

## VIE PROFESSIONNELLE ET SANTÉ DANS LE BTP

### Edito

Bonjour à toutes et à tous,

Voici la 10ème édition de la lettre d'information qui a pour objectif de vous accompagner dans la **prévention des risques d'usure, de désinsertion professionnelle et le maintien en emploi** de vos salariés.

Ce mois-ci nous vous proposons de faire un zoom sur « **Comment agir sur l'absentéisme lié au sommeil de vos salariés** » sur les chantiers du BTP. Par ailleurs, nous profitons de cet envoi pour vous rappeler que nous recueillons votre avis sur les lettres d'information que nous vous envoyons pour mieux identifier vos besoins. Merci de cliquer sur le lien suivant **pour répondre au questionnaire** : [ICI](#)

Nous restons à l'écoute de vos suggestions pour adapter le contenu de la lettre à vos attentes.  
Bonne lecture !

### 1. Le sommeil, un élément clé de la santé au travail : Mieux comprendre

Vos salariés au cours de leur vie professionnelle peuvent se retrouver en situation d'inaptitude à leur poste de travail en raison d'un problème de santé résultant d'un accident ou d'une maladie.

Éviter la désinsertion professionnelle de vos salariés est une démarche qui commence en amont du problème de santé.

La plupart des personnes travaillant en horaires dits atypiques se plaignent de troubles du sommeil (60 %), notamment d'insomnie (30 %) et de somnolence (15 à 20 %). Ils sont aussi deux à trois fois plus souvent victimes d'accidents de la route sur leur trajet travail-domicile que les autres salariés.



#### Les risques :

*Selon l'INSERM :*

UNE BONNE NUIT  
DE SOMMEIL C'EST AU MOINS

3 à 5 cycles  
de 90 minutes  
en moyenne



EN FRANCE  
**1** personne sur **3**  
EST CONCERNÉE PAR  
UN TROUBLE DU SOMMEIL



- MALADIES CARDIOVASCULAIRES
- OBÉSITÉ ET DIABÈTE
- CANCER
- ACCIDENTS



UN MAUVAIS SOMMEIL  
AUGMENTE LEUR RISQUE

**Le sommeil est indispensable au développement du cerveau, il améliore la concentration, consolide la mémoire, favorise les apprentissages et permet de rester en bonne santé physique et psychologique, entres autres bienfaits.**

**La modification du rythme veille-sommeil peut entraîner des conséquences sur la santé, comme le rappelle un rapport de l'Anses\* : troubles du sommeil, troubles métaboliques et risques probables cancérigènes, troubles cardiovasculaires et psychiques.**

À cela s'ajoute **une fatigue accrue et une augmentation de l'accidentologie, tant sur le lieu de travail que lors des trajets.** Préserver un temps suffisant de repos est essentiel pour conserver une vigilance optimale et limiter ces risques. **Les salariés du BTP ont un suivi individuel renforcé ; à minima tous les 2 ans. Le médecin du travail détermine la périodicité.**

Lors de l'entretien, le médecin ou l'infirmier explore l'état de santé général de la personne. Il interroge également sur les traitements en cours, notamment ceux qui pourraient affecter la vigilance. Mais surtout, les questions d'hygiène de vie sont centrales. Car, plus que pour tout autre salarié, le respect d'une alimentation saine et équilibrée et d'un sommeil suffisant en qualité et en quantité est essentiel. Le médecin ou l'infirmier s'intéresse enfin au poste de travail (horaires, luminosité...) et aux temps de pause (collations, siestes...).



**L'étude<sup>1</sup> révèle un risque de démence plus élevé de 20 à 40 % chez les personnes dont la durée du sommeil est inférieure ou égale à six heures par nuit à l'âge de 50 ou 60 ans. Il a également été observé un risque accru de démence de 30 % chez les personnes âgées de 50 à 70 ans présentant systématiquement une durée de sommeil courte, indépendamment de leurs éventuels problèmes de santé cardiovasculaire, métabolique ou mentale, qui constituent des facteurs de risque connus de démence.**

**Ces résultats suggèrent que le sommeil en milieu de vie pourrait jouer un rôle pour la santé du cerveau et confirment ainsi l'importance d'une bonne hygiène du sommeil pour la santé.**

## **2. Le risque associé : les écrans**

La surexposition aux écrans (tablette, ordinateur et smartphone) révèle fortement dommageable au sommeil et peut engendrer des troubles de la mémoire et de la concentration ou encore un risque d'erreur plus élevé au travail. Concernant le travail de nuit, la baisse de la vigilance et les risques accrus de somnolence augmentent la fréquence et la gravité des accidents du travail et de trajet. Par comparaison, **être éveillé 17 heures d'affilée équivaut à une alcoolémie de 0,5g/l** selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).



**Pour mieux comprendre :** le « rythme veille-sommeil » est en grande partie régulée par la lumière. Par différents mécanismes, cette dernière inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, et active les systèmes d'éveil. Une exposition inadaptée à la lumière, qu'il s'agisse d'une moindre exposition à la lumière naturelle le jour ou à une surexposition à la lumière bleue des écrans le soir, peut donc entraîner des troubles du sommeil. Ces effets dépendent de la durée et de la période d'exposition, mais l'on constate un effet maximal au coucher et au lever. D'où la nécessité de ne pas s'exposer aux écrans le soir avant de se coucher.

<sup>1</sup> Une étude menée par des chercheurs de l'Inserm et d'Université de Paris en collaboration avec University College London (UCL) ; sur près de 8 000 personnes adultes britanniques suivies durant plus de 25 ans, ces travaux sont publiés dans Nature Communications.

## EN RÉSUMÉ :



En moyenne les personnes dorment entre 6 et 8 heures.

En dessous et au-delà : il y a des risques pour la santé et un impact sur la longévité.



- ▶ La dette de sommeil est une accumulation d'heures de sommeil non réalisées qui peut à long terme avoir un impact sur la santé physique et mentale --> le manque de sommeil entraîne des troubles cognitifs à long terme : vigilance, prise de décisions...

- ▶ Le sommeil permet un rééquilibrage émotionnel et les cycles hormonaux.
- ▶ Les siestes courtes permettent une augmentation de la performance cognitive et de la vigilance.



**CONSEIL :** Pratiquez la sieste flash : 10 à 15 minutes seulement pour retrouver une bonne énergie !



- ▶ Le manque de sommeil a un impact sur l'alimentation avec une tendance à orienter les repas sur des produits plus gras.

- ▶ L'utilisation du téléphone avant de dormir entraîne une coupure de la sécrétion de mélatonine, ce qui retarde l'endormissement.



- ▶ En cas de perturbation du sommeil prolongé (sommeil court/long ou endormissement fréquent en journée) : en parler avec son médecin qui pourra aider ou orienter vers un centre du sommeil.



[Pour aller plus loin : le rôle du sommeil PREVY](#)

### 3. Un coût important pour les entreprises

Une étude reliant « sommeil et absentéisme »<sup>2</sup> menée par le Dr Virginie Godet-Cayré en 2006 sur la région Ile de France auprès de deux groupes d'employés appariés : 369 insomniaques et 369 bons dormeurs a montré la prévalence des insomnies dans l'absentéisme au travail. Concernant les absences d'au moins une semaine, on y retrouve 50% d'insomniaques chroniques (contre 34% de bons dormeurs) et 1 actif sur 5 souffrirait ainsi d'insomnies.

Cette même étude a mis en évidence les coûts supplémentaires annuels pour l'entreprise : +233 euros (par salarié pour l'employeur) liés au maintien du salaire et une perte de productivité moyenne évaluée à un coût de +1062 euros par an, soit un surcoût total par salarié de près de 1300 euros par an, en moyenne. Un chiffre important auquel s'ajoute bien sûr le cout direct du traitement de l'insomnie (consultations, traitements ...). Des problèmes de sommeil souvent liés au stress dont le niveau de stress reste toujours très élevé (58%).

Le bâtiment n'est pas épargné : Selon le baromètre santé des artisans du BTP réalisé par l'IRIS-ST en partenariat avec la CAPEB et la CNATP, ils sont nombreux à souffrir de troubles du sommeil (52% contre 50% en 2016) et de troubles émotionnels (nervosité, irritabilité, angoisses). 81% disent manquer de sommeil et 58% se sentent assez fatigués voire très fatigués contre 56% en 2016.

### 4. Agir : sensibiliser vos salariés à l'impact du sommeil sur le travail

1/4 d'heure  
**SÉCURITÉ**

**Quatre astuces pour rester en forme malgré des horaires décalés**



#### 1 REPÉRER LES SIGNES DE BAISSE DE VIGILANCE

Bâiller est un signe d'alerte, mais ce n'est pas le seul : une douleur de la nuque, des yeux qui piquent, le besoin de dormir ou encore le sentiment d'être la tête lourde indiquent que la fatigue s'installe. Un temps de repos s'impose, même bref et même sans devoir fermer les yeux et respirer paisiblement.



#### 3 BIEN ÉCLAIRER AU BON MOMENT

La lumière est le principal synchronisateur de nos rythmes biologiques. Le soir, avant d'aller travailler, allonger à la lumière vive accélère l'arrêt. Pendant la nuit de travail, un bon éclairage (même sans grand éclairage) est indiqué. Sur le chemin du retour, il faut jeter le port de lunettes de soleil limite la luminosité et préparer doucement le corps au repos.



#### 2 SANCTUARISER LA CHAMBRE

Le sommeil diurne est plus léger et plus fragile que le sommeil nocturne. Il est donc encore plus important de privilégier l'espace de repos : rideau occultant, silence, température modérée, literie de bonne qualité. L'utilisation d'un masque et de bouchons d'oreille est recommandée.



#### 4 MODÉRER L'USAGE DES EXCITANTS

Avant l'arrêt de travail, on perdrait les premières heures d'activité, les excitants - notamment le café - aident à maintenir un bon niveau de vigilance. Mais ils ont aussi un effet d'excitation qui dure les quatre heures précédant le retour à domicile. Un dîner riche en protéines et sucres lentement libérés est également un bon stimulant.

OPFBTP



preventionbtp.fr

Cette affiche vous aide à animer votre quart d'heure sécurité pour donner ou rappeler quatre astuces afin de rester en forme malgré des horaires décalés.

[Pour télécharger l'affiche \(source : OPPBTP\)](#)

[Les rendez-vous prévention de PREVY :](#)

**Atelier Hygiène de vie :**

Sommeil, nutrition, sport et

activité physique le **Judi 26**

**octobre 2023**

de 8h30-10h45 à Nîmes.



<sup>2</sup>Virginie Godet-Cayré; Pelletier-Fleury; Le Vaillant et al. "Insomnia and absenteeism at work. Who pays the cost?". SLEEP 2006

## 5. DES RESSOURCES DISPONIBLES EN PRÊT AU CODES 30

Les documents sont à retirer gratuitement ou à emprunter pour une durée de 15 jours. N'hésitez pas à contacter la documentaliste par téléphone au 07.49.17.74.74 ou par mail à [documentation@codes30.org](mailto:documentation@codes30.org).

Les documents peuvent être récupérés sur place ou pendant les permanences sur les antennes du département.

[Nous contacter](#)

### Qui sommes-nous ?

Le comité d'Éducation pour la Santé du Gard est une association loi 1901. Il a pour mission d'aider la population à choisir des modes de vie et des comportements qui préservent et améliorent la santé. Il œuvre dans le domaine de l'éducation pour la santé, dans le but que chaque citoyen acquière tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de gérer sa santé et sa qualité de vie, ainsi que celle de la collectivité.

En centrant nos actions sur les déterminants de santé individuels, collectifs et environnementaux, nous tentons de développer une approche positive et globale de la santé, en complément des approches thématiques et au-delà de la prévention des maladies.

**Patricia SOLER, chargée de projets**

Comité Départemental d'Éducation

15 rue Ste Anne - 30900 NIMES

Tél. : 04.66.21.10.11

Mail : [contact@codes30.org](mailto:contact@codes30.org)

Site : [www.codes30.org](http://www.codes30.org)



Les partenaires du projet :

