

Hypovigilance :  
des causes multifactorielles,  
des solutions apportées par  
Transportez-Vous Bien



## **TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**

**LE PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ DÉDIÉ AUX  
SALARIÉS NON CADRES DU TRANSPORT**

[www.transportezvousbien.fr](http://www.transportezvousbien.fr)

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**



 **carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

# INTERVENANTS



**Solange SANKARA**  
Chargée de mission Prévention Carcept Prev



**Stéphanie Jean-Angèle**  
Diététicienne Nutritionniste  
Co-fondatrice de Smartdiet



**Marie Largenton**  
Addictologue  
Membre du conseil scientifique



**Dr Pascal Gillet**  
Médecin urgentiste,  
Cofondateur et président de Medialane



# Définitions

## Hypovigilance

Etat intermédiaire entre la veille et le sommeil dans lequel l'organisme a ses facultés d'observation et d'analyse très réduites.

→ On parle d'hypovigilance quand l'attention baisse ou est détournée pour diverses raisons.

### Principaux facteurs d'hypovigilance

- Sommeil
- Stress
- Médicaments
- Nutrition
- Pratiques addictives
- Distracteurs technologiques

## L'hypnose routière ou auto-hypnose

relèverait plus de l'automatisme d'une tâche plutôt que d'une somnolence.

→ Son impact sur la sécurité n'est pas démontré.

# Transportez-Vous Bien

## le premier programme de branche incitatif à la prévention



Le salarié participe à des **actions de prévention** parmi un catalogue labellisé par les Branches du Transport et construit autour des enjeux de santé du secteur.



Il capitalise des **points de solidarité** dans son **compte personnel de prévoyance**



**En cas de coup dur \***

Les points de solidarité peuvent être convertis en **services d'accompagnement**

\*Assuré : invalidité, inaptitude à la conduite pour raison médicale, arrêt de travail continu de + 6 mois, Affection longue durée (ALD), décès

Conjoint – enfant : handicap, ALD, décès

**Et de l'action sociale** : des aides individuelles pour les salariés confrontés à des difficultés.



Cliquez ici



LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**  
C'EST QUOI ?

Des actions à la main des salariés pour les aider à prendre soin de leur santé et les soutenir en cas de coup dur.

Des actions clé en main pour les entreprises, également financées par le fonds de solidarité, pour les accompagner dans la promotion du programme et l'organisation d'actions de prévention sur site.

## Des thématiques Prévention en lien avec les enjeux du secteur



Sommeil



Nutrition



Gestion  
du stress



Santé  
cardiovasculaire



Activité  
physique



Gestes et  
postures



Douleurs  
chroniques



Tabac et  
addictions



Sécurité

# Les familles d'actions de prévention



## ACTIONS À LA MAIN DES SALARIÉS

- Autoévaluation santé
- [Coaching Santé](#)
- [Consultation de prévention](#)
- E-learning Prévention



## ACTIONS À LA MAIN DES ENTREPRISES

- Kit de communication
- Stand TVB
- [Formations prévention TVB](#)
- [Rendez-vous de prévention](#)





# Sommeil

# Quand la somnolence provoque l'hypovigilance...

**La somnolence est une forme d'hypovigilance.**

**La somnolence diurne excessive est mesurable par un auto-questionnaire simple.**

Selon une enquête de l'INSV (2014), une privation de sommeil (notamment la veille) mais aussi les horaires décalés augmentent le risque de somnolence.

Les signes les plus fréquents sont alors :

- Bâillements irrépressibles
- Sensation de picotements ou clignements des yeux ou de chute de paupières
- Démangeaisons
- Effet tunnel ou ornières qui altèrent le champ visuel
- Analogie du ralentissement idiomoteur de la somnolence avec l'imprégnation alcoolique

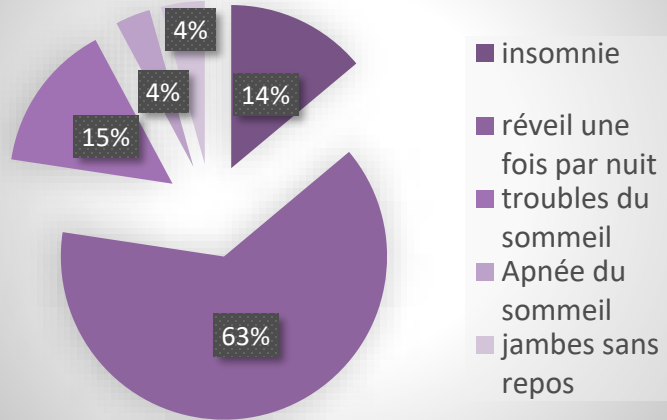
## Hygiène du Sommeil

- Profil de dormeur : court / long - matin / soir
- Conditions environnementales
- Stratégies d'adaptation



# IMPACT DU MANQUE DE SOMMEIL SUR LA SANTÉ

## Les français dorment mal



**43%**

des Français déclarent avoir déjà **consulté** un professionnel de santé pour remédier à des troubles du sommeil et **16 %** déclarent souffrir d'**insomnie**



**Un manque de sommeil ou un sommeil altéré peut avoir de nombreuses conséquences sur le fonctionnement en journée : inattention, baisse de la vigilance et des performances, risques liés à la somnolence (accident du travail et sur la route), augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, difficultés relationnelles, etc.**

Le manque de sommeil est **associé à plusieurs problèmes de santé**, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension et l'obésité par exemple.

- 20 % d'augmentation du risque de développer un diabète de type 2
- 4 % d'augmentation du risque de maladie bénignes
- L'insomnie multiplierait par deux le risque de faire un AVC
- Augmentation du risque de développer un cancer : 50% plus de risque de développer un adénome colorectal



*Cliquez ici*

**HORAIRES ATYPIQUES**

**ET RISQUES  
PROFESSIONNELS**

Le tournage a été réalisé dans le respect des mesures barrières.  
Les photos d'illustrations des secteurs et des métiers ont été prises avant la crise liée à la Covid-19.

# IMPACT DE LA SOMNOLENCE SUR LA SÉCURITÉ

La somnolence est :

- **la 1ere cause de mortalité sur autoroute : 1 accident mortel sur 3**

*(Source : Association des sociétés françaises d'autoroutes, chiffres-clefs 2010)*

- **responsable de 15 à 20 % des accidents mortels sur l'ensemble du réseau routier.**

Le risque de somnolence lié à une durée de conduite excessive est encore accru dans un contexte de privation de sommeil, de troubles du sommeil ou de prise de certains traitements médicamenteux (psychotropes notamment).

*(Source : Fondation Vinci Autoroutes)*

La **somnolence** est en cause

dans **20 à 30%**

**des accidents de trajet**, d'après  
l'Institut national du sommeil et  
de la vigilance

# Un programme qui fonctionne

## La QVT des salariés du Transport sensiblement améliorée grâce aux **coaching Santé!**

Etude médico-économique type avant-après  
Coaching Santé cardiovasculaire, Sommeil,  
Activité physique, Douleurs chroniques

Le programme impacte favorablement la qualité de vie des salariés du Transport, et ce, d'autant que leur sommeil n'est pas de bonne qualité. + 1,51 points en moyenne

- Le sommeil est un levier important de prévention pour la santé des professionnels de la route
- Les bénéfices se perçoivent aussi dans l'assiduité au coaching
- Les bénéfices sont plus marqués sur la cible 55 - 64 ans (majoritairement entre 55 ans et 60 ans) versus les moins de 35 ans

Etude réalisée sur 677 salariés



Parution dans Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement

# Les coaching à la main des salariés

Un accompagnement sur-mesure pour améliorer durablement ses comportements 6 thématiques essentielles :

- ❖ Santé cardiovasculaire
- ❖ Sommeil
- ❖ Gestion du stress
- ❖ Activité physique
- ❖ Douleurs chroniques
- ❖ Nutrition

## Déroulement d'un coaching

- Un premier entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et proposer des conseils simples et adaptés respectant le mode de vie du salarié.
- 3 à 4 séances de 30 minutes avec une infirmière(e) ou diététicienne nutritionniste sur une période de 3 à 4 mois.
- A chaque séance, le professionnel de santé fait le point avec le salarié et lui apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser sur la route du bien-être.



Cliquez ici





# Nutrition

# Alimentation équilibrée et sécurité au travail dans le Transport

## 4 facteurs induisant l'HYPOVIGILANCE

### Somnolence Repas hypercalorique

Des risques d'hypovigilance diurne (entre 13 h et 16 h).

- micro sieste de 1 à 4 secondes
- distance de freinage augmente

*Selon l'étude "Bien manger pour mieux conduire"*

### Mauvais sommeil Dîner inadapté

Alimentation trop riche en :

- Matières grasses
- Viandes
- Alcool

### Somnolence Horaires décalés

Attention au jeûne entre 2h et 5h du matin

Impact de la mélatonine

### Perte de concentration Déshydratation

Perte de capacité physique et mentale

1% de déshydratation diminue de 10% la capacité physique et intellectuelle,  
2% = 20%...

## Structure de l'échantillon

**Échantillon de 500 personnes** ayant suivi le coaching nutrition de 3 mois interrogés entre 4 mois et 1 an après la dernière séance de coaching.

### Motifs de consultation

N°1 - Rééquilibrage alimentaire (80 %)

N°2 - Perte de poids (69 %)

N°3 - Troubles digestifs (18 %)

42% présentent un surpoids, 36% en obésité et 39% avec des antécédents de diabète, hypertension, hypercholestérolémie.

**Profil représentatif** de la population : **homme, conducteur, senior > 45 ans** (50 % de l'échantillon)

## Perte de poids en kg - Motif : perte de poids

Perte de poids moyenne	Pendant le coaching nutrition	Après le coachings nutrition (de 4 mois à 1 an)	Perte de poids moyenne à 4 mois du coaching
Femmes	- 2,6	0,4	- 2,2
Hommes	- 3,4	- 1,1	- 4,5

## Focus conducteurs

Femmes	- 3,5	0	- 3,5
Hommes	- 4,6	- 1,5	- 6,2

**50 %** de plus de perte de poids, en moyenne, chez les conducteurs que dans les autres populations

## RÉSULTATS : UNE AMÉLIORATION DES HABITUDES ET DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

### De meilleures habitudes alimentaires

- +23% de consommation d'eau,
- +20% ont augmenté leur consommation de fruits et légumes
- +21% ont diminué la consommation de boissons énergisantes
- +18% respectent les portions de viande et charcuteries

### De meilleurs comportements alimentaires

- -10% de salariés sautant un repas
- +15% ont un rythme de repas régulier
- -14% de grignotage

*53 % des conducteurs avaient un rythme de repas irrégulier contre 37% après le coaching*

### Une amélioration des bonnes pratiques lié aux achats :

- lecture des produits transformés
- préparation des repas

# MON COACHING NUTRITION

- Rééquilibrage alimentaire
- Perte ou prise de poids
- Digestion
- Troubles du comportement alimentaire
- Maladies chroniques

Comment se déroule Mon Coaching Nutrition ?

- **1 questionnaire en ligne de 10 minutes** pour identifier les besoins /attentes ainsi que l'expert(e) en nutrition qui accompagnera le salarié
- **1 bilan diététique complet d'environ 1h** pour coconstruire des objectifs personnalisés et élaborer un programme alimentaire adapté
- **3 consultations de suivi d'environ 30 minutes par téléphone ou visio** pour permettre au salarié d'atteindre ses objectifs
- **Des fiches nutrition et activité physique** en support entre les séances et des quiz nutrition pour s'évaluer





# Les rendez-vous de prévention Nutrition

Un événement, sur site, pour les salariés

## ATELIER

Un ou deux au choix

A1

Bien déjeuner ! Bien efficace !

A2

La malbouffe, on en parle ?  
(Quels impacts ?)

A3

Se caler en horaires décalés - Bien manger  
à toute heure de la journée

A4

Bilan nutritionnel personnalisé  
(stand sur demande)

## ATELIERS

### A1 Bien déjeuner ! Bien efficace !

- \_ Apprendre à gérer les événements pour garder l'équilibre
- \_ Connaître les pratiques et changements à opérer pour être en forme tout au long de la journée

### A2 La malbouffe, on en parle ? (Quels impacts ?)

- \_ Mieux acheter et savoir utiliser une application adaptée à ses besoins
- \_ Être informé(e) des conséquences de la malbouffe sur le corps et la santé

### A3 Se caler en horaires décalés - Bien manger à toute heure de la journée

- \_ Apprendre à s'organiser face aux horaires décalés et journées de travail très longues
- \_ Acquérir des outils pratiques pour faciliter son quotidien afin de comprendre qu'il est possible de bien manger avec très peu de temps pour cuisiner.

### A4 Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)

- \_ Un bilan individuel en entreprise pour recevoir des 1<sup>er</sup> conseils personnalisés
- \_ Un échange avec un(e) nutritionniste / diététicien(ne) pour identifier un changement d'habitude

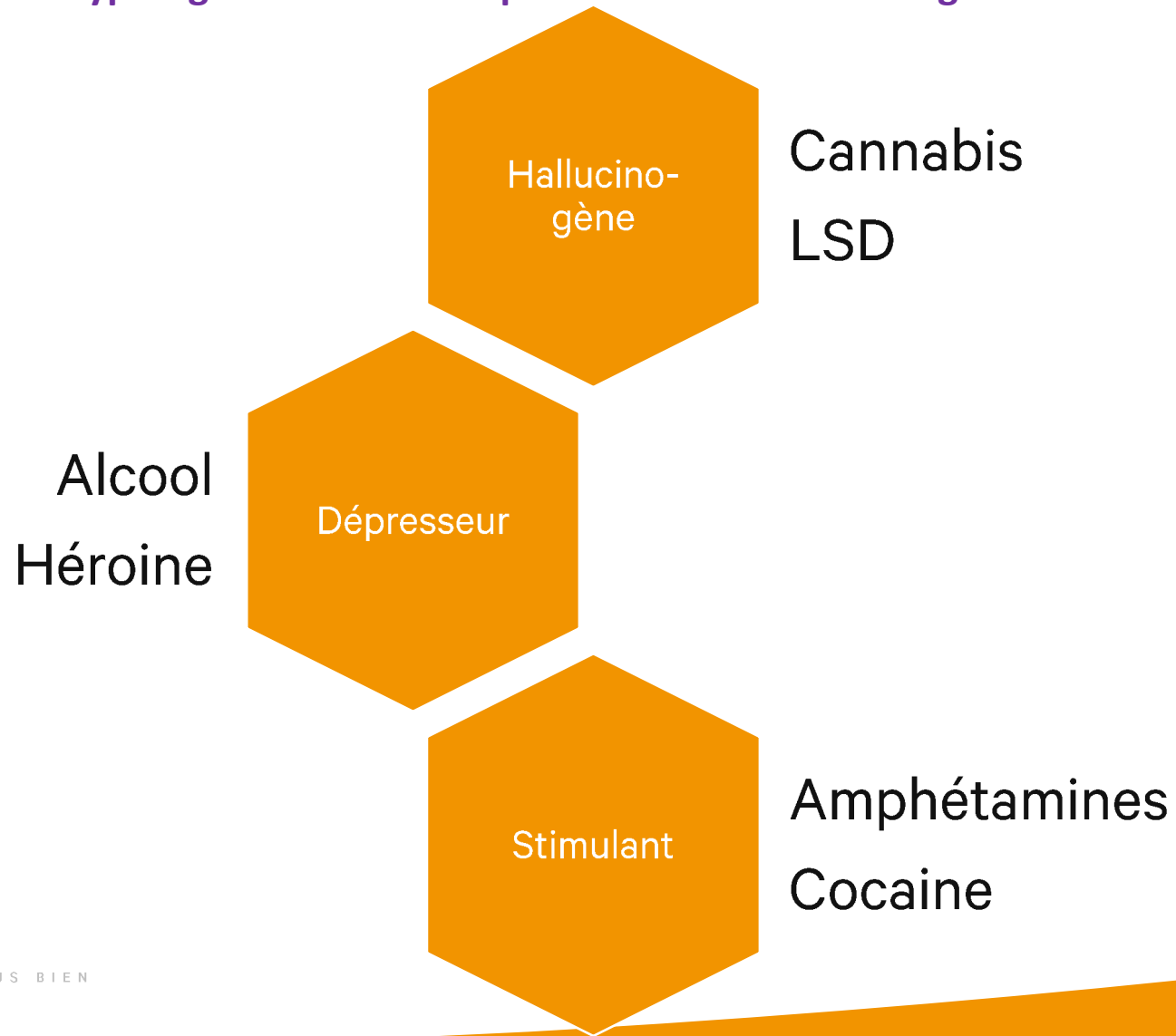
# Pratiques addictives et distracteurs technologiques

« Cet accident, je l'ai eu car je conduisais en « mode automatique » ; j'étais en train de penser à ma future session de jeu, à ma stratégie et à la quête en cours. C'était comme si j'étais ailleurs, dans le jeu, sauf que j'étais au volant. . . »

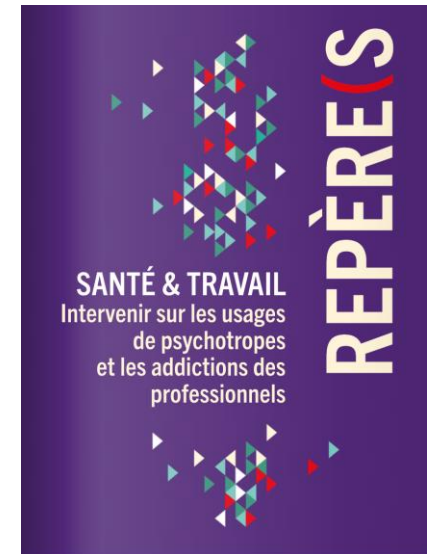


# Rappel sur les fonctions de l'usage de produits psychoactifs au travail

## Typologie des fonctions professionnelles des usages de SPA



Cliquez ici



# Consommation de substances psychoactives & hypovigilance

## Les chiffres à retenir



27,5% des hommes actifs ont au moins 1 épisode / mois de « *binge drinking* »



6% des actifs consomment du cannabis au moins 1 fois / semaine



4% des actifs ont au moins 2 mésusages d'anxiolytiques ou somnifères dans l'année

Cohorte CONSTANCES (mars 2021)

## Quelles répercussions ?

**Fig. 1** État affectif négatif



## Quelles réponses de CARCEPT Prev ?

- Formations avec l'AFTRAL et Promotrans
- Rdv de prévention TVB Jeux effets psychotropes « Addicto Quizz »
- Podcast Fondation CARCEPT Prev « [A fond !](#) »



Cliquez ici



# Écrans & distracteurs technologiques : un risque accru d'hypovigilance

## Le chiffre à retenir



des salariés du transport ont déjà eu des trous de mémoire ou des troubles de la concentration à cause de leur consommation d'écrans (Étude OpinionWay, Novembre 2020)

## Quelles répercussions ?



Altération du sommeil, de l'hygiène de vie et de l'alimentation, troubles de la vision



Percevoir des sonneries ou vibrations fantômes



Troubles de l'attention et de la vigilance



Technostress en cas d'absence de réseau, de batterie faible, etc.



Troubles musculosquelettiques aux poignets et aux doigts



Abandon des relations sociales réelles



Syndrome FOMO "Fear of missing out" (peur de rater une notification, une information)



Difficultés financières importantes



Tristesse, anxiété



Prise de poids et hypertension artérielle

## Quelles réponses de CARCEPT Prev?

- Formations Distracteurs technologiques avec Promotrans
- Rdv de prévention TVB - Dépendance aux écrans « Addicto Pixel »
- Podcast « [A fond !](#) »
- Guide Repère Fondation Carcept Prev « Écrans, jeux, réseaux sociaux... A quel moment est-ce trop ? »



**ÉCRANS, JEUX, RÉSEAUX SOCIAUX... À QUEL MOMENT EST-CE TROP ?**

GUIDE REPÈRE



# TVB, Passer à l'action

## Pour passer à l'action

### Communiquer sur le programme

- [Commander le Kit de Com TVB](#)
- [Vidéos présentant le programme](#)
- [TVB en BD](#)

### Organiser un évènement

- [Stand TVB](#)
- [RDV de Prévention](#)

### Inscrire les salariés à des formations

- [Le catalogue de l'AFTRAL](#)
- [Le catalogue de Promotrans](#)



[prevention@carcept-prev.fr](mailto:prevention@carcept-prev.fr)



AFTRAL : [carcept-prev@aftral.com](mailto:carcept-prev@aftral.com)  
PROMOTRANS :  
[carcept-prev@promotrans.fr](mailto:carcept-prev@promotrans.fr)