

## LE FONDS MGC ET L'INSV PARTENAIRES PREVENTION SOMMEIL DES AGENTS SNCF

Le Fonds de dotation du Groupe MGC vient de signer un partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Objectif : mener ensemble des actions de sensibilisation autour de la problématique du sommeil et des horaires décalés dans les différents établissements SNCF.

« Partenaire depuis 10 ans des cabinets médicaux SNCF et des autres acteurs de prévention de l'entreprise, nous souhaitons être en appui des établissements pour **aider les agents SNCF travaillant en horaires décalés à retrouver un meilleur sommeil et à mieux gérer leur rythme de vie**. L'INSV, l'institut de référence sur le sommeil, était naturellement le meilleur partenaire pour nous accompagner », explique **Géry Branquart, Président du Fonds MGC**.

### Prévenir les troubles du sommeil chez les agents SNCF

**60 % des travailleurs en horaires décalés se plaignent de troubles du sommeil**, impactant leur équilibre de vie et pouvant être sources de somnolence au travail. Les agents SNCF sont particulièrement concernés, travaillant pour une grande majorité en 3x8, en 2x8...

Le Fonds de dotation du Groupe MGC a souhaité, en lien avec les établissements SNCF, **créer un temps d'échange** auprès des agents, avec une conviction : grâce à une meilleure compréhension du rythme biologique, des gestes de prévention simples et de quelques techniques clés, les agents SNCF pourront mieux récupérer et s'assurer d'une meilleure santé au quotidien.

### Des actions de prévention dans les établissements SNCF

Les établissements SNCF peuvent choisir de mettre en place 3 types d'actions :

- **des conférences** animées par un professionnel de santé spécialiste du sommeil. Elles ont pour objectif d'expliquer le fonctionnement du sommeil et d'apprendre à mieux le gérer.
- **des stands de prévention** pour sensibiliser à l'hygiène du sommeil. Ces points d'échanges sont l'occasion pour les agents d'évaluer avec un professionnel de santé leur somnolence, d'être orientés selon les besoins vers des réseaux de prise en charge, et d'avoir des conseils personnalisés.
- **des ateliers « Gestion des rythmes »**, en petits groupes, pour se familiariser à quelques méthodes clés. Constitués d'exercices respiratoires et de techniques de relaxation dynamiques, ces ateliers permettent de s'approprier les outils nécessaires à une bonne récupération (expérimenter la sieste flash, restaurer la vigilance, préparer son sommeil...).

---

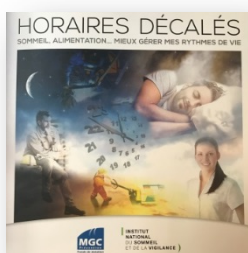
En octobre-novembre, la région Paris – Saint Lazare de la SNCF a organisé, avec le Fonds de dotation MGC, des stands de prévention dans différents établissements : Argenteuil, Levallois-Perret, Achères... Ce programme d'actions devrait être déployé dans les autres régions courant 2018.

« J'ai été sollicitée par le Technicentre de Paris Saint-Lazare (entretien de matériel SNCF) pour l'organisation d'un forum « Hygiène de vie et prévention des accidents de travail ». Intéressée par la problématique du sommeil, je me suis donc tournée vers le Fonds de dotation MGC qui a mis des spécialistes du sommeil de l'INSV à notre disposition.

La SNCF est obligée de développer le travail de nuit dans les ateliers de maintenance afin de disponibiliser au mieux le matériel, et cela pose des problèmes pour les agents qui doivent gérer leur temps de sommeil, leurs trajets (parfois longs, souvent en voiture), leur activité professionnelle et leur vie familiale. L'intervention de spécialistes du sommeil est très utile pour casser les idées reçues et permettre aux agents de garder un sommeil réparateur. »

Dr Sylvie Simon, médecin du travail, centre médical régional SNCF

## Une brochure d'information sur les horaires décalés



Pour compléter le dispositif, le Fonds de dotation MGC met à disposition une **brochure d'information « Horaires décalés : Sommeil, Alimentation... mieux gérer mes rythmes de vie »**, réalisés en partenariat avec le Dr Joëlle Adrien, présidente de l'INSV et le Dr Eric Mullens, médecin spécialiste du sommeil. Elle rejoint la collection des brochures prévention éditées par le Fonds MGC.

### Contacts presse

Claire Chaput & Gaëlle Ryouq

[mgc@wellcom.fr](mailto:mgc@wellcom.fr)

01 46 34 60 60



### A propos du Fonds MGC

Le Fonds de dotation du Groupe MGC a pour objet de financer, directement ou à travers des organismes à but non lucratif, des actions d'intérêt général dans le domaine de l'entraide et de la solidarité aux personnes, et de la prévention des risques et des maladies. Ces actions sont dirigées au bénéfice de toutes populations.

[www.mgc-prevention.fr](http://www.mgc-prevention.fr)

### A propos du Groupe MGC

Le Groupe MGC comprend la mutuelle MGC, leader auprès des agents SNCF depuis plus de 130 ans, un Fonds de dotation, un Centre de Gestion Mutualiste Partagé, et un Centre Dentaire Mutualiste. Ces quatre entités sont unies par leurs valeurs mutualistes et la volonté de partager leur énergie au service de tous.

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