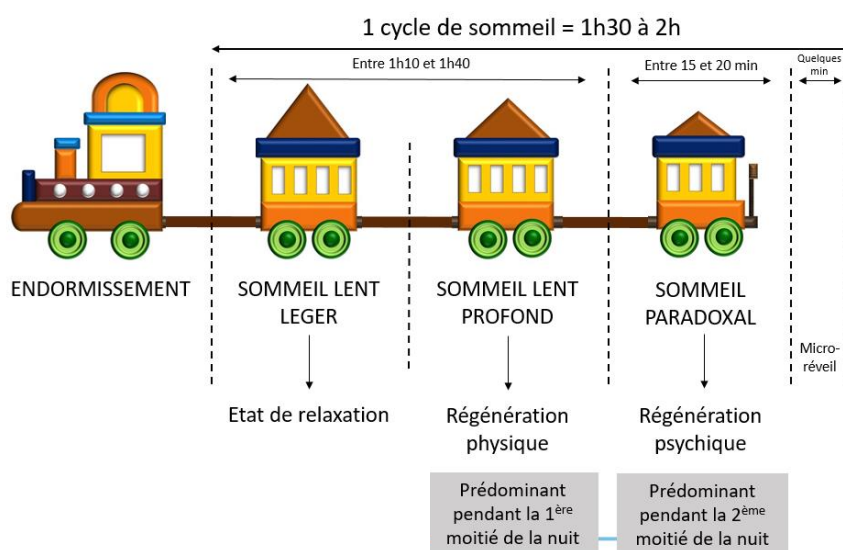


LE SOMMEIL

Cette fiche prévention rassemble les principales informations concernant **le sommeil**. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour une meilleure prévention.



PETIT TRAIN DU SOMMEIL



1 nuit
=
4 à 6 trains

La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de **6h42 en semaine** (Baromètre de Santé Publique France 2017)

- **Petits dormeurs** se contentent de 6h de sommeil. C'est l'insomniaque en pleine forme le lendemain !
- **Gros dormeurs** ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés.

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se réveiller avec l'impression d'avoir bien dormi et de se sentir reposé et en pleine forme. A chacun de déterminer ses besoins de sommeil !

POUR UN BON SOMMEIL

Stop aux mauvaises habitudes !

- Limitez le **café et le thé** l'après-midi. Evitez-les après 16h,
- Evitez la **consommation d'alcool**. L'alcool entraîne des réveils durant la nuit et/ou précoces.
- **Dinez léger**. Evitez les protéines (viandes, poissons, œufs),
- Ne pratiquez **pas de sport le soir**, au moins dans les 2 heures avant votre heure de coucher,
- Prenez un **bain tiède** (37° maximum) pour vous apaiser. Un bain chaud est une mauvaise idée,
- **Arrêtez les écrans** au moins une heure avant d'aller dormir.

La chambre idéale pour bien dormir

Aérez votre chambre avant de vous coucher, la **température idéale est de 18°**,

Isolez votre chambre du bruit et de la lumière. Pas d'appareils sous tension (ordinateur, portables, TV...).

Etre à l'écoute de soi

Se coucher et se réveiller sensiblement aux **mêmes heures**

Soyez à l'écoute des **premiers signaux du sommeil** : yeux qui clignent, nuque raide, diminution de la concentration, vue floue, bâillement...

LES TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie : diminution de la qualité et de la quantité du sommeil avec un sommeil insuffisamment récupérateur.

Le lendemain, les conséquences sont une sensation de fatigue, des difficultés de concentration, une irritabilité, des troubles de la mémoire, des troubles visuels.

Deux types d'insomnies :

- **Insomnie temporaire** : durée inférieure à 3 semaines. Elle touche 1 personne sur 3.
- **Insomnie chronique** : plus de 3 fois par semaine pendant plus de 3 mois. Elle touche 1 personne sur 7.

Les causes de l'insomnie :

Un stress : décès, divorce, problèmes familiaux, problèmes professionnels...,

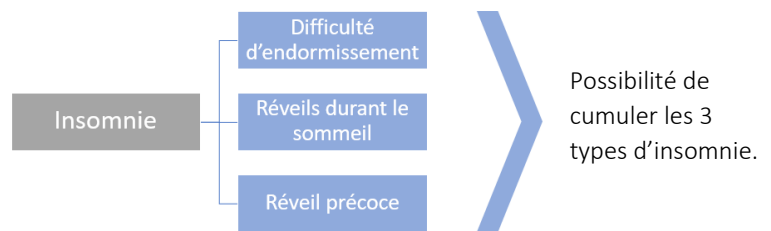
L'anxiété : difficultés d'endormissement avec tensions, ruminations d'idées anxiogènes, réveils nocturnes angoissés...,

La dépression : difficultés à faire des choses même plaisantes, ralentissement général, perte d'énergie et de plaisir, troubles de la mémoire, troubles de l'appétit...,

La dépression entraîne l'insomnie, l'insomnie aggrave le stress et favorise la dépression.

Le mode de vie : consommation abusive d'alcool, drogues, médicaments, irrégularité des horaires, bruit, chaleur...

Somatiques : syndrome d'apnées du sommeil, problèmes digestifs (ulcère, reflux), problèmes cardiaques (angine de poitrine), problèmes neurologiques (jambes sans repos), problèmes pulmonaires (asthme), problèmes rhumatologiques, toute pathologie avec réveils nocturnes du fait de la douleur, certains traitements...



TROUBLES DE SOMMEIL ET TRAVAIL

Les troubles du sommeil peuvent avoir plusieurs types de répercussion sur le travail :

- **Absentéisme**,
- **Accidents du travail/trajet**,
- **Baisse de la vigilance, de la concentration** : source d'erreur, risques de chutes
- **Risque de surestimation de ses performances et de ses capacités** : source d'erreur, risques de chutes
- **Variation de l'humeur** : irritabilité, humeur dépressive ou anxieuse, repli sur soi, comportements agressifs, responsables de relations sociales altérées.

A SAVOIR : Attention les risques au travail peuvent également être liés aux **médicaments** que l'on prend pour **essayer de mieux dormir**. Il est important d'interroger votre médecin / votre pharmacien sur les effets secondaires de ces médicaments.

Inversement, le travail peut être un **facteur explicatif** des troubles du sommeil (stress, anxiété, travail nuit, exposition à des produits dangereux...). L'employeur doit évaluer ces risques et identifier des mesures pour les réduire ou les supprimer par le biais de son **Document Unique**.

Pour aller plus loin :

- <http://www.je-dors-trop.com/>
- <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
- <http://www.sante-securite-interim.fr/2017/04/19/quel-dormeur-etes-vous/>
- <http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/le-temps-de-sommeil-la-dette-de-sommeil-la-restriction-de-sommeil-et-l-insomnie-chronique-des-18-75-ans-resultats-du-barometre-de-sante-publique>

Centre de Gestion
de la Fonction Publique Territoriale de la Seine-Maritime