

AFT

72, rue Edmond Rostand - BP 92048
31018 Toulouse Cedex 2
Mme Boy, tél. 05 61 99 53 47
christine.boy@aft-dev.com
www.aft-dev.com

Service régional de santé au travail des transports (SRSTT)

8 Ter Chemin de la Violette 31240 L'Union
Bât. Arterris, 7, avenue du Girou -
Villeneuve-lès-Bouloc
31621 Eurocentre Cedex
Tél. 05 61 58 11 26 – Fax. 05 61 61 55 89
contact@srstt.com

Autres services de santé au travail

Toutes les coordonnées sur le site :
ar2st.com

Carsat Midi-Pyrénées

prevention@carsat-mp.fr
www.carsat-mp.fr/entreprises/prevenir-vos-
risques-professionnels.html

Dirreccte Midi-Pyrénées

www.midi-pyrenees.dirreccte.gouv.fr

Sites internet :

www.inrs.fr/trm
www.institut-sommeil-vigilance.org

Sécurité routière – DREAL

Mr Legras, fax. 05 61 58 55 48
philippe.legras@developpement-durable.
gouv.fr

Centre de Consultation de maladies professionnelles et environnementales CHU Purpan

Place du Docteur Baylac - TSA 40031
31059 Toulouse Cedex 9
Pavillon Turiaf - 1er étage
Tél. 05 61 77 21 90

KLESIA - CARCEPT PREV

Contact : Mathieu VARIS
Tél 05 57 89 00 93
mathieu.varis@klesia.fr
Brigitte TUAL
Tél. 06 61 13 00 25
brigitte.tual@klesia.fr

Laboratoire du sommeil du Dr Tiberge

CHU de Toulouse - Hôpital Rangueil
1, avenue du Pr. Jean Poulhès - TSA 50032
31059 Toulouse Cedex 9
Tél. 05 61 32 26 98

PRÉVENEZ la somnolence au travail par une démarche collective

1 accident de la route
sur 5 est dû à un
endormissement au
volant et 1 accident
sur 3 sur autoroute
(ONISR)



Les personnes travaillant la nuit et en horaires irréguliers présentent près de 2 fois plus de risques d'accidents du travail et ont une dette de sommeil évaluée à une heure par jour (INRS)

18 heures d'éveil
=
alcoolémie de 0,5 g/l



Comment agir sur les horaires irréguliers ? Comment aménager le travail pour permettre des périodes de récupération ? Quels moyens pour lutter contre la dette de sommeil ? Comment diminuer les accidents de travail liés à la somnolence ?

Votre démarche de prévention de la somnolence dans le cadre du travail

Évaluez les risques selon les principes généraux de prévention en y associant les salariés :

- Regardez ce qu'il se passe dans votre entreprise à l'aide de votre service de santé au travail : les conditions de travail entraînent-elles des dettes de sommeil ?
- Informez et faites réfléchir vos salariés, itinérants ou sédentaires
- Partez des situations de travail et de la perception des salariés

Etablissez votre plan d'actions de prévention de la somnolence en prenant en compte de :

1 L'organisation du travail : conditions de travail et horaires de travail

- Mener une réflexion en amont en concertation avec les salariés sur les tâches demandées et leurs exigences en matière de vigilance : sont-elles adaptées à ce type d'horaires ?
- Repousser au maximum l'heure de prise de poste le matin (éviter le début de poste entre 2h et 6h) en concertation avec les salariés et les clients
- Prévoir un minimum de 11 heures entre chaque poste
- Insérer des pauses appropriées pour le repas et la sieste (sieste de moins de 30 minutes)
- Organiser des roulements réguliers et flexibles des tournées dans le sens horaire
- Maintenir des horaires et des rythmes de travail réguliers si possible, en prévenant à l'avance de tout changement
- Faciliter la mobilité interne dans l'entreprise avec des horaires de travail de jour, pour anticiper les problématiques d'âge et de santé des salariés

2

Les individus : conducteurs et sédentaires

- Informer le médecin du travail en charge de suivre des indicateurs santé spécifiques (suivi médical)
- Détecter les chronotypes : les salariés « du matin » supportent moins bien les horaires du soir et de nuit. Proposer aux salariés de connaître leur propre rythme
- Informer et former les salariés à l'aide du service de santé au travail (risques encourus, hygiène du sommeil et de vie, exposition à la lumière, sensibilisation sur l'apnée du sommeil ou autres troubles du sommeil)
- Sensibiliser les conducteurs à choisir leur lieu de pause (parking bien aménagés avec douches) et à organiser leur temps de pause : marcher, faire une sieste, faire des étirements, s'alimenter ...
- Informer sur la nécessité d'obtenir un sommeil récupérateur de qualité lors du sommeil de jour (noir absolu, silence ...)
- Sensibiliser sur les risques d'hypovigilance avec certains médicaments et une alimentation trop copieuse

3

Le matériel : équipements de sécurité et conditions de travail

- Aménager la cabine : chauffage / climatisation autonome, literie confortable, hygiène, luminosité, aération, rideaux occultants
- Equiper les véhicules d'éléments de sécurité passive et d'aide au conducteur (ABS, airbag, ESP, alerte trajectoire ...)
- Mettre en place des équipements embarqués détectant la baisse de vigilance
- Adapter l'environnement lumineux : privilégier une exposition à la lumière avant et/ou au début de chaque poste et limiter l'exposition à la lumière en fin de poste pour faciliter le sommeil

Du côté de la loi...

- Le code du travail rappelle la responsabilité de l'employeur en matière de protection de la santé et la sécurité de ses salariés
- Le CHSCT doit contribuer au respect de ces règles, notamment dans le cadre du Document Unique d'évaluation des risques professionnels
- Chaque salarié est responsable de sa santé et dans certains cas de celle des autres

Le temps de repos journalier est de 11h consécutives par période de 24h, qui peut être réduit à 9h consécutives 3 fois par semaine.

En cas de fractionnement du repos journalier, celui-ci est porté à 12h fractionnées en 2 ou 3 périodes égales ou supérieures à 1h (dont une de 8h consécutives).