchent 20 % de vos salariés : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, troubles du rythme veille-sommeil, narcolepsie, parasomnies... Mais le problème, c'est que seulement 15 % d'entre eux ont accès à un diagnostic, et souvent, ils n'ont même pas conscience qu'ils sont malades.

« Est-ce à l'entreprise d'agir ? Oui, évidemment ! »

L'entreprise est-elle légitime ? Oui ! Ne vous posez pas la question : lors de nos conférences sur le sommeil, nous observons un taux de participation de 25 % des salariés des sites où nous intervenons ; et près d'un tiers a moins de trente ans. Le sommeil est bien un sujet de préoccupation, et les salariés demandent ensuite à être aidés.

Le manque de sommeil coûte-t-il à l'entreprise ? Oui ! L'insomnie, à elle seule, représente près de 1 % de la masse salariale, dont 14 jours d'absentéisme et 30 jours de présence improductive.

L'entreprise est-elle responsable ? Ignorer l'impact du manque de sommeil peut engager sa responsabilité :

- Près de 25 % des accidents du travail ou de trajet sont liés à la somnolence ou au manque de sommeil répété.



- 2,5 % des maladies professionnelles hors tableau en 2021 sont liées à des troubles psychologiques, souvent associés à une insomnie chronique (stress, anxiété, dépression).
- Enfin, et toujours hors tableau, le premier cas de cancer du sein d'une infirmière a été reconnu comme maladie professionnelle liée au travail de nuit en 2023.

« Comment agir ? Évaluez, sensibilisez, formez, dépistez et diagnostiquez, accompagnez vos collaborateurs atteints de troubles du sommeil. »

- **Évaluer**, sous forme d'enquête, le niveau de fatigue et la qualité du sommeil des salariés pour identifier les populations les plus vulnérables.
- **Sensibiliser et former** : proposer aux salariés des contenus adaptés à leur situation : hyperveil lié au stress, hyper-connectivité, jet lag, horaires décalés, phases de travail intenses, parentalité, aidant, chauffeur routier, soignant...
- **Dépister et diagnostiquer** : mettre à disposition des services de santé au travail des outils de dépistage et organiser l'accès à des médecins spécialistes pour faciliter le diagnostic, notamment dans les déserts médicaux.
- **Accompagner** : faciliter l'accès à des thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie ou des examens de contrôle des traitements, notamment pour les salariés dont un trouble du sommeil est contre-indiqué à leur activité.

Pas encore convaincu ?

Pour la majorité des salariés dont l'origine des troubles du sommeil est liée au mode de vie, on observe que 4 séances avec un coach permettent de retrouver un équilibre du sommeil. Investir dans le sommeil est donc limité, répond à un besoin, et apporte des résultats tangibles, rapides et mesurables pour l'entreprise et le salarié.



InSleepLab

L'essentiel

By RH&M