



Entretien

Damien Léger,

directeur du Centre du sommeil et de la vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu, à Paris.

« Les travailleurs postés accumulent une dette de sommeil »

Pour Damien Léger, professeur de médecine et spécialiste des troubles du sommeil, la prise en charge de ceux-ci suppose de regarder du côté du travail. Une démarche qu'il poursuit dans ses recherches et au Centre du sommeil qu'il dirige.

Le centre hospitalier dédié aux troubles du sommeil que vous dirigez s'intéresse-t-il aux conditions de travail ?

Damien Léger : Nous avons ouvert une consultation spécifique de pathologies professionnelles intitulée « sommeil, vigilance et travail », quasiment dès la création du Centre du sommeil et de la vigilance au sein de l'AP-HP [Assistance publique-Hôpitaux de Paris, NDLR]. Depuis une vingtaine d'années, le centre a une triple vocation de soins, recherche et enseignement. Nous sommes intéressés en particulier par les liens entre travail et rythmes veille-sommeil.

Vos recherches confirment-elles l'impact du travail sur le sommeil ?

D. L. : Oui, en particulier pour les salariés en travail de nuit ou posté, ainsi que pour les travailleurs indépendants de la restauration, des services et du spectacle. Plusieurs millions de personnes vivent un décalage de leur horloge biologique, ont peu de possibilités de se reposer dans la journée et, par conséquent, éprouvent de grandes difficultés pour dormir.

On estime que ces travailleurs perdent une heure de sommeil chaque jour par rapport aux

salariés travaillant en journée. Ils accumulent une dette de sommeil d'une nuit par semaine et de quarante nuits par an. Les conséquences à court terme se manifestent par des troubles du sommeil variés : insomnies, terreurs nocturnes, somnolences plus ou moins sévères au cours de la journée de travail, avec un risque élevé d'accident au moment de rentrer chez soi. Et à long terme, ce sont des risques pour la santé : obésité, diabète de type 2, cancer du sein et troubles de la santé mentale.

Comment abordez-vous cette question avec vos patients ?

D. L. : Parmi les 18 praticiens qui reçoivent en consultation, plusieurs sont médecins du travail à l'origine. Ils explorent les conditions de travail, surtout quand les personnes sont hospitalisées. Nous utilisons des questionnaires et outils validés au niveau international. Le patient remplit un agenda du sommeil. Nous l'interrogeons aussi sur son horloge biologique et, en cas d'anxiété, utilisons un questionnaire spécifique. Si nécessaire, nous avons recours à la polysomnographie, qui consiste à enregistrer une nuit complète de sommeil à l'aide

d'électrodes. Cela donne une idée précise de la quantité et de la qualité du sommeil. Le salarié peut aussi porter un actimètre, montre qui enregistre ses phases d'activité et de repos jour et nuit, pendant deux semaines de travail.

Quelles pistes de prévention proposez-vous vis-à-vis du travail ?

D. L. : Nous dispensons des formations en entreprise sur les horaires décalés, le travail posté et de nuit, auprès des médecins du travail comme des salariés. On apprend à ces derniers à faire des siestes ou à se remobiliser en

« A long terme, ce sont des risques pour la santé : obésité, diabète de type 2, cancer du sein et troubles de la santé mentale. »

cas de somnolence. Au sein de l'AP-HP, nous menons aussi une réflexion afin que le personnel travaillant de nuit utilise les pauses de 30 minutes pour faire des siestes. Sur le travail de nuit, nous avons mis au point des brochures décrivant ses effets sur la santé à long terme.

Notre laboratoire a d'ailleurs coordonné l'élaboration des recommandations de la Société française de médecine du travail sur le suivi des travailleurs de nuit et postés, avec le soutien de la Haute Autorité de santé. Et je participe au groupe de travail « horaires atypiques » de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, qui devrait remettre son rapport en fin d'année. #

Propos recueillis par Clotilde de Gastines

Vous avez dit troubles du sommeil ?

[••] Derrière le terme de « troubles du sommeil » sont regroupés différents types de perturbations, dont :

- l'insomnie, soit une durée insuffisante ou une mauvaise qualité de sommeil, sur quelques jours à des mois ;
- l'hypersomnie, soit une somnolence diurne excessive, allant jusqu'à l'endormissement, parfois liée à une privation de sommeil ;
- le syndrome d'apnées obstructives du sommeil, qui dégrade celui-ci et peut s'accompagner de somnolence diurne ;
- le syndrome des jambes sans repos, caractérisé par une sensation de brûlure ou des fourmillements dans les membres inférieurs empêchant l'endormissement.

[••] Ces troubles peuvent être liés au travail. C'est le cas pour les salariés en horaires alternants ou de nuit, ayant de longues journées de travail, ou confrontés à des situations de harcèlement et de stress. Au-delà, l'enquête nationale Santé et itinéraire professionnel (SIP) montre que des contraintes physiques ou psychiques peuvent avoir un impact sur le sommeil : les tâches répétitives sous cadence imposée, les efforts exigeants ou les vibrations sur outils et machines, le fait d'être sous pression... Les difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle, la peur de perdre son emploi ou le sentiment de faire un travail que l'on désapprouve semblent particulièrement nuisibles. Les troubles du sommeil sont aussi parfois liés à des pathologies professionnelles : douleurs nocturnes dues aux troubles musculo-squelettiques, insomnies liées à des états anxiodépressifs...

[••] Le travail peut donc altérer le sommeil par de multiples biais. Mais seuls 25 % des patients concernés exprimeront une plainte à ce propos. Les salariés n'y voient pas un enjeu de santé. Et lorsqu'ils identifient un lien avec leur activité, notamment ceux travaillant de nuit, ils tendent à considérer ces troubles comme un mal nécessaire. Leurs plaintes sur le sujet arrivent donc bien souvent quand ils n'en peuvent plus. Soit parfois trop tard pour trouver des solutions adaptées à leur activité.

De multiples effets sur la santé

[••] Les troubles du sommeil peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé et la sécurité des salariés. En effet, l'organisme humain est régi par différentes horloges, biologique ou liée au rythme jour/nuit, que le travail peut sévèrement perturber en même temps que le sommeil.

[••] Physiologiquement, plus la durée de veille est prolongée, plus la pression du sommeil est forte. Certaines périodes de la journée, la nuit et le début d'après-midi, sont propices au sommeil, quand d'autres ne le sont pas, comme la fin d'après-midi. Enfin, il y a une inertie du sommeil, qui entrave le réveil lorsqu'il survient pendant les phases de sommeil profond, soit très tôt le matin. Si le travail ne respecte pas ces rythmes, les salariés peuvent se retrouver en état de fatigue ou de vigilance moindre, avec des risques d'accident. Les troubles du sommeil sont ainsi associés à un risque routier aggravé, notamment pour les trajets travail-domicile.

[••] Au-delà, le déficit de sommeil entraîne des réactions biologiques, et notamment un processus inflammatoire, aux conséquences multiples. En dérégulant la production d'hormones régissant l'appétit, le déficit de sommeil accroît le risque d'obésité. Le processus inflammatoire qu'il déclenche peut altérer le fonctionnement du cerveau, en provoquant des troubles du comportement ou une dégradation de la mémoire et des capacités d'apprentissage, accroître le risque de diabète et celui de maladies cardiovasculaires, ou encore favoriser l'apparition de pathologies tels certains cancers.

[••] Selon l'enquête Vieillesse, santé, travail (Visat), les troubles du sommeil générés par le travail de nuit semblent réversibles, dès lors que les salariés ne sont plus exposés à ce dernier. Selon l'enquête SIP, un salarié sur dix déclare néanmoins subir des troubles du sommeil presque tous les jours. Au vu de leurs effets potentiels à long terme sur la santé, ils constituent donc un enjeu de prévention, nécessitant de prendre en compte l'impact du travail.

Améliorer la prise en charge

[••] Médecins généralistes et du travail doivent développer une approche active de la qualité du sommeil avec leurs patients, en menant l'enquête sur les troubles ressentis et leurs causes, en y intégrant les conditions de travail afin de proposer des mesures de prévention adaptées. Des cliniques du sommeil ont été créées, qui intègrent le facteur travail dans leur démarche thérapeutique.

[••] Le traitement des troubles du sommeil se résume trop souvent à la prise de psychotropes ou d'hypnotiques. Or la consommation sur le long terme de ces médicaments, notamment des benzodiazépines, présente des risques de dépendance ou de dégradation des fonctions cognitives, problématiques pour des salariés en activité. Il faut donc favoriser des solutions alternatives. Des approches non médicamenteuses (thérapies cognitivo-comportementales, hypnose) peuvent aider. Le rappel de règles d'hygiène relatives au sommeil est aussi utile. Mais ces mesures ne suffisent pas à prévenir les effets délétères d'un travail qui désorganise les rythmes biologiques. Des aménagements du travail sont nécessaires, au niveau de son organisation ou du poste du salarié.

[••] Concernant les horaires de travail atypiques, notamment de nuit ou alternants, l'application de certains principes généraux permet d'en limiter les dégâts : privilégier une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre (du matin vers la nuit), limiter les changements imprévus, éviter les débuts de journée à 5 heures... La possibilité pour les salariés de faire une sieste de moins de 30 minutes, y compris sur leur lieu de travail, est aussi recommandée.

[••] Dans certains secteurs, comme l'aérien, des « systèmes de gestion du risque fatigue » ont été développés. Ils permettent d'adapter les horaires afin d'en réduire la pénibilité, en tenant compte de l'activité. Néanmoins, la démarche la plus efficace consiste à donner aux salariés les marges de manœuvre nécessaires dans le cadre du travail pour gérer au mieux, de façon individuelle ou collective, leur état de fatigue.