

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

LU POUR VOUS : DORMIR MIEUX POUR TRAVAILLER MIEUX, LES CONSEILS D'UN PRO

PAR FLORIAN DEBES, JOURNALISTE

PUBLIE LE 22/11/2013



Le docteur François Duforez travaille avec les entreprises pour améliorer la qualité du sommeil des salariés. Il partage son expérience acquise au côté de sportifs de haut-niveau comme le skipper Jean-Pierre Dick. Interview.

François Duforez, médecin du sommeil de Jean-Pierre Dick.

Dodo-Transport-Boulot-Dodo. Avant de travailler, les salariés dorment. Et après aussi. En 2012, 4 Français sur 10 souffraient de trouble du sommeil (insomnie, narcolepsie, apnée du sommeil...), d'après une étude l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. **Le sommeil est considéré par ces mêmes Français comme le premier facteur influant sur leurs capacités physiques et intellectuelles. Forcément, le sujet intéresse l'entreprise.** Pourtant la prise de conscience est récente. Le docteur François Duforez, médecin du sommeil, est régulièrement contacté par des groupes comme Renault, La Poste, Valtus Transition ou encore Reunica. Spécialiste de la performance, il veillait au repos de sportifs de haut-niveau comme le pilote Formule 1 Alain Prost ou le skipper Jean-Pierre Dick. Pour les Échos Business, il donne ses conseils.

- Q. L'an dernier, une étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance concluait que le sommeil est un allié pour la performance. Cela semble évident pourtant les entreprises ont mis du temps avant de s'intéresser au repos de leurs salariés. Pourquoi maintenant?
- R. Aux É.-U., certaines entreprises payent pour leurs salariés les frais médicaux et la retraite. Elles font depuis longtemps attention à leur santé, et le sommeil en fait partie. Elles y ont plutôt intérêt. En France, le sujet vient peu à peu. D'une part,

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

avec les Smartphones qui ont amené le travail dans la sphère privée, les DRH ne peuvent plus faire comme si le privé, la qualité du sommeil en l'occurrence, n'interférait jamais avec le travail. D'autre part, les traumatismes des suicides chez Renault et France-Télécom ont amené la thématique des risques psychosociaux sur le devant de la scène. Les RH prennent conscience qu'un bon sommeil participe au bien-être du salarié au travail.

Q. Concrètement que font les entreprises françaises pour s'assurer que leurs salariés soient frais et dispos pendant leurs heures de travail ?

R. « *Le message du DRH : mal dormir est un risque pour les salariés.* »

Les petites entreprises font davantage attention à ces questions. Parmi les grands groupes français, quelques-uns se lancent dans des actions de prévention. Renault m'a aussi demandé d'animer un atelier dans le cadre de son Forum Santé pour améliorer la qualité de vie au travail. D'autres m'invitent pour animer des conférences sur la question. Reunica proposait à ses entreprises-clientes un programme de sensibilisation aux questions du sommeil. Il a eu tant de succès, que le DRH le propose depuis peu à ses propres salariés. Il les a lui-même incités à y participer via une vidéo.

Q. On imagine mal, un DRH encourager ses équipes à dormir...

R. Justement, le message du DRH de Reunica insiste sur le fait que mal dormir est un risque pour la santé. Sur ces questions, la communication est importante. Par exemple, installer des salles de repos dans une entreprise ne sert à rien si le message n'est pas clair pour tout le monde. Personne ne voudra passer pour un fainéant.

Q. Justement, quel message doit faire passer un DRH pour inciter ses salariés à faire la sieste ?

R. « *Lutter contre l'endormissement ne rend pas plus performant.* »

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

La sieste est productive ! Quand on dit ça, aux dirigeants, ils esquissent tous de petits sourires et demandent aux médecins de reprendre leur sérieux. Du coup, nous leur parlons de *power napping*. C'est la même chose mais ils préfèrent (rire)! Lutter contre l'endormissement en début d'après-midi ne rend pas plus performant. Physiologiquement, l'espèce humaine a besoin de repos six heures après le lever. Faire la sieste ne prend pas beaucoup de temps. La sieste flash de 16 secondes ou la sieste du matelot de 10 minutes permettent déjà de recharger les batteries.



Jean-Pierre Dick est suivi par le médecin François Duforez. Pendant les régates, il ne dort jamais très longtemps mais doit rester performant.

Crédits photo : Valtus Transition

- Q. Hormis ces appels à la vigilance, que peuvent faire les entreprises pour améliorer le sommeil de leurs salariés et in fine leur performance au travail?
- R. Pour l'instant, le discours sur la flexibilité des horaires de travail n'est pas très concret, ce ne sont que des paroles. Pourtant, permettre à un salarié de commencer plus tard ou plus tôt, selon son rythme de sommeil, le rendrait plus disponible au travail et lui épargnerait même des problèmes de transport dans les grandes villes.
- Q. Anxieux et stressés, les salariés Français souffrent d'insomnie voire cauchemardent à cause du travail, surtout la nuit du dimanche au lundi. Que faire pour qu'ils passent des nuits plus calmes?
- R. En s'endormant, les salariés anticipent sur leur journée du lendemain. Les réunions très importantes sont clairement à éviter le lundi [d'autant que la coupure du week-end entraîne forcément un stress supplémentaire, ndlr].

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

- Q. De plus en plus d'entreprises lancent des programmes d'activité physique entre salariés. Est-ce bon pour le sommeil ?
- R. La plupart de ces entreprises mènent ces programmes pour lutter contre les risques liés à la sédentarité comme le surpoids. C'est le cas, par exemple, d'Accenture ou Sanofi. Mais le sport aide aussi à bien dormir. Contrairement à une idée répandue, je pense que faire du sport après 17 h permet une meilleure qualité de sommeil. Certes le sport fait augmenter le rythme cardiaque et repousse le moment de l'endormissement. Mais toutes les études réalisées sur des sportifs de haut-niveau montrent que le sommeil est plus profond et plus réparateur après l'effort.

* * * * *



François Duforez a écrit, avec Damien Leger, le livre Sport et sommeil, aux éditions Chiron (2012).