

# MUTUELLE NATIONALE TERRITORIALE

## Faire de sommeil un allié santé



7ème édition du colloque santé 2023 du CDG Rhône

« *Convergence entre santé publique et santé au travail* »

Linda MEKMEN – Responsable Développement RHONE MNT  
Norma RAY – Référente prévention régionale SUD EST MNT

1<sup>re</sup> mutuelle des agents  
des services publics locaux

ÊTRE UTILE EST UN BEAU MÉTIER



# Ordre du jour

APRÈS-MIDI : ATELIERS THÉMATIQUES DE SANTÉ PUBLIQUE

Le risque cardio-vasculaire, parlons-en / François SASSOLAS | Cardio-pédiatre |

Fédération Française de cardiologie

Les clés d'un sommeil réparateur / Norma RAY | Référente Prévention Régionale pour la délégation Sud-Est |

MNT



La prévention des addictions en milieu professionnel / Gérard LAUBY | Préventeur addictions |

Stop chut

Les piliers d'une alimentation saine / Céline LEPRINCE | Diététicienne-Nutritionniste |

Sens et savoirs



# LE RÔLE DES ACTEURS MUTUALISTES

## ACTIVITÉ DE PRÉVENTION – CODE DE LA MUTUALITÉ

Être aux côtés des CDG et des collectivités pour la mise en place d'actions de prévention des risques professionnels.

La MNT accompagne les collectivités avec des actions :

- **D'accompagnement des équipes** prévention et santé au travail afin de les faire monter en compétence et en autonomisation.
- **De prévention primaire** pour éviter la survenance d'une maladie et/ou d'un risque professionnel.  
*(par ex : alcool, sommeil, risques routiers, alimentation, etc.)*
- **De prévention secondaire** pour faire face à un risque existant.  
*(par ex : pénibilité et troubles musculosquelettiques (TMS), absentéisme, risques psychosociaux (RPS), etc.)*

### LEUR ATTENTE EN TERMES DE PRÉVENTION :

La santé des agents et leur bien-être au travail :

Pour

**54 %**

des agents,  
le travail a un impact négatif  
sur leur sommeil

**44 %**

des agents jugent que le travail  
a un impact négatif sur leur santé  
de manière générale

**76 %**

des agents se jugent stressés  
par leur travail

Leur attente en  
termes  
de prévention :

**47 %**

des agents déclarent que  
leur collectivité ne  
propose aucun dispositif  
de prévention

Leur attente en termes  
de prévention:

**51 %**

Des agents déclarent avoir suivi au  
moins une action de prévention ou  
de bien-être au travail

# A l'échelle d'une vie humaine, dormir représente...

QUIZZ



... près de 30% de notre temps de vie

... près de 50% de notre temps de vie

... près de 60% de notre temps de vie

# A l'échelle d'une vie humaine, dormir représente...

## ELEMENTS DE LANGAGE



Plus de 30% de notre temps



- Une fonction spécifique de notre organisme car déterminante pour notre santé : nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir !
- Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre bon équilibre de notre santé. Beaucoup de personnes sont toutefois confrontées à des troubles du sommeil, voire à de l'insomnie.
- Une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer la qualité du sommeil et d'apporter un repos essentiel à notre santé.
- Rythmes et hygiène du sommeil - Dr Alice DE SANCTIS – 12e Rencontre du Sommeil



# Dormir, une activité qui nous permet principalement ...

QUIZZ



... de favoriser notre récupération physique



... de favoriser notre récupération physique et mentale

... de rêver

# Dormir, une activité qui nous permet principalement ...

## ELEMENTS DE LANGAGE



... de favoriser notre récupération physique et mentale

- Sans sommeil, il n'y a pas de reconstitution des réserves intellectuelles, énergétiques et psychologiques.
- Lorsque l'organisme est en phase de "repos", les connexions neuronales se réorganisent, ce qui lui permet constamment de s'adapter à son environnement.
- Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscle...), mémorisation etc.

# Comprendre les cycles du sommeil est...

QUIZZ

... inutile, la fatigue reste la même au final



... un moyen d'améliorer sa récupération



une opportunité d'adapter son hygiène de vie

# Dormir, une activité qui nous permet principalement ...

## ELEMENTS DE LANGAGE



... un moyen d'améliorer sa récupération

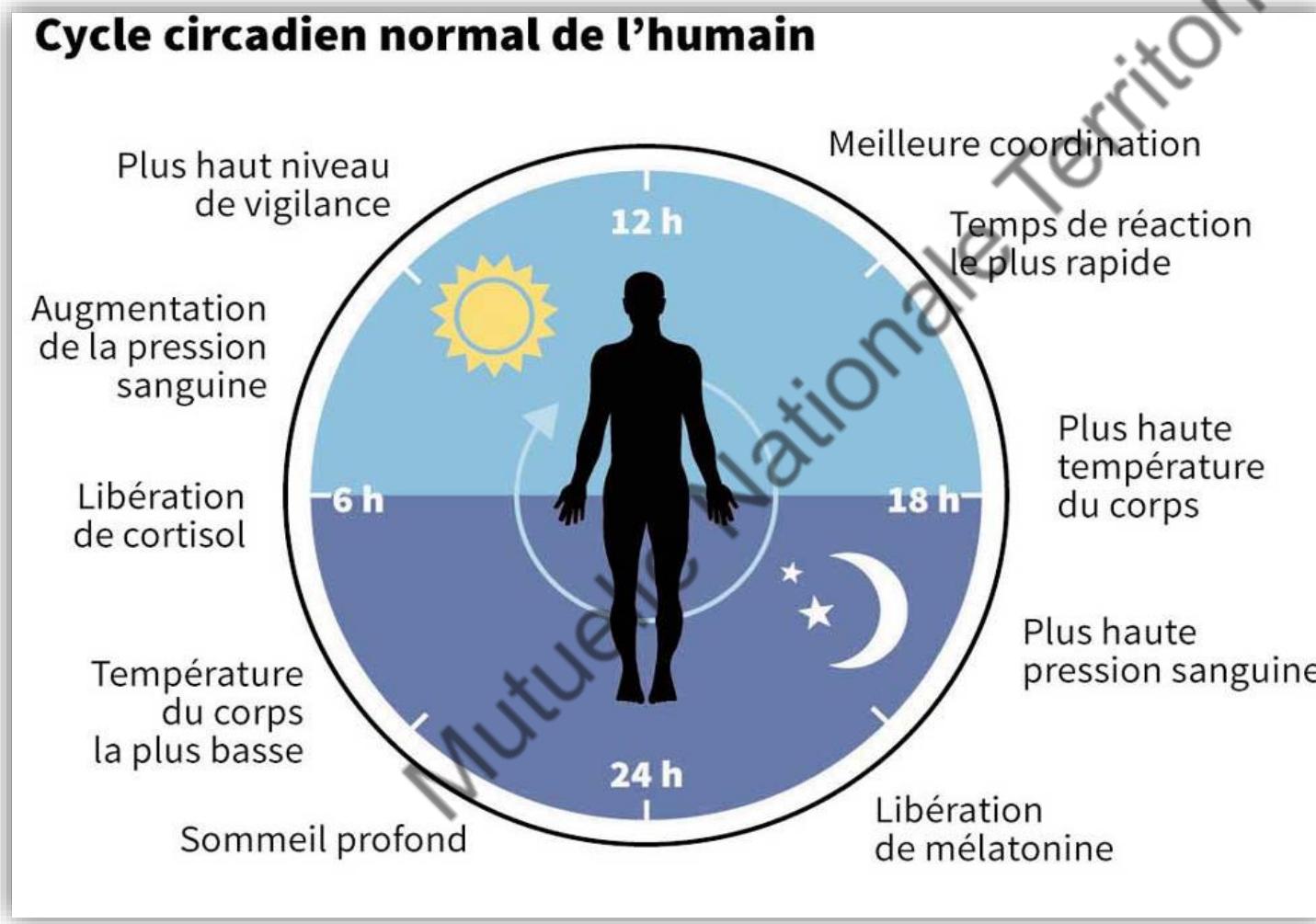


... une opportunité d'adapter son hygiène de vie

- Depuis la nuit des temps, divers phénomènes se produisent dans notre organisme selon l’alternance entre les temps d’éveil (temps diurne) et les temps de sommeil (temps nocturne).
- On parle de rythme circadien, qui fondamentalement dure en moyenne 24h chez l’être humain, en lien avec le cycle solaire.
- Les cycles du sommeil, eux-mêmes constitués de différentes phases, n’ont pas les mêmes bienfaits selon qu’ils respectent ou non le rythme circadien et le rythme de chaque individu.

# Cycle circadien chez l'homme et la femme

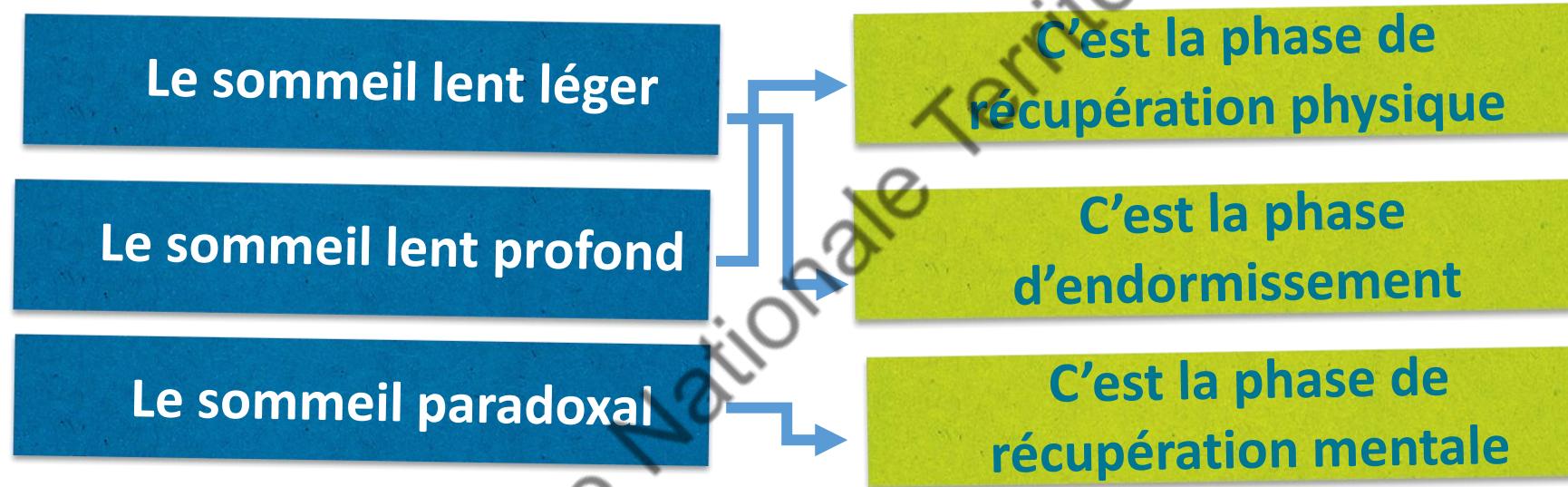
## ELEMENTS DE LANGAGE



- Le maintien de la vigilance à l'état de veille (risque de somnolence diurne et de troubles de l'attention).
- Le maintien de la température corporelle tout au long des 24 heures.
- La reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses.
- La production d'hormones et en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine.
- La régulation de fonctions telles que la glycémie (perturbation du métabolisme du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète).
- L'élimination des toxines. La stimulation des défenses immunitaires.
- La régulation de l'humeur et de l'activation du stress.
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.

# Comprendre les fonctions spécifiques du sommeil

## ELEMENTS DE LANGAGE



- Sommeil léger : les yeux se ferment, la respiration se calme, possible sensation de « tomber » ou de « soubresauts », sensible aux dérangements extérieurs,
- Sommeil profond : immobilité, respiration régulière, réveil difficile et insensibilité aux stimuli externes,
- Sommeil paradoxal : activité cérébrale intense, rêves, nettoyage des émotions, mémorisation.

# Comprendre les fonctions spécifiques du sommeil

## ELEMENTS DE LANGAGE

- Le sommeil est constitué de plusieurs cycles successifs (4 à 6).
- Un cycle de sommeil dure environ 90 minutes chez le jeune adulte.
- Chaque cycle commence par du sommeil léger et se termine par du sommeil paradoxal.



# Comprendre les fonctions spécifiques du sommeil

## ELEMENTS DE LANGAGE



# Comprendre les fonctions spécifiques du sommeil

## ELEMENTS DE LANGAGE



# La sieste, tout un art !

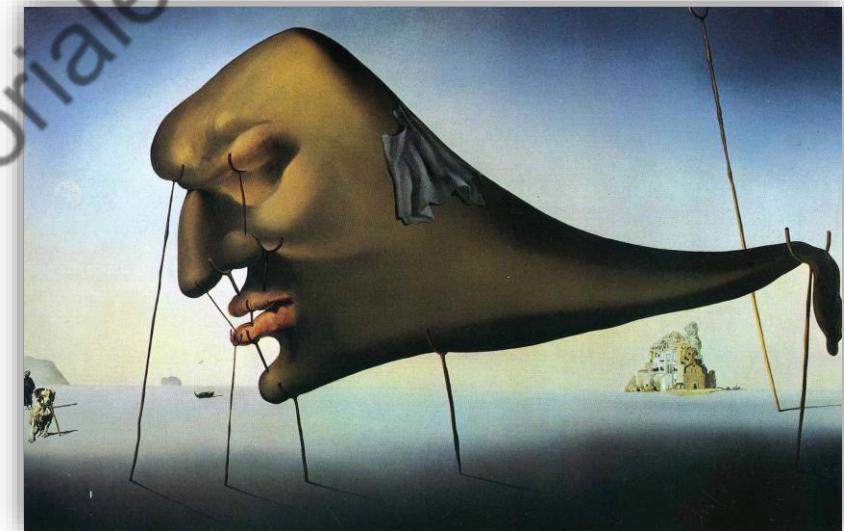
## ELEMENTS DE LANGAGE



La Méridienne (La Siesta),  
par Vincent VAN GOGH (1853-1890),  
huile sur toile, c.1889-90



Le cauchemar, par Heinrich  
FÜSSLI, 1790-1791



Le sommeil, par Salvador DALI,  
1955

# La sieste idéale

## QUIZZ



... n'excède jamais une 20aine de minute



...se réalise entre 12h et 15h

... se prend plusieurs fois dans la journée

# La sieste idéale

## ELEMENTS DE LANGAGE



... n'excède jamais une 20aine de minute



... se réalise entre 12h et 15h

- Une sieste courte (20 minutes maximum) en début d'après-midi permet de récupérer d'un manque de sommeil. Attention à la sieste en fin d'après-midi, elle risque de décaler fortement votre endormissement du soir.
- Attention, chaque sieste de la journée diminue notre « capital sommeil » pour la nuit suivante.
- Dette de sommeil, les bienfaits de la sieste – Dr Brice FARAUT - 12e Rencontre du Sommeil



# Evaluation de la vigilance et des troubles du sommeil

## ELEMENTS DE LANGAGE

- **Evaluer son niveau de fatigue** : signes de fatigue au cours de la journée, sensation de ne pas avoir dormi dès le réveil, somnolence diurne, difficultés à maintenir un état de vigilance suffisant pour ses activités, irritabilité, émotivité, impatience, dépression...
- **Evaluer le trouble** : est-ce l'endormissement ? les réveils nocturnes ? le réveil précoce ? des difficultés respiratoires ? l'inconfort de la literie/ des douleurs ?
- **Consulter son médecin traitant** : peut évaluer si le trouble nécessite une prise en charge médicale (dans le cas contraire, se tourner vers des professionnels du bien-être par exemple)
- **Ne jamais consommer de somnifères sans avis médical** : grand risque d'accoutumance ou de surdosage (risque routier)



# Retrouver un sommeil récupérateur

## ELEMENTS DE SOLUTION

### Les disciplines autour du bien-être :

- Cohérence cardiaque (resynchronisation du rythme cardiaque à un rythme respiratoire apaisant) : **3 x 5 min par jour**
- La sophrologie (conscience, exercice de respiration, mouvements) : **deux fois par semaine**
- La réflexologie plantaire
- L'automassage : **sans modération**
- L'hypnose

### Les activités plaisantes et consommatrices d'énergie

- Une activité physique et /ou sportive qualitative et suffisante : **30 min / jour / à intensité modérée**
- Les activités plaisir libérant des hormones de type endorphine : **sans modération**

### Les activités apaisantes sans écran

- Lecture, dessin, chant, couture, jeux de société, musique, etc. : **sans modération**

# Retrouver un sommeil récupérateur

## ELEMENTS DE SOLUTION

Les disciplines médicales ou paramédicales :

- Votre **pharmacien** peut vous conseiller un sédatif léger (phytothérapie à base de valériane, aubépine, passiflore, etc.)
- Consultation auprès de son **médecin traitant** pour mieux définir le ou les troubles du sommeil et **le plan de soins** (thérapeutique ou non, orientation vers un confrère expert via un courrier vous adressant auprès d'un service référent)
  - Prescription éventuelle de somnifère (hypnotique) ou d'anxiolytique (pour leurs effets hypnotiques recherchés)
- Consultation en « **centre du sommeil** » : <https://www.sfrms-sommeil.org/carte-des-centres-agrees/> (liste des centres agréés la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil)
- La **psychothérapie** en cas d'insomnie chronique: thérapie cognitive et comportementale



# Entre santé publique (hygiène de vie) et santé au travail (horaires atypiques)

## ELEMENTS DE LANGAGE

L'hygiène de vie du travailleur posté ou de nuit se rapproche fortement de celle du sportif compétiteur avec ses règles et ses exigences :

- Maintenir le plus possible un rythme régulier sur les heures de repas, de lever et de coucher, week-end inclus.
- Se ménager des siestes pour compléter sa «nuit» de sommeil et cumuler si possible 7 heures de sommeil en tout
- Prendre la lumière avant la prise de poste et éviter la lumière vive en fin de poste.
- Maintenir une activité physique régulière : sport, déplacements actifs comme la marche et le vélo.



# Entre santé publique (hygiène de vie) et santé au travail (horaires atypiques)

## ELEMENTS DE LANGAGE

- Privilégier une diététique au regard de son propre rythme (pas celui de la famille): protéines avant le travail, glucides pour aider à l'endormissement, en prenant soin d'incorporer des fruits et des légumes dans son alimentation.
- Penser à boire de l'eau régulièrement et en quantité suffisante (poste de nuit)
- Respecter 3 repas par jour avec éventuellement une collation légère ; attention au grignotage et choisir des fruits secs plutôt qu'une barre chocolatée
- Eviter de se refroidir en cours du poste en soirée et de nuit : bouger, s'étirer pour relancer la vigilance
- Limiter en fin de poste la consommation de caféine, nicotine, théine, nicotine : ce sont des excitants qui vont perturber l'endormissement et le sommeil



Faire un dîner léger,

# Pour aller plus loin...

## ELEMENTS DE LANGAGE

Institut national du sommeil et de la vigilance

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil\\_un\\_carnet\\_pour\\_mieux\\_comprendre.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf)

Réseau Morphée – consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil

Le sommeil de 0 à 18 ans – site du Réseau Morphée

Prosom – association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil

Centre du sommeil et de la vigilance Hôtel-Dieu (APHP)

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

Guide « Bien dormir, mieux vivre » – Le sommeil, c'est la santé ! – Le sommeil, c'est la santé ! –

brochure Santé Publique France (Inpes)

Insomnie de l'adulte – dossier de l'Assurance maladie

Somnolence diurne – dossier de l'Assurance maladie

Narcolepsie-cataplexie – Orphanet

[www.je-dors-trop.fr](http://www.je-dors-trop.fr) – Centre de référence des hypersomnies rares



## CONTACT



Linda MEKMEN – Responsable Développement RHONE MNT

Norma RAY – Référente Prévention Régionale SUD-EST MNT

---

Agence MNT du Rhône - 66 rue de la Villette 69003 LYON

[linda.mekmen@mnt.fr](mailto:linda.mekmen@mnt.fr)



1<sup>re</sup> mutuelle des agents  
des services publics locaux

---

ÊTRE UTILE EST UN BEAU MÉTIER