



## **Kiné Ouest Prévention**

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

www.kineouestprevention.com

### **Fiche intervention N° 12**

## **Journée de sensibilisation « Comprendre et améliorer son sommeil pour arriver en forme au travail et profiter de ses temps libres »**

### **Contexte :**

- En France, 1 salarié sur 5 travaille en horaires décalés ou de nuit. Ce sont donc plus de 6 millions de personnes qui sont concernées par ces rythmes qui exigent un réajustement constant de l'horloge biologique.
- En médecine du travail, 20 à 40% des salariés se plaignent de leur sommeil avec pour principale conséquence la somnolence et son corollaire la baisse de vigilance.
- Les causes d'un mauvais sommeil peuvent être multiples et les répercussions dépassent le seul cadre individuel. Elles touchent directement le monde du travail en termes de risque, de sécurité et d'accident du travail.
- Une privation chronique de sommeil liée à une activité sociale importante, à un environnement familial prenant ou aux contraintes professionnelles, est une situation courante responsable de somnolence. De même, certaines pathologies du sommeil fréquentes sont impliquées dans l'apparition d'une somnolence, tel le syndrome d'apnées du sommeil qui touche 5 à 7% de la population mais serait ignoré de 80% des personnes atteintes. Pourtant, respecter des règles simples d'hygiène de sommeil et traiter correctement ces pathologies permet de restaurer la vigilance et d'améliorer performance, bien-être et sécurité au travail.
- Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes. Mais nous devons tous composer avec différentes obligations (famille, travail, etc.) et adapter notre sommeil pour organiser nos vies. Savez-vous quels sont vos besoins de sommeil ?
- En complément du respect indispensable de la réglementation concernant la durée et la répartition du temps de travail et des préconisations du CHSCT ou du médecin du travail le groupement Kiné Ouest Prévention propose des actions de sensibilisation et de formation sur le thème du sommeil.

### **Objectifs :**

- Permettre aux participants de comprendre les mécanismes et les dysfonctionnements du sommeil
- Permettre aux participants de découvrir leurs besoins et rythmes de sommeil
- Donner aux participants des outils pour mieux gérer leur sommeil et leur récupération physique et mentale

**Participants** : 14 participants maximum

**Intervenant** : Un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail

**Durée** : 7H

## **Programme :**

### **1/ Conférence**

- Définitions et mécanismes du sommeil.
- Les principaux dysfonctionnements du sommeil.
- Somnolence et fatigue au travail.
- Les outils pour connaître ses besoins et rythmes de sommeil.
- Les règles d'hygiène du sommeil.
- Réponses aux questions.

### **2/ Atelier « Relaxation, récupération et sommeil »**

- Découverte et maîtrise de la respiration.
- Repérage et relâchement des tensions.
- Développement des perceptions sensorielles.
- Techniques de dynamisation et de lutte contre la fatigue et la somnolence
- Techniques de facilitation à l'endormissement.

### **3/ Atelier « Mon diagnostic conseil sommeil »**

- Réalisation du questionnaire sommeil ESC.
- Réalisation du test somnolence d'Epworth.
- Test de détermination du chrono type.
- Dépouillement et analyse des auto évaluations, témoignages et conseils individualisés du formateur.
- Remise de l'agenda hebdomadaire veille/sommeil et recommandations pour le suivi.

## **Documentation remise aux participants :**

Livret « Sommeil et travail » INSV

3 Auto-questionnaires

1 Agenda hebdomadaire veille/sommeil