

ASSEMBLÉE NATIONALE

25 mai 2018

AVENIR PROFESSIONNEL - (N° 904)

Non soutenu

AMENDEMENT

N ° AS471

présenté par
M. Bouillon

ARTICLE ADDITIONNEL**APRÈS L'ARTICLE 66, insérer l'article suivant:**

Au premier alinéa de l'article L. 2312-26 du code du travail, après les mots : « durée du travail, », sont insérés les mots : « les modalités de repos et de récupération, ».

EXPOSÉ SOMMAIRE

Enjeu de santé publique majeur, le sommeil est aussi, pour beaucoup de Françaises et de Français, une préoccupation du quotidien. A raison : pour se sentir bien en journée, pour apprendre et mémoriser, pour prévenir au mieux des pathologies liées au système immunitaire, aux troubles de l'humeur, aux maladies cardiovasculaires ou neurologiques notamment, un sommeil de qualité est fondamental. Trop souvent, le « mal dormir » peut aussi être source de souffrance, comme en témoignent les dizaines de millions de boîtes de somnifères consommées chaque année dans notre pays.

Le repos sur le lieu de travail est un enjeu spécifique. Une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance de 2014 indiquait ainsi que près de 20 % des salariés s'assoupissent ou s'endorment au travail. Pourtant, dans notre pays en particulier, qu'il se nomme « sommeil diurne », « micro-sieste », « lâcher-prise » ou « sieste flash » entre autres, ce temps court de sommeil demeure un sujet d'interrogations et est parfois victime de préjugés négatifs.

C'est une erreur car « en réalité, la sieste n'est pas culturelle, elle est naturelle. C'est nous qui en faisons quelque chose de culturel » (Docteur Eric Mullens, spécialiste du sommeil, cité dans Le Monde, La sieste, cette pause aux milles vertus, Sabah Rahmani, 19/10/2015). Ses vertus sont pourtant documentées. Selon une étude la Nasa, une sieste d'une vingtaine de minutes pourrait accroître la concentration de 34 % et la productivité de 25 %. Ce moment de « relaxation profonde » renforce la performance et la vigilance et peut, à ce titre, limiter les risques d'accident du travail et de la route. La sieste intensifie la créativité, la concentration et la réactivité au travail, qualités que valorise particulièrement la nouvelle économie. Enfin, pour des publics confrontés à

des situations particulières – comme les femmes enceintes –, la possibilité de s’allonger dans un lieu un minimum isolé est souvent une nécessité.

En proposant d’intégrer l’information sur les modalités de repos et de récupération au travail dans le cadre de la consultation annuelle à laquelle doit procéder l’employeur, cet amendement place le dialogue social au cœur de la question du repos en entreprise. Débattu dans son principe comme dans son application concrète au sein de l’entreprise, ce sujet important a vocation à susciter l’approbation de tous.