ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Afin d'évaluer le risque de vous assoupir, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation.

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir
1 = faible chance de s'endormir
2 = chance moyenne de s'endormir
3 = forte chance de s'endormir

Je suis assis en train de lire	0	1	2	3
Je regarde la télévision	0	1	2	3
Je suis assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, conférence...)	0	1	2	3
Je suis passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Je suis allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Je suis assis en train d'échanger avec une autre personne	0	1	2	3
Je suis assis, au calme, après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Je suis dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Calculez le nombre de points obtenus.

- **Si vous avez entre 0 et 6 points :** votre sommeil est suffisant.
- **Entre 7 et 8 points :** votre score, plutôt moyen, indique que vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil.
- **9 points et plus :** Un score supérieur à 9 est pathologique et oriente vers une hypersomnie diurne. Consultez un spécialiste du sommeil sans tarder.

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les travailleurs de nuit bénéficient d'un suivi médical adapté. Le délai entre deux visites ne peut excéder trois ans.

Signalez à votre médecin du travail
- vos éventuelles difficultés de sommeil et baisses de vigilance durant votre travail,
- vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux,
- vos éventuels accidents ou, si cela vous est véjà arrivé, la/les fois où vous vous êtes endormi au volant,
- vos antécédents médicaux,
- votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant. Demandez un aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhées (3 mois de grossesse).

Expliquez votre profession et vos horaires de travail à votre médecin traitant - pour les femmes, à votre gynécologue - afin de bénéficier d'un suivi médical adapté.

(Source : Recommandations de bonnes pratiques, surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit, *Haute Autorité de Santé (HAS), 2012.)*

Fiche réalisée en collaboration avec l'AIST 84

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27

TRAVAIL POSTÉ OU DE NUIT

Soyez attentifs aux problèmes de santé qui pourraient vous affecter !

©Poimaskat 2021, mise en page et illustrations - www.poimaskat.com - MAJ octobre 2023 - Crédit photo de couverture : stock.adobe.com - Impression : Imprimerie RAMIN - DL : 2191351

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Le travail posté désigne tout mode d'organisation selon lequel des travailleurs sont occupés de manière successive sur les mêmes postes de travail et selon un certain rythme, y compris rotatif, de type continu ou discontinu - entraînant pour eux la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines [1] (exemple : le travail en 3 x 8).
Le travail de nuit concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin.
En France, plus d'un travailleur sur 5 travaille en travail posté ou de nuit.

Lors du travail posté ou de nuit, le fonctionnement de l'horloge interne [2] est perturbé. Ce dérèglement impacte le sommeil et la vigilance des travailleurs et entraîne des problèmes de santé.

« Adoptez des mesures préventives pour maintenir votre qualité de vie ! »

1 *https://travail-emploi.gouv.fr > onglet « Rechercher » : « article équipes successives alternantes »*
2 *« L'Homme possède une horloge interne, nichée au coeur du cerveau qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit. Il s'agit de son horloge biologique. Celle-ci fonctionne sur 24 heures grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie. » https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie*

PRENEZ SOIN DE VOTRE SOMMEIL

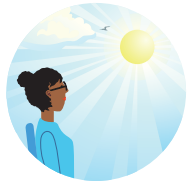
- Respectez des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible au cours de votre semaine de travail.
- Isolez votre chambre de la lumière extérieure si vous dormez en cours de journée.
- Limitez le bruit pendant le sommeil : prévenez votre entourage quand vous dormez pour éviter les réveils intempestifs.
- Si vous êtes en poste de matin ou de nuit, faites la sieste. Elle est utile pour lutter contre la dette de sommeil et compléter votre temps de sommeil sur 24 heures.
- Ne recourez pas à des médicaments hypnotiques pour faciliter votre sommeil.

ADAPTEZ AU MIEUX VOTRE MODE DE VIE : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Prenez 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers.
- Faites une collation légère en cas de poste du matin ou de poste de nuit.
- Ne sautez pas de repas et limitez le grignotage.
- Evitez une consommation excessive d'excitants (café, thé, colas, boissons énergétiques), surtout lors des 5 dernières heures de travail, afin de ne pas perturber votre sommeil à venir.
- Pratiquez une activité physique régulière.

MÉFIEZ-VOUS DE LA SOMNOLENCE

- Apprenez à reconnaître les signes de somnolence au volant ou au travail : concentration difficile, raideur de la nuque et tête lourde, picotements des yeux, sensations de paupières lourdes, bâillements.
- Soyez particulièrement vigilant à ces signes lors du trajet de retour après un poste de nuit. N'hésitez pas à vous arrêter pour dormir 15-20 minutes (utilisez un réveil pour vous réveiller), même si vous êtes proche de votre domicile car c'est à ce moment que les accidents de la circulation sont les plus fréquents.
- Évitez de conduire si votre médecin vous a prescrit des médicaments favorisant la somnolence (voir pictogrammes présents sur leurs boîtes).
- Si possible, faites une courte sieste (moins de 30 minutes) lors des pauses pendant le travail, dans un endroit calme et sûr.
- Ne recourez pas à des médicaments psychostimulants pour maintenir votre vigilance.



UTILISEZ LA LUMIÈRE

- Exposez-vous à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée - sans regarder la lumière de face - avant le travail ou en début de poste pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance.
- Évitez la lumière du jour ou une lumière trop forte en fin de poste et lors du retour à votre domicile pour mieux préparer le sommeil qui va suivre de retour chez vous.