



Mars 2026

13 mars 2026 - Journée mondiale du sommeil



► Mieux dormir pour mieux vivre et mieux travailler

Chaque année, la Journée mondiale du sommeil met en lumière un enjeu souvent sous-estimé de santé publique : la qualité et la quantité de notre sommeil. Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité favorise la survenue de troubles cardiovasculaires, métaboliques, psychiques (anxiété, dépression), mais aussi d'accidents de la route ou d'accidents du travail. À l'échelle des collectivités, ces troubles se traduisent par de l'absentéisme, une baisse de la vigilance, une moindre qualité de service rendu au public et une usure professionnelle plus rapide.

Les agents territoriaux peuvent être particulièrement exposés : horaires décalés, travail de nuit ou très matinal, astreintes, déplacements, surcharge mentale, exposition aux écrans en fin de journée... Autant de facteurs qui perturbent le rythme veille-sommeil, dégradent la récupération et accentuent le stress. Le sommeil n'est donc pas seulement une affaire individuelle ; il dépend aussi de l'organisation du travail, des contraintes de service et du climat managérial.

Les collectivités territoriales disposent de leviers concrets pour promouvoir un meilleur sommeil et, plus largement, une meilleure santé des agents.

Parmi les pistes d'action :

- Agir sur l'organisation du travail : limiter autant que possible les horaires très morcelés, veiller aux temps de repos, anticiper la planification des astreintes et du travail de nuit, éviter la multiplication des réunions tôt le matin ou tard le soir.
- Sensibiliser et informer : proposer des actions de prévention (ateliers, webinaires, campagnes internes) sur l'hygiène du sommeil, les rythmes biologiques, l'impact des écrans, la consommation de caféine ou d'alcool, les signes d'alerte des troubles du sommeil.
- Intégrer le sommeil dans la QVCT : aborder le sujet dans les démarches de qualité de vie et des conditions de travail, en lien avec la prévention des risques psychosociaux, la charge de travail, le droit à la déconnexion et l'aménagement des temps de récupération.
- Mobiliser les acteurs de prévention : associer la médecine préventive, les conseillers en prévention, les assistants sociaux, les encadrants et les représentants du personnel pour repérer les situations à risque et orienter les agents vers des accompagnements adaptés.

À l'occasion de cette Journée mondiale du sommeil, rappelons que bien dormir n'est pas un luxe, mais une condition essentielle de la santé, de la sécurité et de la performance des services publics.

En faisant du sommeil un sujet légitime de prévention, les collectivités contribuent à protéger leurs agents et à renforcer la qualité du service rendu à la population, tout au long de l'année.