

Le repos, facteur de sécurité

La Journée Mondiale du Sommeil s'est déroulée le 17 mars. Les chiffres de la Suva montrent qu'il est important de bien dormir: un accident professionnel sur cinq est dû à des troubles du sommeil. En Suisse, il se produit environ 53 000 accidents du travail par an. Les chutes de plain-pied et les blessures occasionnées par des machines ou des outils représentent la cause d'accident la plus fréquente.

Les accidents professionnels dus aux troubles du sommeil causent de la souffrance et ont un coût estimé à 283 millions de francs par année en Suisse.

La Suva propose quelques conseils pour mieux dormir et ainsi éviter des accidents.

Pendant la journée

- Prendre ses repas et se coucher si possible à heures régulières tous les jours.
- Se dépenser: pratiquer une activité physique dans la journée.
- Passer au moins 30 minutes par jour en plein air.

Le soir

- Boire peu ou pas d'alcool.
- Renoncer à la caféine et à la nicotine.
- Prendre un repas léger et chaud.
- Se détendre et déconnecter avant d'aller au lit.

Pendant la nuit

- Le silence, l'obscurité et une certaine fraîcheur contribuent à un sommeil de qualité.
- Eteindre la télévision, le téléphone portable et la tablette une heure avant le coucher.
- Etablir un rituel pour s'endormir.
- Maîtriser ses pensées: au lieu de ruminer, penser à quelque chose d'agréable.

Parce que l'on vit plus en sécurité en étant bien reposé, la Suva a conçu un module de prévention destiné aux entreprises assurées. Les différents éléments du module «Bien dormir pour plus de sécurité» permettent d'organiser des campagnes de prévention internes sur mesure en fonction des besoins des collaborateurs. Infos complémentaires: www.suva.ch/modulesdeprevention.

Sur notre [site Internet](#), vous trouverez une interview de Katrin Uehli, conseillère auprès de la division offres de prévention de la Suva, sur le thème du sommeil et de son influence sur le phénomène des accidents (en libre usage).



Interview Katrin Uehli

Le manque de sommeil, facteur de risque

La fatigue fait pratiquement doubler le risque d'accident. Nous avons pourtant souvent tendance à négliger l'importance du sommeil. Que se passe-t-il dans notre corps si nous ne dormons pas assez? Et que faire en cas de troubles du sommeil? Katrin Uehli, notre experte, apporte des réponses.

Katrin Uehli*, que se passe-t-il si on ne dort pas assez?

Le manque de sommeil entraîne une baisse de performance qui se traduit par une perte de productivité. Nous sommes fatigués, moins concentrés, plus lents. Et il ne s'agit là que des signes les plus bénins. En plus d'avoir des conséquences sur la santé, le manque de sommeil se répercute aussi sur le phénomène des accidents. Une dette de sommeil augmente le risque d'accident du travail et durant les loisirs, qui passe du simple au double.

Quelles sont les personnes à risque?

Toutes celles qui dorment mal. Mais celles qui, en plus, dorment moins de sept heures par nuit, travaillent plus de 50 heures par semaine ou ont plus de 30 ans, vivent très dangereusement.

Les répercussions du manque de sommeil sont-elles exclusivement physiques ou peuvent-elles être psychiques?

La fatigue entraîne un relâchement général. Nous baillons, nos paupières s'alourdissent, nous sommes maladroits. Il s'agit d'une réaction physique. Ce qui nous échappe ou que nous refusons de voir, c'est que la fatigue se répercute aussi sur le mental. Les facultés de raisonnement logique, par exemple, sont amoindries, la capacité de discernement diminue, on a tendance à prendre plus de risques. Un cocktail dangereux pour les accidents.

Comment peut-on éviter les insomnies?

Tous ceux qui en souffrent savent combien cette question est délicate. Mais il est vrai aussi que 80 % des cas se soignent en respectant une bonne hygiène du sommeil. Pour mieux dormir, il vaut mieux manger léger le soir, c'est-à-dire des pâtes, par exemple, ou des légumes cuits, en faisant l'impasse sur les crudités ou la charcuterie. Dormir dans l'obscurité, au calme et au frais est également un facteur qui favorise le sommeil et l'endormissement. Autre conseil: éteindre l'ordinateur, la télévision, votre téléphone portable et votre tablette une heure avant le coucher.

Comment l'employeur peut-il favoriser un sommeil réparateur chez ses collaborateurs?

En les empêchant de faire trop d'heures supplémentaires, qu'ils seraient tentés de grignoter sur le temps de repos nécessaire. Les responsables ne devraient pas non plus exiger inutilement que le personnel soit atteignable en permanence. Et puis éviter le travail de nuit ou – s'il s'avère indispensable – respecter la loi et les ordonnances sur le travail, planifier les tâches avec le concours des intéressés et organiser régulièrement des cours. La Suva propose, par exemple, des [modules de prévention](#) spécialement conçus à cet effet.

*Katrin Uehli est conseillère auprès de la division offres de prévention à la Suva. Elle a écrit une thèse de doctorat sur le rapport entre troubles du sommeil et accidents professionnels.