

Dossier de presse

REUNICA combat les troubles du sommeil et de la vigilance
en faisant de la prévention dans les entreprises

Conférence de prévention
pour les salariés
de l'entreprise LIPPI

Le 16 décembre 2008 à 14h,
Ecole d'ingénieurs (EIA)
amphithéâtre n°300
86, route de Breuty
16 400 La Couronne



Communiqué de presse

REUNICA combat les troubles du sommeil et de la vigilance en faisant de la prévention dans les entreprises

Dans le cadre de son programme de prévention *Santé Vigilance Sommeil*,
REUNICA organise une conférence pour
les salariés de l'entreprise LIPPI et leurs conjoints

Le 16 décembre 2008, de 14h à 16h
Ecole d'ingénieurs (EAI) - amphithéâtre n° 300
86, rue de Breuty- 16 400 la Couronne

Paris, le xx décembre 2008

Les troubles du sommeil touchent 1 français sur 3. Dix millions de français sont concernés par une maladie du sommeil* (syndrome d'apnées du sommeil, insomnie, syndrome des jambes sans repos...). Les problèmes de sommeil ont des répercussions sur la vigilance en journée, allant jusqu'à l'accident de travail sévère. Dans le cadre de son programme *Santé Vigilance Sommeil*, REUNICA organise une conférence de sensibilisation pour les salariés de l'entreprise LIPPI et leurs conjoints. Elle sera animée par le Docteur Duforez** du Centre Européen du Sommeil.

Les troubles du sommeil et de la vigilance sont reconnus comme une cause majeure de l'altération de la qualité de vie professionnelle et personnelle

Les conséquences peuvent être significatives tant pour les salariés que pour les entreprises : aggravation de certaines pathologies (cardio-vasculaires, neurologiques...), mal-être, accident du travail, mais aussi, baisse de la productivité, démotivation, dégradation du climat social et absentéisme.

Une conférence sous le signe du Vendée-Globe !

A partir des témoignages et des pratiques des marins du Vendée Globe, cette intervention aura pour thématique centrale « la récupération ». Elle sera abordée sous plusieurs angles : le sommeil, la vigilance et leurs effets sur la santé.

L'entreprise LIPPI mise sur le bien-être de ses salariés

De nombreux efforts ont été entrepris par l'entreprise LIPPI sur les aspects de sécurité au travail. Pour ses dirigeants, l'entreprise toute entière doit prendre conscience que la santé, la vigilance et le sommeil sont intimement liés à la performance globale de l'entreprise. La direction de la société LIPPI, très sensibilisée par la baisse du taux des accidents du travail, mise sur le programme de prévention *Santé Vigilance Sommeil* pour atteindre son objectif et améliorer la qualité de vie de ses collaborateurs et de leurs familles.

* Sondage TNS SOFRES mars 2006

** Le Docteur François Duforez, fondateur de l'European Sleep Center, est Praticien Attaché au centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris.

REUNICA combat les troubles du sommeil et de la vigilance en faisant de la prévention dans les entreprises

Conférence de prévention pour les salariés de l'entreprise
LIPPI le 16 décembre 2008 à 14h

Le sommeil, un enjeu de santé publique.....p.4

- Pourquoi dormons-nous ?
- Importance épidémiologique des troubles du sommeil en France

Les troubles du sommeil ont des conséquences sur le travail.....p.6

- L'insomnie, un exemple de trouble du sommeil
- La gestion des difficultés de sommeil permet d'améliorer le bien être au travail et la productivité

Le programme SVS, qu'est-ce que c'est ?.....p.8

- Un programme de promotion de la santé au sein des entreprises
- L'European Sleep Center partenaire du Groupe REUNICA
- LIPPI mise sur le bien-être de ses salariés
- A propos du Groupe REUNICA

1. Le Sommeil, un enjeu de santé publique

Pourquoi dormons-nous ?

■ Le sommeil lent profond nous permet de récupérer physiquement. C'est durant cette phase que sont secrétées les hormones qui participent à l'équilibre dynamique du corps et à la régulation de notre température corporelle.

Le sommeil paradoxal permet de récupérer au niveau mental. Il joue un rôle important dans l'organisation de la mémoire. Il permet de trier les informations reçues dans la journée. C'est le sommeil des rêves

Dormir n'est donc pas une perte de temps !

C'est aussi et surtout un plaisir dont il ne faut pas se priver !

EN CHIFFRES

- **Nous dormons en moyenne 8 heures par nuit**
- **En 50 ans, les Français ont perdu en moyenne 1 heure de sommeil**
- **1 français sur 3 déclare souffrir d'un trouble du sommeil seulement 23% d'entre eux sont pris en charge**
- **L'insomnie sévère toucherait 8 à 10% de la population**
- **4,5 millions de personnes souffriraient de somnolence en journée**
- **2,5 millions de français souffriraient d'apnées du sommeil seulement 15% auraient été diagnostiqués à ce jour**

Source : Enquête TNS Healthcare février 2006

Importance épidémiologique des troubles du sommeil en France

■ Les troubles du sommeil touchent 1 français sur 3. Dix millions de français sont concernés par une maladie du sommeil, telle qu'un **syndrome d'apnées du sommeil, une insomnie, un syndrome des jambes sans repos** (sondage TNS SOFRES mars 2006). L'insomnie sévère touche environ 10% des français, le syndrome des jambes sans repos 2.5% de la population et le syndrome d'apnées du sommeil 4% des hommes et 2% des femmes, ces chiffres étant plus élevés après 50 ans. Au total, **la somnolence diurne** excessive concerne 5 à 15% de la population générale.

10% de la population **consomme de façon régulière un médicament pour dormir**, ce qui représente **68 millions de boîtes de somnifères par an en France**. Cette consommation élevée reflète l'importance de la plainte de mauvais sommeil en France, et a des répercussions en termes de dépendance, d'effets secondaires potentiels et de coût.

Dans le cadre du **Programme d'Actions sur le sommeil initié par le Ministère de la Santé en janvier 2007**, l'INPES a réalisé une enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France. Ainsi, 45% des personnes interrogées estiment dormir moins que ce dont elles ont besoin. 17% des 25-45 ans sont en dette de sommeil et 12% sont insomniaques.

Un tiers des 25-45 ans déclare faire une sieste en semaine, deux fois par semaine en moyenne. Les personnes en dette de sommeil font plus souvent la sieste, certainement en raison des effets récupérateurs. Le travail est la principale cause déclarée de manque de sommeil (53%), surtout par les personnes en dette de sommeil.

2 . Les troubles du sommeil ont des conséquences sur le travail

■ Les liens entre sommeil et travail sont évidents. Les journées de semaine conjuguent traditionnellement 8 heures de travail, 8 heures de sommeil et 8 heures de « temps libre ». En médecine du travail, les enquêtes rapportent que 20 à 40 % des salariés se plaignent de mauvais sommeil. Pourtant, ces troubles sont peu pris en charge dans le milieu professionnel.

L'insomnie, un exemple de trouble du sommeil

L'insomnie est un exemple de trouble du sommeil ayant des répercussions sur le quotidien professionnel. Elle touche 1 adulte sur 5 dans la population générale. Il est donc naturel que les travailleurs se plaignent régulièrement d'insomnie. On parle d'insomnie lorsque se manifestent au moins 2 symptômes nocturnes (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes fréquents, réveil précoce, manque de sommeil), ceci associés à des répercussions diurnes au moins 3 fois par semaine et depuis au moins 1 mois.

EN CHIFFRES

Une étude*, évalue les conséquences professionnelles de l'insomnie en comparant des insomniaques sévères et des bons dormeurs :

	Insomniaques	Bons dormeurs
Accidents de travail dans les 12 derniers mois	18%	1%
Arrêts de travail dans les 12 derniers mois	31%	19%
Nombre maximum d'arrêts de travail dans les 12 derniers mois	15	4
Durée moyenne d'un arrêt de travail	5,4 jours	3,6 jours
Fait des erreurs potentiellement sérieuses au travail	15%	6%
A du mal à être clair dans ses explications au travail	18%	8%
A été en retard le mois dernier à cause du sommeil	12%	6%

* Léger D, Guilleminault C, Bader G, Levy E, Paillard M. Medical and socio-professional impact of insomnia. Sleep 2002; 6: 625-629.

La gestion des difficultés de sommeil permet d'améliorer le bien être au travail et l'efficacité

■ Des études scientifiques (Mills et al, *Journal of Circadian Rhythms* 2007) ont montré une relation claire entre l'état de santé et la performance au travail. Les salariés en moins bonne santé sont en moyenne moins productifs (baisse de 18%) que ceux dont l'état de santé est le meilleur et sont plus souvent absents.

Les salariés bénéficiant de programmes de promotion de la santé, notamment du sommeil, améliorent significativement leur état de santé mais aussi leur productivité. Le gain de productivité est de 10,4% par personne, les salariés sont absents deux jours de moins par an.

Au-delà de l'absentéisme, c'est le présentéisme qui doit être au cœur des préoccupations, puisque cette notion intègre des notions de vigilance et de productivité. Les programmes de prévention des troubles du sommeil en entreprise ont donc une réelle place pour améliorer le bien être au travail mais aussi la productivité.

3 . SVS (Santé Vigilance Sommeil), qu'est-ce que c'est ?

Le programme de prévention du Groupe REUNICA



■ SVS est un programme de promotion de la santé développé au sein des entreprises. Il vise à améliorer la qualité de vie personnelle et professionnelle des salariés et par conséquent l'efficacité de chacun au quotidien.

Pour atteindre cet objectif, REUNICA propose aux entreprises un accompagnement pour la mise en place de plusieurs types d'actions :

- Des Conférences à destination des salariés, sur le thème « sommeil et vigilance »
- Des Questionnaires d'auto-évaluation
- Des Journées sommeil en entreprise avec des ateliers thématiques (luminothérapie, nutrition, vigilance, relaxation)
- Un baromètre « Santé Vigilance Sommeil», pour évaluer régulièrement l'état de santé des salariés d'une entreprise.

■ SVS est proposé par l'Action sociale du Groupe REUNICA.

Réunica est un groupe de protection sociale, paritaire, indépendant et à but non lucratif. Outre les métiers de la Retraite Complémentaire et de la Prévoyance, Réunica développe une Action Sociale volontariste, basée sur les valeurs de solidarité du groupe.

Considérant que la santé des salariés est une ressource majeure pour le développement social et économique des entreprises, l'Action Sociale du groupe Réunica met en place des actions de prévention au sein des entreprises adhérentes, visant le bien-être des salariés.

En partenariat avec l'European Sleep Center



- Pour développer le programme SVS, Réunica a choisi de faire appel aux experts de l'European Sleep Center, pour un accès à des outils d'information et d'évaluation d'éventuels troubles du sommeil.

L'European Sleep Center de Paris (ESC) met à disposition des moyens humains et technologiques dans le domaine du sommeil et de la vigilance, tant au service de l'individu que de la collectivité. Il regroupe des médecins et scientifiques de différentes spécialités (médecins généralistes, médecins du travail, du sport, psychiatres, neurologues, pneumologues, cardiologues, ingénieurs biomédicaux...) pouvant mener des actions d'information et de prévention voire de diagnostiquer et traiter des personnes souffrant de troubles du sommeil et de la vigilance, grâce à des moyens technologiques innovants.

L'ESC apporte une expertise sous forme d'études, de conseils à des organismes et entreprises impliqués dans ces thématiques de santé publique et de bouleversements des rythmes veille/sommeil (travail posté, en horaire décalé, accidents du travail, pertes de déficience...).

Le Docteur François Duforez, fondateur de l'European Sleep Center, est praticien Attaché au centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-dieu de Paris. Il est également initiateur de solutions technologiques on-line, entre autres, dans le domaine de la prévention de la santé, au service de grands groupes à l'international (www.vielife.com, Standard Life, Cigna Corp, Philips...)

Le centre dispose d'un plateau technologique associant :

- des techniques d'évaluation du sommeil et de la vigilance ambulatoires
- un simulateur de conduite sur la thématique « vigilance et risque routier »
- des prototypes et réalisations sur les rapports entre luminothérapie et troubles du sommeil



Simulateur de conduite



Polygraphes ventilatoires
(matériel d'enregistrement ambulatoire)



Actimètre
(matériel d'enregistrement ambulatoire)



Simulateur d'aube
(luxthérapie)

**European Sleep Center,
9/11 avenue Franklin Roosevelt, Paris 8ème
Tel : 01 42 99 67 77**

www.europeansleepcenter.fr

LIPPI mise sur le bien-être de ses salariés

Lippi, créée en 1962, conçoit et réalise des systèmes de clôtures pour sécuriser les personnes, les biens et les infrastructures. Il répond à toutes les problématiques de sécurisation de périmètres individuels, administratifs, industriels, infrastructures sportives, sites sensibles, de haute sécurité et frontières.

LES VALEURS DE LIPPI : C.E.P.I.A

- ✓ **Confiance** : mener les actions en confiance pour le bien-être de tous
- ✓ **Environnement** : préserver le futur de la planète en respectant l'environnement
- ✓ **Potentiel humain** : attacher à partager l'expertise de Lippi pour développer les compétences, le professionnalisme, l'autonomie et la performance de ses collaborateurs
- ✓ **Innovation** : se projeter dans le futur pour l'innovation
- ✓ **Application** : développer une culture d'amélioration continue basée sur KAIZEN

LES AMBITIONS DE LIPPI

Sur ces valeurs LIPPI construit un modèle d'entreprise autour de 4 ambitions :

- ✓ Nos clients sont notre moteur ; nous souhaitons nourrir une relation de confiance et de proximité en offrant des produits et services adaptés aux enjeux de chacun.
- ✓ Notre environnement conditionne notre futur ; nous engageons une démarche responsable pour limiter l'impact écologique de notre activité
- ✓ Notre performance économique est notre atout ; nous la renforçons et nous assurons notre indépendance pour pérenniser l'activité de notre entreprise
- ✓ Nos équipes sont notre richesse ; nous donnons les moyens à chacun de se développer et de se former

« C'est sur cette quatrième ambition que repose la décision d'engager largement dans l'entreprise une action de sensibilisation sur la notion de santé. Nous avons souhaité que l'entreprise toute entière prenne conscience que Santé, Vigilance et Sommeil sont intimement liés à la performance globale de l'entreprise. Ce programme nous est apparu comme un apport considérable tant dans la vie personnelle que dans la vie professionnelle de nos salariés et de leur famille », précise Frédéric LIPPI, Président du Directoire.

LIPPI en chiffres :

- ✓ 6 implantations industrielles en France
- ✓ 330 collaborateurs

Contact presse

Lucile Prouteau
Chargée de Communication
Tél : 05 45 67 96 83
Mail : lucile.prouteau@lippi.fr



À propos du Groupe RÉUNICA

Le Groupe RÉUNICA est le deuxième groupe de retraite complémentaire en France et la 13ème institution de prévoyance française (source : top 20 des IP de l'Argus de l'Assurance).

Il est constitué d'institutions interprofessionnelles de protection sociale :

- ✓ deux institutions de retraite complémentaire (IRC) Arrco
- ✓ une institution de retraite complémentaire (IRC) Agirc
- ✓ deux institutions de prévoyance
- ✓ une mutuelle interprofessionnelle pour les particuliers et les travailleurs non-salariés
- ✓ une fondation abritée par la Fondation de France : la Fondation Réunica Prévoyance
- ✓ un GIE Informatique : Systalians www.systalians.com

Un groupe au cœur de la protection sociale des salariés du Travail temporaire :

La profession du Travail temporaire a désigné comme institutions de retraite professionnelles les IRC de RÉUNICA .

L'institution Bayard Prévoyance gère l'accord de branche des régimes de prévoyance complémentaire des intérimaires cadres et non cadres.

RÉUNICA en chiffres :

- ✓ 2 300 collaborateurs
- ✓ 53 implantations en France
- ✓ 7,5 milliards d'euros de cotisations encaissées
- ✓ 381 000 entreprises adhérentes
- ✓ 8,6 millions de personnes affiliées (dont 7,2 millions de cotisants en retraite et en prévoyance)
- ✓ 33,6 millions d'euros consacrés à l'action sociale
- ✓ 8 milliards d'euros d'actifs gérés au titre des réserves

Contact presse

Anne Rosier
Chargée des relations extérieures
Tél : 01 41 05 26 19
Mail : anne_rosier@reunica.com

www.reunica.com