

Le sommeil, un enjeu pour la sécurité et la santé



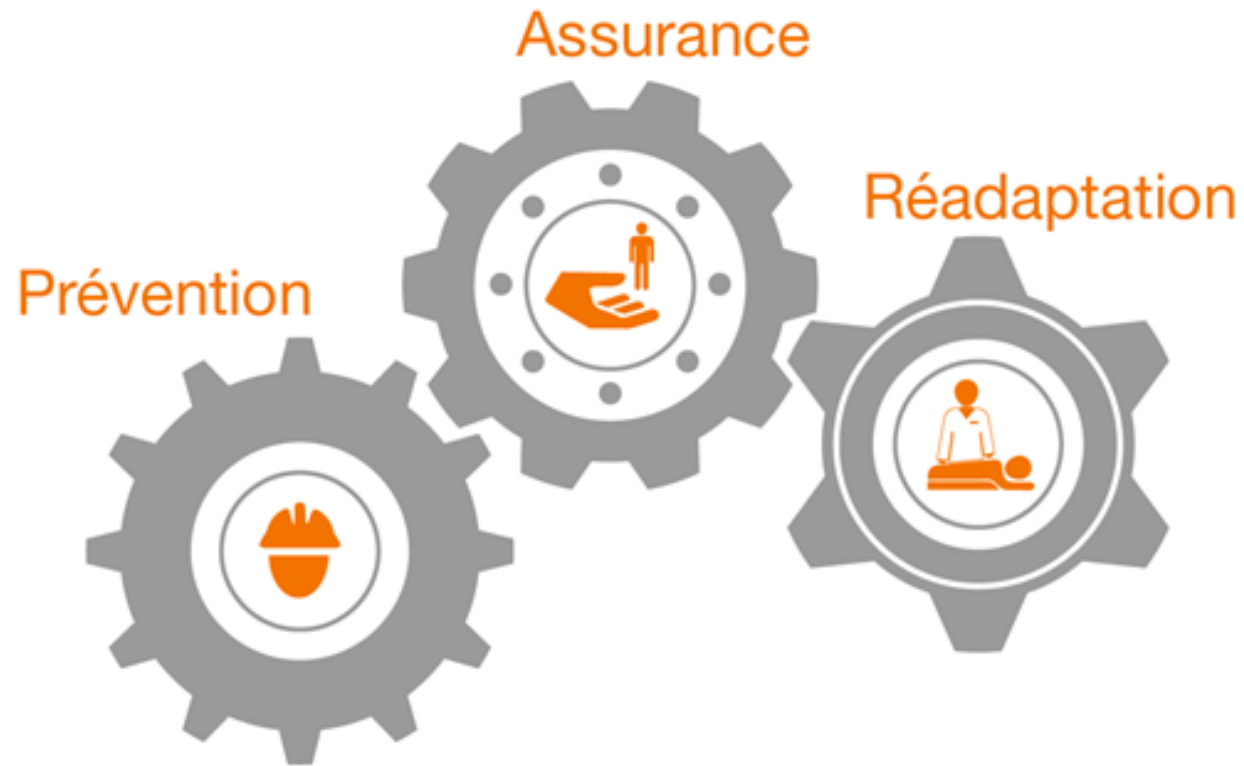
suva

Mehr als eine Versicherung

Cathrine Mathey, CRR, 5 mai 2017

Introduction

Le modèle Suva



Notre concept de prévention

Sécurité et santé
au travail et durant les loisirs

Gestion santé en entreprise

Sécurité intégrée

Santé

Conseil et formation

Modules de prévention

- avec spécialiste
- do-it yourself

Loisirs

Conseil et formation

Modules de prévention

- do-it yourself
- avec spécialiste

Produits de sécurité

Travail

Conseil et formation

Modules de prévention

Produits de sécurité

Gestion des absences: conseil et formation

Objectifs de l'atelier

Objectifs

- Connaître l'importance du sommeil pour la sécurité
→ Faits et chiffres
- Mettre à jour les idées reçues autour du sommeil
→ Test sur le sommeil
- Connaître un moyen de lutter contre les accidents liés à la fatigue
→ Module de prévention suva «Bien dormir pour plus de sécurité»

Sommeil et sécurité

Les troubles du sommeil: un risque sous-estimé pour les accidents

- Les personnes qui ont des troubles du sommeil ont un **risque pratiquement doublé** pour les accidents professionnels
- 20% des accidents sont liées à des troubles du sommeil
- En Suisse, cela correspond à environ
53'000 accidents professionnels CHF 280 mio
100'000 accidents durant les loisirs CHF 510 mio
par année

Les personnes les plus concernées

Toutes les personnes qui dorment mal, et particulièrement celles :

- De plus de **30 ans**,
- Qui dorment **moins de 7 heures par nuit** et
- Qui travaillent plus de **50 heures par semaine**

30 % de la population suisse souffre de troubles du sommeil et de l'endormissement.

Les troubles du sommeil constituent un facteur de risque d'accident



- Accidents professionnels
- Accidents de la route (vie professionnelle et quotidienne)
- Accidents durant les loisirs (sport et vie quotidienne)

Importance d'un sommeil réparateur

- Sécurité
- Performance professionnelle
- Santé
- Qualité de vie
- Satisfaction

Idées reçues sur le sommeil

Il faudrait dormir au moins sept heures par nuit.



Regarder la télévision permet de se détendre et de mieux dormir.



Lorsqu'on se réveille en pleine nuit et qu'on ne parvient pas à se rendormir, il est préférable de se lever.



Les ondes émises par les appareils électroniques perturbent le sommeil.



C'est avant minuit que le sommeil est le plus réparateur.



Le café possède les mêmes influences
chez tout le monde et altère le sommeil.



Le manque de sommeil a des effets similaires à ceux de l'alcool et s'avère donc dangereux.



On conseille aux personnes souffrant de troubles du sommeil de faire une sieste en milieu de journée pour compenser le manque de sommeil.



Le test de la Suva met à jour les idées reçues sur le sommeil.



Un test de la Suva:
savez-vous comment bien dormir?

suva

Mieux qu'une assurance

Mesures permettant de lutter contre les accidents liés à la fatigue

Promouvoir un sommeil réparateur

80 %...

...des troubles du sommeil peuvent être résolus par une bonne hygiène du sommeil.

Objectifs

Les collaborateurs

- Connaissent l'importance du sommeil pour leur sécurité.
- Évaluent leur propre situation par rapport au sommeil.
- Connaissent les conditions les plus importantes pour un sommeil réparateur.
- Viennent frais et dispos au travail.

Module de prévention Suva

Workshop «Bien dormir pour plus de sécurité»

1

Poster

2

Test de la suva

3

Conseil pour un
sommeil
réparateur

4

Workshop
sommeil /
travail par
équipe

Le workshop apporte des changements de comportement et moins d'accidents.



Offres de prévention de la Suva

Les offres de prévention de la Suva

Modules de prévention santé et sécurité durant les loisirs

www.suva.ch/modulesdeprevention

Gestion des absences

www.suva.ch/gestion

Gestion de la santé en entreprise

www.suva.ch/GSE

Formations

www.suva.ch/cours (français -> cours méthodiques)

Aperçu général:

www.suva.ch/prevention

Modules de prévention

*** modules "do it yourself" sans spécialiste Suva**

Santé:

Risques psycho-sociaux

- Stress – Atelier pour les collaborateurs
- Stress – Atelier pour les cadres
- Encadrement promoteur de la santé
- Gestion du stress (parcours)
- Bien dormir pour plus de sécurité *
- Travail par équipe – en sécurité et en bonne santé

Ergonomie:

Troubles musculo-squelettiques

- Travail sur écran *
- Soulever et porter *
- Modules sur mesure

Promotion de la santé individuelle

- Santé et sécurité: faites le point (parcours)
- Musique et troubles de l'ouïe
- Bien voir – test visuel
- Actif et en pleine forme
Analyse de la bio-impédance

Activité physique:

Promotion de la santé individuelle

- move@work *
- Programme d'entraînement dynamique (footbag) *
- Entraînement cardiovasculaire
- Mini-rouleau *

Modules de prévention

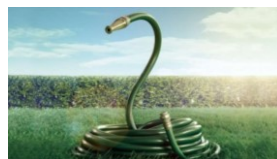
* *modules "do it yourself" sans spécialiste Suva*

Chutes et faux pas:



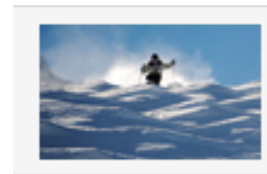
- Kit de démarrage *
- Parcours d'embûches
- Safari-photo d'obstacles *
- Scène d'accident *
- Calendrier d'actions (concours) *
- Concours trébucher.ch (rébus d'image) *
- Chutes en hiver *
- Articles pour le journal des collaborateurs *

Maison:



- Maison et jardin
- Travaux domestique et bricolage

Sports de neige:



- Mesure de la vitesse
- Exposé sports de neige en toute sécurité
- Test sport de neige avec conseils *
- Article pour le journal des collaborateurs *

Football:



- Test de football avec conseils *
- Sécurité lors des tournois d'entreprise *

Sécurité à vélo:



- Conduite cycliste

Votre conseiller

Valais et Genève: claudeschappuis@suva.ch +41 79 599 21 22

Autres cantons: lucmory@suva.ch +41 79 241 56 40

brunoguscioni@suva.ch +41 79 575 46 34

Questions ?

Bonne route !

