

Quand les entreprises se glissent s

**Productivité,
absentéisme,
burn-out...**

**Les entreprises ont
tout intérêt à se
préoccuper de la
qualité du sommeil
de leurs travailleurs.**

SANTÉ

Les employeurs doivent-ils s'immiscer jusque dans le pyjama de leurs travailleurs ? Si l'on se fie aux résultats de diverses études qui rapportent que les travailleurs fatigués sont jusqu'à 55 % moins productifs et 20 % plus absents que leurs collègues reposés, ils feraient bien en effet se préoccuper de la qualité de leur repos.

Et c'est d'ailleurs de plus en plus le cas, note Claudine Drees. Experte en thérapie cognitive comportementale pour les questions d'insomnie, via sa société Sleep Compass, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement et le coaching au sein des entreprises afin d'aider les travailleurs à mieux dormir.

Et le boulot ne manque pas : « Entre 30 et 40 % des travailleurs disent ne pas être contents de leur qualité de sommeil et 10 à 15 % souffrent d'insomnie », dit Claudine Drees. La loi de 2014 relative aux risques psychosociaux au travail a d'ailleurs mis à l'avant-plan des préoccupations de l'entreprise cette question de la qualité du sommeil des travailleurs. « Ça a vraiment changé l'approche des entreprises, explique Caroline Drees. Jusqu'alors, j'étais appelée pour donner des formations en leadership ou en gestion émotionnelles. »

Mais cette loi et l'explosion du nombre de burn-out ont complètement réorienté son travail dans les entreprises. Le burn-out reste certaine-



La qualité du sommeil a un impact direct sur la productivité, l'absentéisme et le mal-être au travail.

ment un point d'attention central, mais dans la mesure où un mauvais sommeil est généralement un précurseur à ce burn-out, le focus est de plus en plus souvent mis sur cette problématique, dit la coach du sommeil.

Mieux dormir pour mieux gérer le stress au travail

À la Raffinerie Tirllemontoise, on en a pris conscience depuis quelques années déjà. Et l'entreprise fait donc appel aux services de Claudine Drees.

« On est bien conscient que nos travailleurs sont dans un système de feu continu et le corps ne s'y retrouve pas », indique Marie-Pierre Belin, responsable embauche et développement du personnel au sein de la direction ressources hu-

maines de la Raffinerie Tirllemontoise, en évoquant le travail intense auquel sont soumis les travailleurs durant cette période de campagne betteravière qui a débuté il y a quelques semaines.

Tous les travailleurs engagés pour cette campagne, lors de laquelle ils sont nombreux à travailler 7 jours sur 7 en régime de pauses et avec de brèves périodes de repos, ont donc suivi une formation spécifique. Objectif : appren-

« Quand on est plus reposé, on communique mieux, [...] et on peut alors être capable d'aborder les problèmes de fond. »

dre à bien gérer ses périodes de repos, veiller à s'alimenter correctement, s'octroyer des moments de relaxation et d'exercices physiques.

Mais au-delà de ce coaching ponctuel pour la campagne betteravière, depuis deux ans, la Raffinerie Tirllemontoise propose aussi à ses travailleurs (sur base volontaire) de tester leur qualité de sommeil via un quiz. Et ensuite d'éventuellement suivre une formation en ligne pour l'améliorer. Un programme de six semaines sur base de la thérapie cognitive comportementale que de plus en plus d'entreprises proposent à leurs travailleurs, dit Claudine Drees. Des usines où on travaille en pauses, mais aussi des banques ou des compagnies

d'assurances qui veulent mieux gérer le stress de leurs travailleurs. « Et qui sont de plus en plus conscientes que le coût du mal-être au travail est bien plus important que celui d'une telle formation », dit-elle.

Mieux dormir suffirait donc à se sentir mieux au boulot et à éviter le burn-out ? « On ne peut évidemment pas changer la culture d'entreprise avec un coaching sur le sommeil et on ne peut pas non plus résoudre les problèmes de fond, dit-elle. Mais si le travailleur parvient à utiliser les techniques qu'on lui donne, il dormira mieux. Et quand on est plus reposé, on communique mieux, on prend plus facilement du recul et on peut alors être capable d'aborder les problèmes de fond. »

ALAIN WOLWERTZ

ous la couette de leurs travailleurs

Et si on faisait une petite sieste au boulot ?

En France, l'Institut national du sommeil et de la vigilance plaide pour la sieste au travail.

Neuropsychiatre au Centre du sommeil et de la vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu à Paris, le docteur Marie-Françoise Vecchierini est également membre de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, créé à partir de la société française de recherche et de médecine du sommeil. Son objectif est notamment d'apporter au grand public les connaissances sur le sommeil.

Le public est-il suffisamment conscient des problèmes liés à un mauvais sommeil ?

Quand l'Institut a été créé, certainement pas. Mais depuis, il y a eu des progrès très importants et les gens sont plus conscients de l'importance du sommeil, ils ont une meilleure connaissance de la physiologie du sommeil et ils comprennent mieux que les troubles du sommeil ont un impact sur la qua-

lité de la vie (NDLR : on parle ici de la France).

Et le monde du travail ?

Dans le conseil d'administration de l'Institut, il y a pas mal de médecins du travail. La problématique de la vigilance au travail, qui est souvent liée à l'âge, à l'impact du mauvais sommeil ou à une restriction volontaire ou non du sommeil, est une de leurs préoccupations.

C'est pourquoi l'Institut plaide pour la sieste au travail ?

Oui, car la sieste est un des moyens pour récupérer une vigilance normale. C'est un antidote à la somnolence, cela a été prouvé par des expériences scientifiques. Cette somnolence existe physiologiquement. Elle fait partie des rythmes circadiens qui gèrent nos fonctions biologiques. Et on sait qu'en début d'après-midi, quoiqu'il arrive, il y a une moins bonne vigilance. Ce petit relâchement passe souvent inaperçu lorsqu'on est jeune, quand on a dormi le temps nécessaire et

avec une qualité correcte. Alors que si vous êtes en restriction de sommeil, même minime mais chronique, vous allez avoir au moment de ce creux circadien une tendance à vous endormir. Et plus la tâche est monotone, plus la somnolence risque d'apparaître.

Et le remède c'est donc la sieste ?

C'est le meilleur remède effectivement. Mais il faut faire une distinction entre la micro-sieste de quelques minutes, celle qu'on appelle la « sieste parking », d'une durée de 30 minutes où l'on dort 15 à 20 minutes, et la sieste prolongée. On propose les deux premières, car la sieste prolongée n'est pas réaliste en milieu professionnel. Mais aussi parce que lorsqu'on sort d'un sommeil profond il y a une inertie du sommeil. On reste vaseux, ce qui n'est pas compatible avec le travail.

Mais les employeurs sont-ils sensibles à ce besoin de sieste pour leurs travailleurs ?

Cela arrive, mais ce n'est pas très ré-

pandu. Chez Gaz de France par exemple, ils ont installé quelques lits qui sont à disposition pour des siestes de 15 à 20 minutes maximum.

La sieste a-t-elle d'autres vertus ?

C'est aussi un antidouleur, car le seuil de perception de la douleur baisse après la sieste. C'est aussi un antistress, le taux de cortisol baisse après une sieste. Enfin, il a été démontré qu'elle a un effet bénéfique sur le système immunitaire.

Le mal-être au travail est-il une cause d'un mauvais sommeil ou est-ce ce mauvais sommeil qui provoque ce mal-être ?

Si on met à part les pathologies du sommeil, c'est les deux. Si vous avez un mal-être au travail et que vous y allez en traînant des pieds, vous allez encore plus augmenter ce creux circadien du début d'après-midi et ce sentiment d'être moins bien au travail sera encore plus fort à ce moment. Et si vous êtes moins bien au travail, vous risquez de moins bien dormir. C'est un cercle vicieux. **A.W.**

« Je plaide pour un dépistage en entreprise des troubles du sommeil »

Médecin du travail, le docteur Mostosi, sur base de ses expériences, plaide pour un dépistage des troubles du sommeil.

Le docteur Christian Mostosi est médecin du travail chez Attentia. Et depuis plusieurs années, il a fait de la qualité du sommeil chez les travailleurs une de ses principales préoccupations.

« Je plaide pour un dépistage systématique en entreprise des troubles du sommeil », dit-il d'ailleurs. Insistant en particulier sur l'importance d'une telle démarche de prévention auprès des travailleurs occupant des fonctions liées à la sécurité ou la surveillance.

Il faut dire que l'expérience qu'il a menée auprès des pompiers de l'aéroport de Charleroi a de quoi interpeller : sur les 13 agents qui, lors de la consultation périodique de la médecine du travail, avaient signalé de la fatigue diurne et/ou des troubles du sommeil, et qui ont accepté de participer à un test de dépistage, 70 % souffraient d'apnée du sommeil. Au vu de ces résultats, l'aéro-

port carolo a décidé d'élargir le dépistage à l'ensemble du personnel. Les résultats sont en cours d'analyse, mais 70 à 80 % des 90 personnes testées devraient être concernées, à des degrés divers, par un syndrome d'apnées obstructives du sommeil, dit le docteur Mostosi. Un taux qui est bien au-delà de ceux généralement admis dans le monde du travail : 50 % des travailleurs et 25 % des travailleuses âgés de plus de 40 ans souffriraient du syndrome d'apnées obstructives du sommeil.

Cette différence s'explique par le fait que les dépistages ne sont pas suffisamment systématisés, dit le médecin d'Attentia dont les travaux ont été publiés cette année dans la *Revue neurologique*, la publication officielle de la Société Française de Neurologie. « On ne propose généralement un dépistage qu'aux gens qui ont atteint la cinquantaine, qui ont un problème d'obésité, de tabagisme ou qui sont diabétiques. Or, il ne faut pas attendre tout cela. Dès qu'un symptôme est présent, il faudrait tester. »

Une expérience de dépistage qu'il



La qualité du sommeil est aussi une question de sécurité au travail.

avait déjà menée en 2019 chez TotalEnergies Petrochemicals à Feluy auprès son analyse. Quarante volontaires présentant des symptômes ou des signes de troubles du sommeil ou des facteurs de comorbidité (hypertension artérielle, diabète, tabagisme, obésité) y avaient participé. Résultat ? Alors qu'aucun d'entre eux ne présentait un syndrome d'apnée du sommeil connu ou diagnostiqué, il

s'est avéré que 76 % d'entre eux étaient pourtant atteints de ce syndrome à des degrés divers.

Convaincue du bénéfice de ce dépistage, l'entreprise continue d'ailleurs de proposer ce dépistage à ses travailleurs. Avec des résultats probants sur la productivité et l'absentéisme ? S'agissant d'une question de santé (donc de vie privée), TotalEnergies Petrochemicals n'a pas souhaité analyser ces éléments, indique Kurt Buysse, manager sécurité et prévention au travail sur le site de Feluy. Chaque travailleur dépisté, sur base des conseils du médecin du travail, s'oriente librement vers le traitement le plus adéquat. « Mais certains collègues qui étaient concernés par des problèmes de sommeil me disent qu'ils se sentent mieux, qu'ils sont plus relax et reprennent des activités après le boulot alors qu'ils n'étaient plus capables de le faire auparavant, dit Kurt Buysse. Quand on regarde le coût de ce dépistage, je suis personnellement convaincu du bénéfice. Pour la personne concernée d'abord, mais aussi pour l'entreprise. C'est du gagnant-gagnant. » **A.W.**