

Les conséquences du travail de nuit sur la santé des marins du remorquage



Jennifer ALMAS ALLARD – Infirmière des Gens de Mer Nantes/Saint-Nazaire
Journées de Médecine des Gens de Mer – Le Havre- 28 Mars 2019

Pourquoi ce travail ?

- Diplôme inter-universitaire de santé au travail
option infirmière
- Travail centré sur une entreprise
- Identifier une problématique de santé

Présentation de l'entreprise

- ♦ Activité
- ♦ Salariés
 - Les navigants
 - Les sédentaires
- ♦ Suivi Santé Travail



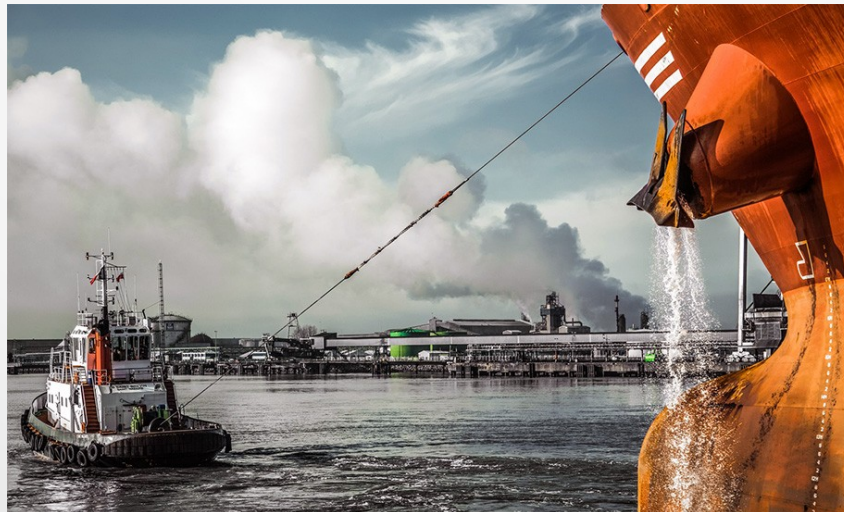
Les risques professionnels

- Les risques physiques :
 - Bruits
 - Vibrations
 - Ambiances lumineuses
- Les risques liés au travail:
 - La manutention
 - Le travail sur plate forme mobile
 - Le travail de nuit
- Les risques spécifiques:
 - Les risques de chute à la mer
 - Les risques liés à la remorque



Pertinence de choix

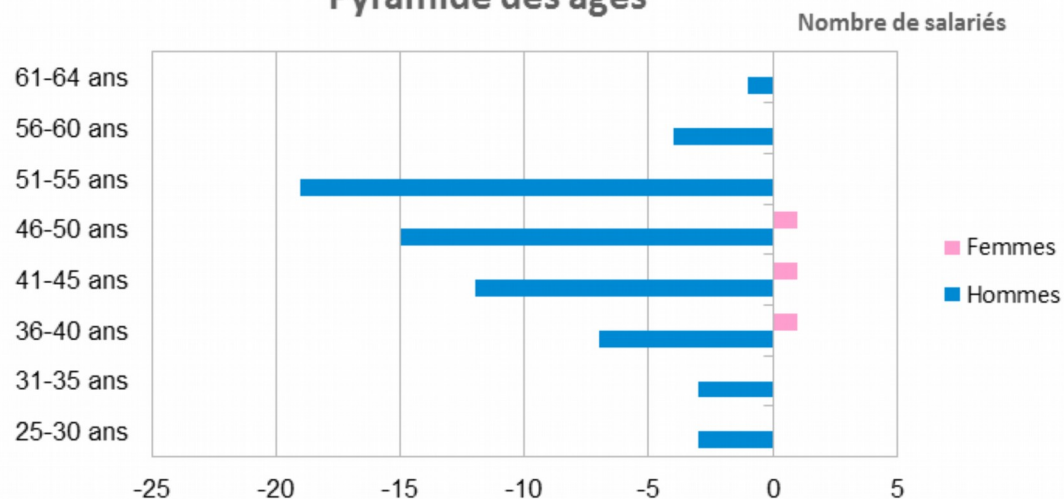
- ♦ Les plaintes des salariés
- ♦ L'analyse du DUERP
- ♦ Un intérêt manifesté par l'entreprise suite à des problèmes vasculaires au sein de l'entreprise
- ♦ Instaurer une réflexion sur cette problématique au sein de l'entreprise



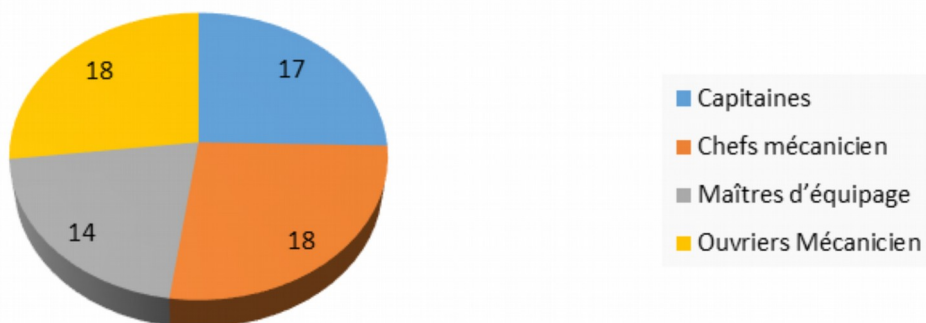
Cadre de l'étude

- 68 navigants
 - Les capitaines
 - Les chefs mécaniciens
 - Les maîtres d'équipage
 - Les ouvriers mécaniciens

Pyramide des âges



Les différentes fonctions professionnelles



Problématique 1/4

- Un travail de jour et de nuit jusqu'à 14h sur 7 jours consécutifs
- Un milieu de travail accidentogène pour un travail exigeant



Problématique 2/4: la fatigue et ses facteurs

- Les facteurs liés au travail :
 - Horaires irréguliers
 - Travail effectué sur appel
 - Charge du travail
 - Expérience de l'équipage
- Les facteurs liés à l'environnement :
 - Conditions météo et température
 - Le bruit, les vibrations
 - État et conception du navire
- Les facteurs individuels :
 - Rythmes biologiques
 - Quantité et qualité du sommeil
 - Forme physique et état de santé
 - Age
 - Obligations familiales



Problématique 3/4

- ♦ Indicateurs :
 - ♦ Les accidents du travail
 - ♦ L'absentéisme
- ♦ Les pathologies
 - ♦ HTA
 - ♦ Troubles digestifs
 - ♦ Troubles du sommeil
 - ♦ Dépression

Problématique 4/4

- ♦ Les constats par le service de santé
 - Les doléances : 20 % des salariés dont 5 % déclarent la prise de somnifères

« J'ai un sommeil de plus en plus fragmenté »



« Je me sens fatigué »

« Je ne supporte plus le travail de nuit, je mets énormément de temps à me recaler, cela me stresse. J'ai consulté pour avoir un traitement »

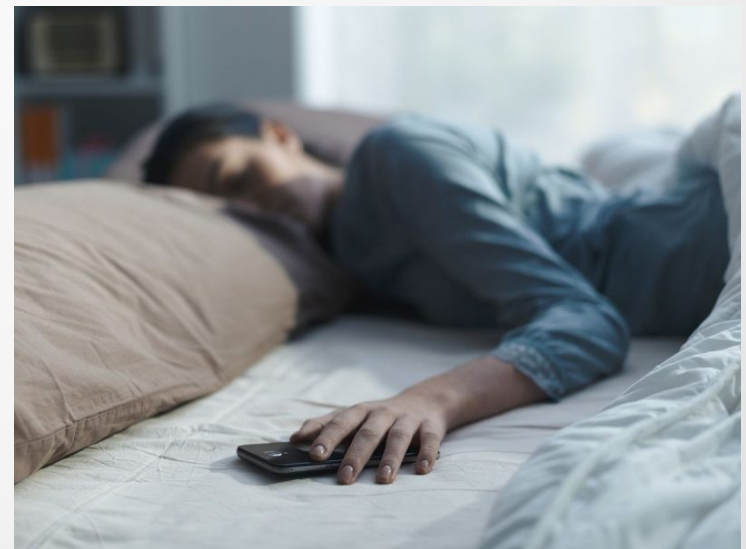
« Je n'arrive pas à dormir pendant la journée »

Hypothèse

Si les marins du remorquage présentent des troubles de sommeil pouvant entraîner une baisse de la vigilance et une altération de leur santé cela pourrait être lié à une mauvaise connaissance sur la gestion du sommeil.

Les objectifs

- ♦ Réduire les troubles du sommeil chez les salariés de l'entreprise
 - Évaluer l'importance des troubles du sommeil et les effets secondaires liés au travail de nuit
 - Évaluer la connaissance des salariés sur la gestion du sommeil



Méthodologie de vérification de l'hypothèse

- ♦ Réalisation d'un questionnaire auprès des 68 navigants
 - Données démographiques
 - Évaluation des connaissances sur le sommeil
 - La qualité du sommeil
 - Échelle d'EPWORTH (*somnolence*)
 - Échelle de PICHOT (*fatigue*)



1 Je manque d'énergie	0	1	2	3	4
2 Tout demande un effort	0	1	2	3	4
3 Je me sens faible à certains endroits du corps	0	1	2	3	4
4 J'ai les bras ou les jambes lourdes	0	1	2	3	4
5 Je me sens fatigué(e) sans raison	0	1	2	3	4
6 J'ai envie de m'allonger pour me reposer	0	1	2	3	4
7 J'ai du mal à me concentrer	0	1	2	3	4
8 Je me sens fatigué(e), lourd(e) et raide	0	1	2	3	4

TOTAL SUR 32 :

Résultats



- 50 % de répondants ont une moyenne d'âge supérieure à 40 ans
- Hygiène du sommeil : consommation fréquente de substances stimulantes, utilisation de la sieste
- Lien entre la durée du sommeil et la performance professionnelle
- Lien entre qualité de sommeil et variation d'humeur
- Inquiétude sur les conséquences de l'insomnie
- 1/3 des salariés ont un score supérieur à 9 à EPWORTH
- 1 salarié obtient un score supérieur à 22 sur l'Echelle de PICHOT

Discussion

- ♦ Manque de connaissances sur les outils de gestion du sommeil
- ♦ Présence de salariés souffrant de troubles de sommeil
- ♦ Répercussion sur la vigilance

HYPOTHÈSE VALIDÉE

- ♦ Les biais
- ♦ Les difficultés

Propositions d'actions

- ♦ Sensibilisation des salariés aux risques liés au travail de nuit
 - Séances collectives
 - Rappels des notions, les signes d'alertes, les bonnes pratiques, les comportements à éviter
- ♦ Protocole de suivi infirmier
 - Lors de l'entretien infirmier
 - Évaluation de la fatigue, des changements de comportement, les siestes, les prises de sommeil ..



Conclusion

- Un travail enrichissant
- Rôle de l'IGM
 - Une approche centrée sur la santé et l'articulation travail/santé
 - Un échange libre : capacité d'écoute
 - Un rôle d'interface

Merci de votre attention.

