

Vigile

Vigilance pour la santé et la sécurité au travail

Lettre du Département des Risques Professionnels

RISQUE

SOMMEIL VITAL
SOMNOLENCE FATALE

Au travail, une personne sur quatre est victime de somnolence. Fatigue accumulée, baisse de vigilance : en France, ce cocktail représente un risque pour de nombreux professionnels en horaires atypiques ou qui manipulent des machines, de jour comme de nuit. Quelles solutions pour réduire les risques de somnolence au travail ?

La somnolence, que l'on définit comme un état générant un assoupissement intermédiaire entre le sommeil et la veille, est tout à fait naturelle : avant de nous endormir, nous somnolons. C'est un effet de notre horloge biologique. Située dans l'hypothalamus, cette dernière régule de nombreuses fonctions corporelles comme la digestion, les sécrétions hormonales et notre rythme de sommeil. Quand, pour diverses raisons, cette horloge est malmenée, elle peut se dérégler, entraînant un excès de somnolence. Après une nuit trop courte ou un repas trop copieux, somnoler est sans danger... mais s'endormir dans l'exercice de son travail représente un risque !

Excès de somnolence, baisse de vigilance

Le métabolisme n'est pas fait pour se reposer le jour et s'activer la nuit. Le cycle du sommeil entraîne naturellement une baisse de vigilance entre 1h et 6h : les personnes en travail posté ou soumises à des horaires atypiques doivent donc fournir un effort d'attention supplémentaire. Leur défaut de sommeil peut entraîner un excès de somnolence qui débouche sur une baisse de vigilance. Manque de concentration, de

mémoire, de réflexe : l'accident guette !

La somnolence peut aussi être la conséquence d'une mauvaise hygiène de vie ou, plus grave, le signe d'une pathologie comme la narcolepsie, les apnées du sommeil... C'est un risque qui concerne tous les secteurs professionnels et toutes les catégories d'employés.

Question d'hygiène

Une bonne qualité de sommeil, c'est d'abord une bonne hygiène de vie. Celle-ci dépend du salarié : à lui de manger équilibré, de bien répartir ses repas dans la journée, d'éviter les excitants, de faire de l'exercice, d'organiser son temps pour se ménager quelques pauses (pourquoi pas une sieste réparatrice après déjeuner ?). Bref, de s'organiser pour avoir la meilleure qualité de sommeil possible.

S'organiser pour ne pas piquer du nez

C'est aussi à l'employeur d'aménager des conditions de travail pour prévenir le risque de somnolence, notamment pour les salariés en horaires atypiques. Il est souhaitable d'associer les salariés aux discussions sur les modalités des horaires. Les atmosphères trop chaudes, trop froides ou trop bruyantes sont à éviter. Les conditions d'éclairage des

Le saviez-vous ?

En France, 1 salarié sur 4 travaille en horaires décalés ou de nuit. Le travail de nuit concerne 15,2% des salariés soit 3,5 millions de personnes. (enquête DARES, 2011).

salles de travail sont aussi déterminantes : la limitation de l'exposition à la lumière en début de poste est recommandée. Les temps de pause doivent être respectés, surtout les repas qu'on prendra chauds. Pour éviter le coup de barre, le chef d'entreprise peut réfléchir, avec les salariés, à la meilleure répartition des horaires et aux fréquences de rotation sur les postes. Le médecin du travail est aussi incontournable : il peut déceler une pathologie du sommeil ou tout simplement donner des conseils avisés pour régler les problèmes de somnolence. Au final, des temps de pauses suffisants sont bénéfiques pour tous : quand on est vigilant, on a moins d'accident et on est plus performant !

+ d'INFOS

- Disponibles sur www.inrs.fr
- > AD 596 : « Bien reposé, plus vigilant » (affiche INRS)
- > TD 168 : « Sommeil et rythme de travail »
- > TM 25 : « Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit »
- Sur le site www.carsat-bretagne.fr
- > « Gérer au mieux notre santé - quand nos horaires nous décalent »
- Magazine « Travail et sécurité » :
- > Article pages 14 à 18 dans le n°638 (mars 2004)
- > Dossier : « Horaires atypiques - contretemps de travail » (mai 2011)
- Sur le site www.travailleursante.fr :
- > « sommeil et travail : constat et chiffres clés sur les troubles du sommeil » (risques-professionnels/les thématiques/sommeil et travail)
- Les sites www.institut-sommeil-vigilance.org ; www.sommeilsante.asso.fr ; <http://www.reseau-morphee.fr> et www.svs81.org

TÉMOIGNAGE

« Chacun de nos collaborateurs a validé l'aménagement de la salle zen »



(dont 2 vibrants), ses murs aux teintes douces, son isolation phonique et une musique relaxante invitent à la détente. Quand elle est occupée, une petite lumière s'allume à l'extérieur : on peut s'y reposer sans craindre d'être dérangé. Nous n'avons pas vraiment d'indicateurs prouvant l'efficacité d'un tel endroit sur les risques de somnolence dans l'entreprise, mais les retours sont très positifs : ceux qui y vont régulièrement se disent moins fatigués. »

photo : entreprise L & L

Sylvain Teulon,
Dirigeant de L&L à Boé (47)



MOBILISÉS



Captage des fumées de soudage « Notre expertise technique peut intéresser les entreprises comme les fournisseurs »

Philippe Verdeguer
ingénieur conseil de la CARSAT

Certaines activités de soudage peuvent générer des fumées cancérigènes. De nombreuses entreprises sont concernées, notamment dans le secteur de la métallurgie. La Carsat Aquitaine innove et propose un accompagnement financier et technique, en privilégiant le captage à la source.

Que sont les fumées de soudage et pour qui représentent-elles un risque professionnel ?

Les activités de soudage à l'arc électrique, du fait des très hautes températures atteintes au point de fusion des métaux, génèrent des quantités importantes de fumées qui peuvent être inhalées par les soudeurs et les salariés présents à proximité. Elles peuvent avoir des effets néfastes sur leur santé et peuvent être à l'origine de pathologies professionnelles. Elles sont d'ailleurs classées 2B, cancérigènes possibles pour l'homme par le CIRC*

Les secteurs concernés sont principalement la chaudronnerie courante (mais aussi sur métaux inox et métaux non ferreux) et les activités de constructions métalliques telles que les charpentes, la fabrication de machines de process, de tracteurs et de matériels agricoles.

En quoi la Carsat est-elle mobilisée ?

Il s'agit de réduire les expositions à ces fumées, en diminuant les émissions et en déployant les moyens de captage adaptés

à la source. Pour cela la CARSAT et ses unités (Laboratoire de Chimie et Centre de mesures physiques) peuvent proposer un accompagnement technique aux entreprises concernées, et des conseils sur les projets d'installation de captage (cahier des charges pour consultation d'entreprises spécialisées en ventilation, respect des principes généraux de Prévention, respect des principes de ventilation...). Ces aides peuvent aussi intéresser les fournisseurs souhaitant faire évoluer le matériel et promouvoir les bonnes pratiques. L'action est prévue sur la période 2014-2017. Sont concernées, les entreprises de plus de 9 salariés appartenant aux secteurs d'activité cités plus haut. Pour l'Aquitaine, cela représente 145 entreprises pour 4 000 salariés. Au niveau national cela représente 2 500 entreprises et 80 000 salariés. Une Aide Financière Simplifiée (AFS Soudage) a été spécialement votée par les partenaires sociaux pour appuyer cette action.

Sur quels partenaires vous appuyez-vous pour mener cette action ?

Pour être plus efficace, le partenariat avec les Fédérations Professionnelles est un plus, pour relayer cette action auprès de leurs adhérents, en particulier l'UIMM (Union des Industries et des Métiers de la Métallurgie). D'ailleurs nous avons organisé conjointement une première réunion dans les locaux de l'UIMM afin de présenter l'action aux entreprises concernées. Les Services de Santé au Travail (SST) sont aussi d'un grand soutien sur le terrain pour relayer ces messages de prévention.

*Centre International pour la Recherche contre le Cancer

MATOS

Le choix du lourd

Les entreprises qui utilisent des poids lourds ont parfois des difficultés pour choisir le bon équipement d'aide à la conduite et à la manutention des charges. Quel avertisseur de frein de parc ? Quel système de gonflage des pneus ? Quelle passerelle pour la benne ?... Les tâches des conducteurs sont très variées : il ne faut pas se tromper dans la sélection du matériel !

Pas de panique ! L'INRS vient de sortir un guide pour « rouler et manutentionner en sécurité ». Ce document, découpé en trois chapitres (« manœuvres ; conduite ; manutention »), présente tout le bénéfice que le conducteur peut tirer de l'utilisation de ces équipements. Le matériel évolue... il faut s'adapter !



+ d'INFOS

- Disponible sur www.inrs.fr
- > ED 6189 : « Rouler et manutentionner en sécurité – Guide de choix des équipements des poids lourds ».

PRACTIQUE

Veille sur la substitution

En France, 13%* de la population active déclare être exposée à au moins un agent Cancérigène, Mutagène et Reprotoxique (CMR) sur son lieu de travail. Tous les secteurs d'activité sont concernés. Pour prévenir ce risque chimique, le plus efficace est bien sûr de supprimer le produit dangereux... ou à défaut, de lui substituer un produit moins nocif. Cette démarche est clairement détaillée sur le www.substitution-cmr.fr. Ce site, qui a pour objectif de faire connaître les actions réalisées, les travaux en cours et l'avancée de la recherche dans le domaine de la substitution, enrichit chaque année sa liste de nouveaux produits. En trois clics dans le menu de gauche (boîte à outils) on peut obtenir le nom d'un produit de substitution. Les pros et les acteurs de la prévention ont tout intérêt à l'inscrire dans leurs favoris ou même à créer une alerte pour être averti en temps réel de la rentrée d'un nouveau produit dans la liste !



www.substitution-cmr.fr

*étude sumer 2010 : enquête surveillance médicale des risques professionnels

+ d'INFOS

- www.substitution-cmr.fr

NOUVEAUTÉS

Formations 2015 : faites votre choix

Le catalogue des formations de la Carsat Aquitaine, millésime 2015, vient de sortir !

Pratique et synthétique, ce document est incontournable pour ceux qui souhaitent être formés à la prévention des risques professionnels. Disponible en version PDF sur le site www.carsat-aquitaine.fr il est téléchargeable en un clic.

SST : un nouveau guide pratique

Vous souhaitez organiser les secours dans votre entreprise et former des Sauveteurs Secouristes du Travail ? La PreV 73 vient d'être actualisée ! Cette note pratique, destinée aux chefs d'entreprise, apporte tous les conseils pour la mise en œuvre de l'obligation faite par le Code du Travail d'organiser les secours dans son établissement.

La PreV 73 est disponible sur le site de la Carsat Aquitaine... gratuitement.

+ d'INFOS

- PreV 73 : <http://entreprises.carsat-aquitaine.fr/prevenir-vos-risques-professionnels/363-notre-offre-documentaire.html>

Numerratum

Une erreur s'est glissée dans le Vigie n° 75 : le numéro de téléphone de la plate-forme « Pénibilité » est le 36 82. et non le 39 82, comme initialement indiqué.

ENQUÊTE LECTORAT

Qui lit Vigie et pourquoi ?

Vous avez été nombreux à répondre à notre « questionnaire lectorat ». On en sait plus sur le profil type et les habitudes de nos lecteurs !

Le lecteur type est salarié d'une entreprise de 100 personnes ou plus.

45,3 % des répondants souhaitent encore lire leur Vigie sous format papier, mais 48,07% plébiscitent le format numérique (PDF par mail). Rien d'étonnant à ce choix, puisque 70,17% s'informent sur la prévention des risques professionnels à partir des périodiques papiers, contre 73,48% via le net (les sites de l'INRS et de la CARSAT arrivent en tête des adresses les plus visitées).

RAPPEL

Faites passer le mot autour de vous : désormais, pour recevoir votre magazine Vigie, il faut y être abonné. C'est gratuit ! Inscription à cette adresse : vigie@carsat-aquitaine.fr