

# La fatigue, un problème de santé publique

## La fatigue au travail : une solution, la sieste !

Fléau propre à notre mode de vie actuel, la fatigue n'est à ce jour pas prise en compte dans le traitement des Risques Psychosociaux. Il s'agit pourtant bien d'un problème comportemental touchant l'ensemble de la population et concernant directement les entreprises. Le principal responsable est le manque de sommeil qui depuis quelques dizaines d'années ne cesse de s'accroître. Quelques chiffres : en 100 ans nous avons perdu 2 heures de sommeil, en 50 ans 1 heure 30 et en 25 ans 1 heure. En plus de cela, la qualité de ce sommeil s'est dégradée notamment à cause du stress, responsable de 50% des troubles du sommeil qui lui-même est moins bien géré chez les personnes en manque de sommeil. La fatigue est plus que jamais un problème de santé publique.



Photo SIXTA Nicolas Oliveau

Un cadre en entreprise, Nicolas Oliveau, créateur du blog [www.mode-sieste.com](http://www.mode-sieste.com), a pris la mesure des conséquences de cette fatigue sur l'efficacité et le stress au travail. Ses recherches l'ont amené à une solution qui lui est devenue évidente : la sieste ! De nombreuses études ont été menées sur le sujet dans différents pays or toutes ne vantent que des effets positifs de la sieste

lorsqu'elle est pratiquée en respectant certaines conditions (de tranche horaire et de durée). Il faut cependant admettre que la sieste ne fait plus véritablement partie de notre culture. C'est pourquoi Nicolas Oliveau a décidé de faire connaître les enjeux et vertus de la sieste. Et même si la sieste au travail est de plus en plus évoquée par les médias elle reste encore compliquée à intégrer dans les entreprises. La première difficulté : convaincre les dirigeants des bénéfices qu'elle peut apporter à tous, même si eux-mêmes la pratiquent souvent ! Après l'idée reçue que la sieste était réservée aux fainéants, est née l'idée reçue qu'elle n'est utile qu'à des cadres supérieurs ou dirigeants subissant d'importantes pressions et devant produire plus que tout le monde. Cette erreur est dans la même lignée que celle de penser qu'en haut de la hiérarchie on est plus stressé.

Prenons quelques cas de métiers pour illustrer les bénéfices d'une sieste. Un ouvrier du bâtiment sera plus vigilant, le risque d'accident sera plus faible. Le nombre d'accidents du travail connaît un pic en début d'après-midi et c'est aussi à ce moment qu'ont lieu les plus graves accidents. Une hôtesse d'accueil ou stan-

dardiste sera plus souriante et réactive, le client sera d'autant plus satisfait et l'image de l'entreprise positive. Un comptable ou développeur informaticien aura une capacité de concentration bien supérieure ce qui lui permettra d'être plus efficace et lui évitera sans doute de commettre des erreurs. Un rédacteur, un avocat ou un publicitaire trouvera de l'inspiration plus aisément car l'endormissement et l'éveil sont porteurs d'idées. La vigilance d'hommes appartenant à certains métiers à risque comme les chauffeurs de taxi, de bus ou de poids lourds ou encore des métiers de l'industrie, peut engager des vies humaines. De nombreux accidents mortels connus sont liés à la fatigue, donc à une baisse de vigilance. On peut évoquer l'explosion de la navette Challenger ayant provoqué 7 morts : il semblerait que les techniciens au sol auraient pu reprendre le contrôle de la navette lorsqu'ils ont constaté qu'elle commençait à dévier de sa trajectoire, mais c'est probablement le manque de sommeil qui les a rendus incapable de réagir rapidement face à cette situation. Etre en forme apporte nécessairement un plus, quelque soit le métier ou la fonction.

Mais au-delà des bénéfices pour l'entreprise, la sieste est, comme le dit le philosophe Thierry Paquot dans son livre *L'art de la sieste*, « émancipatrice ». Elle présente de nombreux effets pour l'individu qui la pratique en terme de bien être : elle permet d'alléger le poids des journées en offrant une véritable rupture, elle agit sur l'humeur, le stress et donc sur l'ambiance au sein des équipes, elle fait redécouvrir le rôle vital du sommeil. Enfin, elle permet de lutter contre notre manque de sommeil qui pose de nombreux problèmes de santé : prise de poids, diabète, hypertension, augmentation des risques cardiovasculaires etc.... Une étude réalisée par des scientifiques grecs et américains sur près de 24.000 sujet a montré qu'un « siesteur » quotidien baissait de 37% le risque de mortalité coronaire !



Photo Sixta

Désormais convaincus de tous ces bénéfices, les dirigeants vont être confrontés à une autre difficulté : la question de l'organisation. Comment communiquer en interne ? Comment l'intégrer dans les horaires de travail ? Comment l'intégrer dans l'espace de travail ? Qui va la pratiquer parmi les salariés ? Comment aider les salariés à faire une sieste en seulement 20 minutes ? Quelles règles établir ? Comment mesurer les bénéfices de l'investissement ? etc... C'est pour traiter toutes ces questions dont les réponses sont propres aux conditions de chaque entreprise que Nicolas Oliveau a fondé SIXTA. Sa mission est de les accompagner pour donner un maximum de chance au projet d'être un succès et de s'inscrire dans la durée.

**Nicolas Oliveau**  
[www.mode-sieste.com](http://www.mode-sieste.com)