

# GÉNÉRAL

## Troubles du sommeil : quels impacts sur le travail et comment les réguler ?

**Les conduites addictives peuvent être étroitement liées au sommeil, pour s'endormir ou au contraire pour rester éveillé.**

Cette fiche vous donne des éléments pour mieux appréhender ce lien.



7'

### Nos sources

- [Santé publique France](#)
- [Institut National du Sommeil et de la Vigilance](#)
- [DARES](#)
- [INRS](#)
- [INPES](#)

**Addict AIDE**<sup>pro</sup>  
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

## Depuis 35 ans, on observe en France une réduction du temps de sommeil moyen d'environ 1h30.

Cette privation chronique de sommeil est en partie attribuée aux contraintes professionnelles : horaires, temps du trajet, stress au travail... Elle est également largement à mettre en lien avec les sollicitations permanentes et l'usage des outils numériques qui ont pour effet de retarder la production de mélatonine (qui régule le rythme veille/sommeil).



# LES TROUBLES DU SOMMEIL

## Facteurs de risques et répercussions

Lors des visites auprès des services de prévention et de santé au travail, environ 35% des individus se plaignent de leur sommeil avec pour conséquences, une somnolence au travail, des risques en termes de sécurité mais aussi une baisse de la productivité.

### Facteurs de risques

#### — Conditions de travail

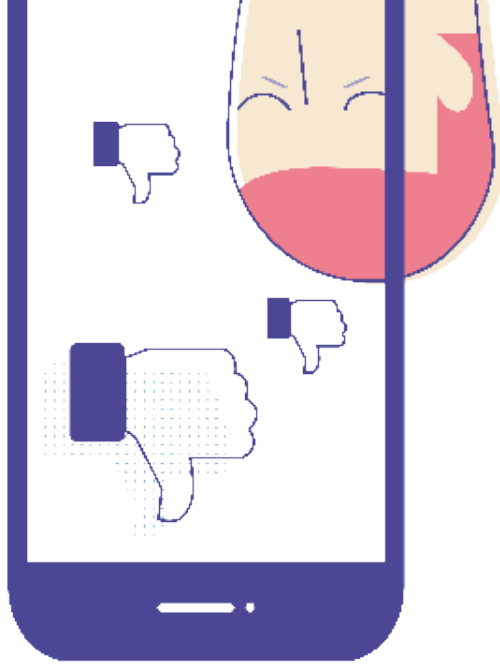
Environ 20 % des personnes qui souffrent d'insomnie mettent en cause leur emploi du temps surchargé, des conflits ou des licenciements. A cela s'ajoutent d'autres facteurs : horaires atypiques, surcharge mentale, environnement physique (bruit, chaleur, pénibilité etc.), durée des trajets...

#### — Métiers ou fonctions favorisant la somnolence diurne

La somnolence diurne entraîne la baisse du niveau de vigilance qui altère la perception et l'appréciation d'une situation avec pour conséquence une prise de décision erronée, inadaptée ou trop tardive. L'impact est surtout sensible pour les conducteurs de poids lourds et les utilisateurs de machines-outils pour qui la conséquence est immédiate (accidents). Il peut également générer des erreurs graves dans le cas de fonctions plus sédentaires. Les répercussions sont alors moins immédiates mais plus incidiieuses favorisant le développement du stress.

#### — Hyperconnexion

L'usage d'outils numériques (tablettes, smartphones, ordinateurs, etc.) avant d'aller dormir retarde la production de mélatonine, la molécule qui régule le sommeil.



En l'espace de 35 ans,  
**le temps de sommeil**  
**des Français a diminué**  
en moyenne de **1h30.**

**Source :** [Etude BVA 2017 \(INPES\)](#)

## — Travail en horaires atypiques

Il s'agit des horaires de travail situés en dehors du cadre de la « semaine standard », à savoir 5 jours travaillés du lundi au vendredi entre 6h et 21h. Cela correspond notamment au travail de nuit et au travail dit « posté » (travail en équipes successives et alternantes peu compatible avec les rythmes biologiques).

Plus court et moins profond, le sommeil de jour se révèle moins récupérateur que le sommeil de nuit. Il génère des dettes de sommeil qui suscitent des difficultés d'endormissement.

## — Travail de nuit

Le travail de nuit concerne les activités comprises entre 21h et 6h du matin. Il est responsable d'une dette chronique de sommeil et de désynchronisation interne. Résultats : une baisse de la vigilance, des troubles de la concentration et de la mémorisation.

Sur un an, un travailleur nocturne dort **40 nuits de moins qu'un travailleur diurne.**

Les travailleurs de nuit bénéficient d'une surveillance médicale renforcée (articles R. 3122-18 et suivants du Code du travail).

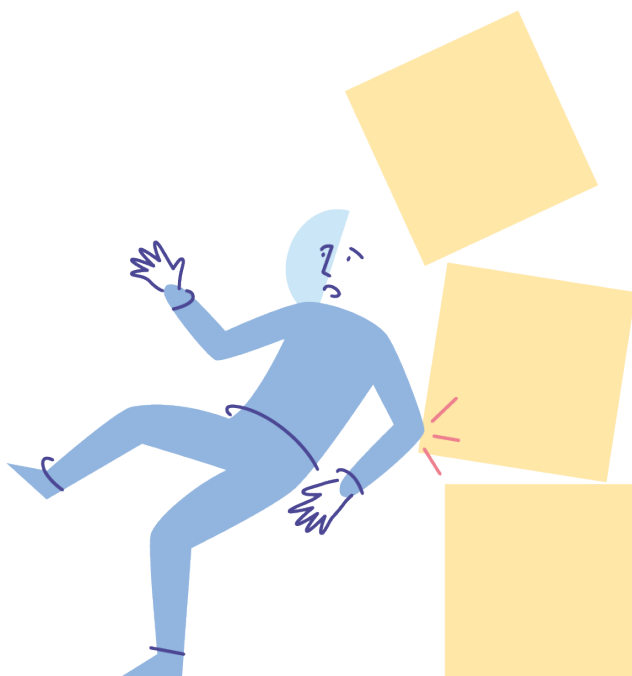
# **63% des adultes** travaillent en horaires **décalés ou de nuit**

Source : [INRS](#)



## Répercussions

- Des accidents du travail plus fréquents dont les accidents routiers
- Des arrêts de travail augmentés
- Un taux d'absentéisme plus élevé
- Une baisse de la productivité



# LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

## Faux amis du sommeil

Quels que soient leurs effets, les substances psychoactives ont toutes une incidence sur le sommeil.

### Alcool

De prime abord, une dose élevée d'alcool avant de dormir exerce des effets sédatifs. Mais elle diminue ensuite le sommeil profond, provoquant des réveils nocturnes et une fragmentation du sommeil.

Une alcoolisation excessive peut aussi entraîner des troubles de la vigilance le lendemain. À terme, la consommation chronique d'alcool génère de nombreuses complications : insomnies, apnée du sommeil et ronflements.





## Cannabis

Les effets anxiolytiques du cannabis peuvent provoquer une sensation d'endormissement et d'apaisement favorable au sommeil. Cependant la qualité du sommeil ne sera pas bonne.

Quand la prise de cannabis est régulière, la sensation d'endormissement et d'apaisement s'estompe. Le sommeil paradoxal diminue et le sommeil profond augmentent donnant une sensation de mieux dormir qui s'associe en fait à un dérèglement du cycle du sommeil.

## Tabac

Contrairement aux idées reçues, fumer une cigarette avant de se coucher entraîne des difficultés d'endormissement.

D'autre part, le tabac provoque l'inflammation des bronches ce qui peut entraîner des ronflements voire une apnée du sommeil.



# Les principaux symptômes des troubles du sommeil

1. Vous avez **du mal à vous endormir**
2. Vous vous réveillez **la nuit et/ou trop tôt**
3. Vous avez des **sensations désagréables dans les jambes** qui vous empêchent de dormir
4. Vous êtes **fatigués** le matin
5. Vous avez **des envies de dormir la journée**
6. **Vous luttez pour rester actifs**
7. Votre sommeil est agité et votre entourage s'inquiète de vos **ronflements et des arrêts de votre respiration au cours du sommeil.**



# BONNES PRATIQUES DE SOMMEIL

Quelques pistes pour vous aider à retrouver le sommeil

## Comportements et environnement

- Couchez vous et levez vous à des heures régulières afin de faciliter votre sommeil.
- Levez vous tous les jours à la même heure, week-end compris, pour synchroniser votre horloge biologique.
- **Dynamisez votre réveil et votre corps** : faites quelques étirements et prenez un petit déjeuner complet !
- **Faites de l'exercice physique la journée et évitez en soirée** car cela retarde l'endormissement.
- **Accordez-vous une sieste en début d'après-midi, entre 5 et 20 mn.**
- **Ne consacrez la chambre à coucher (à défaut le lit) qu'au sommeil.**
- **En cas de réveil très matinal, ne cherchez pas à tout prix à vous rendormir, levez-vous et commencez votre journée.**
- **Evitez l'exposition à des écrans au moins 2h avant le coucher** car la lumière des écrans altère la production de mélatonine et retarde l'endormissement

## Consommation de substances

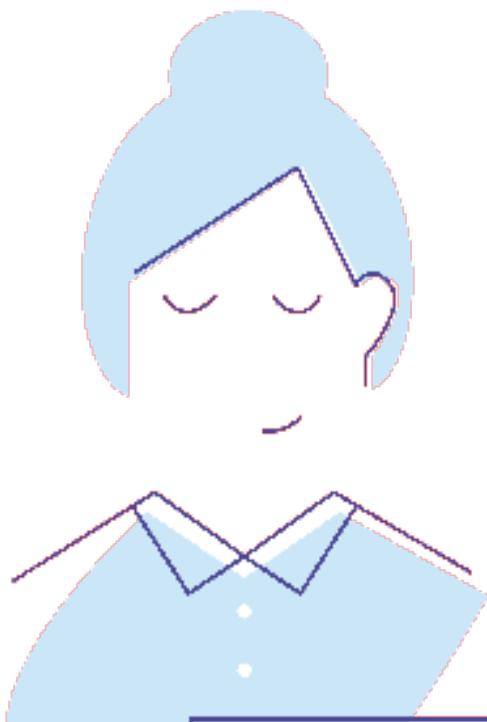
- **Évitez de consommer des excitants après 16h.**

La caféine (café, thé, cola, chocolat, boissons énergisantes) et la vitamines C retardent l'endormissement et multiplient les risques de réveils nocturnes.

- **Évitez l'alcool, le cannabis et le tabac le soir.**

Voir les pages 8 et 9

- **N'utilisez pas de médicaments sans consultation médicale préalable.**



# Deux outils pour vous aider à retrouver le sommeil

## Le Carnet du Sommeil

Le Carnet du Sommeil est un agenda du sommeil qui vous permet de **noter vos habitudes de sommeil et vos troubles**. Cet outil, validé par les spécialistes du sommeil, facilitera les échanges avec votre médecin.

En savoir plus



## L'Index de Sévérité

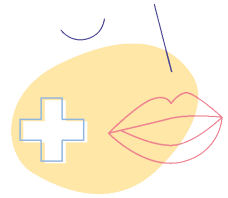
Cette échelle vous aidera à **évaluer la nature de votre insomnie**, votre satisfaction générale par rapport à votre sommeil, ainsi que votre anxiété vis-à-vis des troubles du sommeil.

Testez vous en 5 mn



# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents



Associations



Cabinets de conseil



Complémentaires santé



Organismes Publics



Partenaires institutionnels



Services de santé au travail et préventeurs



Start-up



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Conduite sous médicaments  
comment prévenir le risque  
d'accidents dans l'entreprise

10'



- Comment gérer mon  
traitement médicamenteux  
au travail ?

5'



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

Nous sommes à votre écoute



Le Fonds Addict' AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

• 62-68 rue Jeanne d'Arc • 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

**Addict AIDE**  
LES ADDICTIQUES EN MILIEU PROFESSIONNEL