

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : Oniris lance une campagne de sensibilisation

Le manque de sommeil... Ou comment la fatigue se répercute et impacte gravement votre vie professionnelle !

Selon une étude BVA¹ et le baromètre de l'IFOP², publiés en janvier 2015, les Français broient du noir. Un pessimisme et une morosité ambiante particulièrement marqués qui peuvent influencer sur la vie quotidienne et sur l'emploi. Stress, surmenage intellectuel, forte pression, insomnies, burn out... des mots qui font l'actualité au quotidien quant au bien-être des Français.

Qu'en est-il du sommeil ? Dormir peu affecte évidemment la productivité et il ne faut en aucun cas le négliger. Justement comment remédier à ce mal et se garantir un sommeil paisible sans arriver à la dérive ? Existe-t-il des solutions ?

Le sommeil, un acteur indissociable de la productivité au travail

En médecine du travail, **20 à 40% des salariés se plaignent du manque de sommeil avec pour principale conséquence la somnolence et une baisse de vigilance.** Selon une récente étude GCC Insights, organisme international de suivi de la santé et de la productivité des employés, il apparaît qu'un travailleur sur cinq manque de sommeil et **que 93% des personnes interrogées se reconnaissent être fatiguées au travail.** Selon une étude de l'INPES³, **17% des 25-45 ans interrogés accumuleraient chaque nuit une dette importante de sommeil et 12% seraient insomniaques.**

Les **dommages collatéraux** liés à un mauvais repos sont très nombreux et peuvent avoir de lourds impacts : **augmentation des arrêts de travail** (31 % contre 19 % chez les bons dormeurs), des **accidents du travail** (8 % contre 1 %), **des accidents de la route** (1ère cause d'accidents en France) mais aussi du **diabète, de l'obésité, d'hypertension artérielle, de maladies cardio-vasculaires, de risque infectieux ...**

En Europe, 25 à 35 % de la population est affectée par des troubles du sommeil (75 à 110 millions d'individus⁴) et **7% par l'apnée du sommeil** ; connue médicalement sous le terme syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), qui se caractérise par des arrêts répétés (apnées) de la respiration au cours du sommeil. Le sommeil ainsi fragmenté n'est pas récupérateur, engendrant une somnolence dans la journée et impactant directement sur la productivité au travail.

¹ Pronostic des Français sur l'évolution de la situation économique en France Décembre 2014 (sondage BVA pour Orange)

² http://www.ifop.com/media/poll/2899-1-study_file.pdf

³ <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf>

⁴ Ulfberg J, Scand J Work Environ Health. 2000; 26(3):237-42

Une apnée du sommeil non maîtrisée, lorsqu'elle n'est pas traitée, a des conséquences néfastes au travail : 2,5 fois plus d'absence, 2 fois plus d'arrêts maladie longue durée, des difficultés à se concentrer⁵. Dans des cas extrêmes, celle-ci peut conduire à la perte de son emploi engendrant la rupture du lien social. Il est donc urgent de réagir !

Palier à l'apnée du sommeil, une nécessité pour un meilleur épanouissement professionnel

Sommeil et travail sont donc indéniablement liés.

A l'heure où les dirigeants d'entreprises réfléchissent à des actions pour améliorer au quotidien la qualité de vie de leur salariés au travail (QVT)⁶, l'apnée du sommeil est un trouble à ne pas prendre à la légère d'autant plus que **5 à 10% de la population française est déjà touchée et que 90% des cas ne sont pas encore diagnostiqués⁷.**

Mathieu et Thibault Vincent, cofondateurs d'Oniris, **entreprise française spécialisée dans les problématiques liées au ronflement et à l'apnée du sommeil** sont à disposition des dirigeants d'entreprises qui souhaitent sensibiliser leurs salariés sur cette pathologie et mettre en **place des campagnes de dépistage au sein de leurs structures.**

Pour plus d'informations : <http://www.ronflement-apneedusommeil.com>

A propos d'Oniris

Créée en 2011 par Mathieu et Thibault Vincent, Oniris est une entreprise française spécialisée dans les problématiques liées au ronflement et à l'apnée du sommeil. La société Oniris regroupe diverses activités ayant pour objectif la prise de conscience de l'apnée du sommeil comme enjeu de santé publique. Entreprise leader en nombre de patients équipés, la société regroupe un laboratoire qui conceptualise, fabrique et commercialise l'Orthèse d'Avancée Mandibulaire (OAM) TALI, mais également la première OAM bimatière et thermoformée disponible en libre service dans les pharmacies ou sur Internet : Oniris ! Soucieux de sensibiliser l'opinion publique sur les pathologies liées à l'apnée du sommeil, la société Oniris a créé un portail d'informations <http://www.ronflement-apneedusommeil.com> permettant aux patients de s'informer sur cette pathologie. La société dispense également des formations aux pharmacies et aux professionnels de santé sur le dépistage de la pathologie et une meilleure utilisation des orthèses d'avancée mandibulaire. Reconnue comme entreprise innovante, Oniris est accompagnée et soutenue par la BPI.
www.oniris-ronflement.fr

Chiffres clés :

- Un chiffre d'affaires de près d'1 million d'euros en 2013
- 40 000 patients appareillés en 2014
- Déjà disponible sur commande dans 20 000 pharmacies

Séverine Oger
severine@escalconsulting.com
Tel: 01 44 94 95 71



Amélie Marocco
amelie@escalconsulting.com
Tel : 01 44 94 95 75

⁵ <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2012/06/Actu-Carnet-Sommeil-Travail.pdf>

⁶ **Les PME investissent dans la qualité de vie au travail** : Selon une enquête réalisée par TNE Sofres et Sodexo auprès de 801 dirigeants de PME (ayant entre 10 et 100 salariés) et publiée jeudi 29 janvier 2015

⁷ Selon la HAS et l'INSV