



# APNÉE DU SOMMEIL

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ce sont des **pauses respiratoires** (arrêt temporaire involontaire de la respiration) pendant le sommeil.

Ces pauses sont considérées comme **anormales si elles sont supérieures à 10 secondes** et se produisent plus de 10 fois par heure de sommeil.

## Quels symptômes ?

- **Ronflements** et **réveils fréquents** dans la nuit
- **Fatigue importante au réveil** donnant l'impression de ne pas avoir dormi
- Durant la journée, **besoin répété de dormir** (sommolence, endormissements fréquents)
- **Baisse de vigilance**
- **Difficultés de concentration**, de capacité d'écoute, de motivation avec une réduction de l'attention, difficulté à prendre des décisions, perte de mémoire à court terme, étourderies
- **Allongement du temps de réaction**

## Quels risques professionnels ?

Le travail de nuit ou posté, la conduite de véhicules ou de machines sont **fortement déconseillés** en l'absence de traitement.



**Probabilité d'accident au volant**

**x6**

## Quels risques pour la santé ?

- Hypertension artérielle
- AVC
- Infarctus du myocarde
- Diabète de type 2
- Syndrome dépressif



**TEST**  
*Faites le !*

### Échelle de somnolence d'Epworth

- 0 - Aucune chance de somnoler ou de s'endormir
- 1 - Faible chance de s'endormir
- 2 - Chance moyenne de s'endormir
- 3 - Forte chance de s'endormir

Assis(e) en lisant un livre ou le journal	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis(e), inactif(ve), dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente, réunion...)	0	1	2	3
Passager(e) d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption	0	1	2	3
Allongé(e) après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis(e) en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis(e) après un déjeuner sans boisson alcoolisée	0	1	2	3
Dans une voiture alors que celle-ci est arrêtée depuis quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage	0	1	2	3
<b>TOTAL</b>				

Une somme supérieure à **10** traduit une somnolence diurne excessive.

## Recommandations

Vous vous sentez concerné ? Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant.

Votre médecin du travail peut vous conseiller  
et répondre à vos questions  
03.80.77.85.30 - contact@aist21.com - www.aist21.com