



Apnée du sommeil et santé et sécurité

Le sommeil est essentiel à la survie humaine. Que se passe-t-il lorsqu'on manque de sommeil? Posez la question à quiconque souffre d'apnée du sommeil, trouble caractérisé par un bref arrêt périodique de la respiration pendant le sommeil, ce qui rend impossible un sommeil réparateur.

Il arrive souvent que ce trouble menaçant le pronostic vital passe inaperçu et ne soit pas diagnostiqué. La somnolence, principal symptôme de l'apnée du sommeil, altère la capacité d'une personne de fonctionner efficacement à la maison, au travail et dans la communauté; elle met aussi en péril la santé et la sécurité de la personne atteinte et des autres.

Facteurs de risque de l'apnée obstructive du sommeil

L'apnée obstructive du sommeil (AOS) est un trouble du sommeil associé à de brèves interruptions de la respiration pendant le sommeil. Les tissus mous situés à l'arrière de la gorge s'affaissent brièvement et bloquent les voies respiratoires. L'obstruction peut aussi être causée par un relâchement des muscles de la gorge, l'étranglement des voies respiratoires, la grande taille de la langue ou un excès de tissu adipeux à l'intérieur de la gorge. Ces pauses respiratoires peuvent durer de 10 à 30 secondes et survenir jusqu'à 400 fois par nuit. À chaque pause, le cerveau réveille brièvement le sujet afin de reprendre la respiration, ce qui entraîne un sommeil saccadé de piètre qualité.

L'obésité est un important facteur de risque d'apnée du sommeil, c'est pourquoi un bon contrôle du poids corporel est l'un des meilleurs moyens de prévenir ce problème. L'apnée du sommeil a également été associée à certains emplois qui entraînent une perturbation de la structure du sommeil. Ainsi, selon la National Sleep Foundation, les personnes qui travaillent par quarts risquent deux fois plus de souffrir d'apnée du sommeil que celles qui ont un horaire normal de travail (de 9 à 5). **Des recherches indiquent en outre que l'AOS est plus répandue chez les conducteurs de véhicules à moteur commerciaux.**

Parmi les autres facteurs de risque, citons des antécédents familiaux d'apnée du sommeil, le tabagisme et la consommation d'alcool et le fait d'être âgé de 40 ans et plus. Certaines caractéristiques, telles que des voies respiratoires supérieures étroites, un menton fuyant, une mâchoire étroite, une succion importante ou un périmètre accru du cou, peuvent aussi être liées à l'apnée du sommeil.

Risques pour la santé et la sécurité

Si elle n'est pas traitée, l'apnée du sommeil, en particulier l'apnée obstructive du sommeil (AOS), peut menacer sérieusement la santé et la sécurité. Les personnes souffrant d'apnée du sommeil peuvent présenter des problèmes de santé, notamment : hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, cardiopathie ischémique (diminution de l'apport sanguin et, par conséquent, de l'apport en oxygène au muscle cardiaque), arythmie cardiaque et troubles de l'humeur.

Elles courent en outre un risque accru d'être victimes d'un accident de véhicule à moteur ou d'un autre type d'accident lié à la fatigue. Les hommes et les femmes souffrant d'une forme modérée ou grave d'AOS sont sept fois plus sujets aux collisions de la route ou aux accidents de travail provoqués par la somnolence diurne. La vigilance est essentielle à la sécurité de toute personne qui utilise au travail des matières ou des appareils dangereux. En fait, si vous souffrez d'apnée du sommeil et ne recevez aucun traitement, vous ne devriez probablement pas conduire un véhicule automobile.

La fatigue est-elle directement liée au milieu de travail?

Les niveaux de fatigue ne peuvent être mesurés ou quantifiés facilement; par conséquent, il est difficile de déterminer précisément l'effet de la fatigue sur les taux d'accident et de blessures.

Certaines études ont révélé que lorsque des travailleurs obtiennent moins de 5 heures de sommeil avant de travailler ou que ceux-ci demeurent éveillés pendant plus de 16 heures consécutives, le risque de commettre des erreurs causées par la fatigue au travail augmente considérablement.

Ces études montrent que le nombre d'heures sans sommeil est comparable au taux d'alcoolémie. Voici les précisions de WorkSafeBC à ce sujet :

- 17 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,05;
- 21 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,08 (limite légale au Canada);
- de 24 à 25 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,10.

La fatigue est jugée comme ayant une incidence sur le rendement au travail. L'Alberta Human Resources and Employment* signale que la plupart des accidents surviennent lorsque les personnes sont plus sujettes à la somnolence – entre minuit et 6 h et entre 13 h et 15 h. Et le manque de sommeil a effectivement été lié à des accidents majeurs comme le déversement d'hydrocarbures de l'Exxon Valdez et l'accident nucléaire à Chernobyl.

*Tiré de l'article intitulé « Fatigue, Extended Work Hours and Safety in the Workplace » par Workplace Health and Safety, Alberta Human Resources and Employment, juin 2004, modifié en août 2010.

Quels sont les effets de la fatigue et leur lien avec le travail?

Comme il est impossible de « mesurer » la fatigue, il est difficile de faire la distinction entre les effets des longues heures de travail et les effets du manque de sommeil sur les changements des taux d'accidents ou de blessures.

Cependant, les études rapportent les effets suivants :

- réduction de la capacité de prendre des décisions;
- réduction de la capacité de mener des activités de planification complexes;
- réduction de la capacité de communiquer;
- baisse de la productivité ou du rendement;
- baisse du niveau d'attention et de vigilance;
- réduction de la capacité de gérer son stress au travail;
- réduction du délai de réaction – tant physique que mentale;
- perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails;
- omission de tenir compte des changements dans l'environnement ou dans l'information fournie;
- incapacité de rester éveillé (p. ex. s'endormir durant l'utilisation de machines ou au volant d'un véhicule);
- tendance accrue à prendre des risques;
- distractibilité accrue;
- augmentation des erreurs de jugement;
- augmentation des absences pour des raisons de maladie, absentéisme, taux de roulement;
- augmentation des coûts au titre des soins médicaux;
- augmentation des taux d'accident.

Retrouvez cet article : <http://www.cchst.ca/newsletters/hsreport/issues/2008/09/ezine.html>