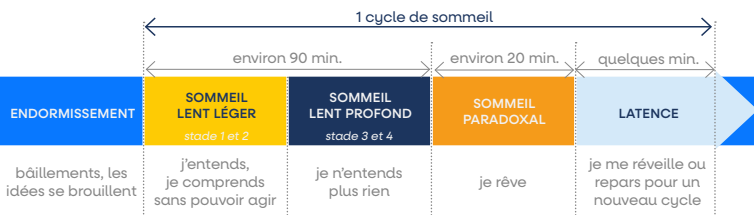


TRAVAIL ET SOMMEIL

Eviter la somnolence

Sommeil : état psychologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé.

En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.



A quoi sert le sommeil ?

- La récupération physique
- La croissance
- La lutte contre les infections
- La réparation des cellules (muscles, peau, os...)
- La mémoire
- La régulation des émotions

Les conséquences du manque de sommeil

Toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée par le travail, augmente la somnolence le lendemain.

Une légère restriction de sommeil répétitive et régulière provoque une accumulation de la somnolence diurne.

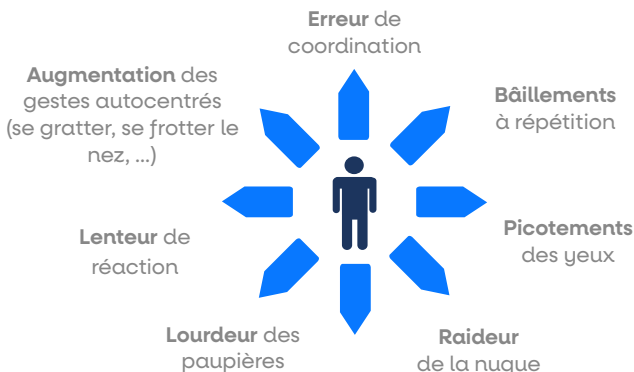
1 h de sommeil perdue
chaque nuit pendant 1 mois

=

4 nuits en moins par mois



Les signes d'hypovigilance



Votre allié, la sieste !

Dans un lieu calme et plutôt de courte durée (10 à 30 min.) pour ne pas perturber le sommeil nocturne.

Micro sieste
ou sieste flash

5 mn

pour une
récupération rapide

Relax

20 mn

pour reprendre
des forces sans
sommeil profond

Royale
ou repos
compensateur

1 à 2h

pour être
en forme le soir

Vous travaillez la nuit ?

- Couchez-vous dès votre retour à domicile et évitez une 2^{ème} journée
- Dormez dans l'obscurité
- Prévenez l'entourage que vous dormez
- Privilégiez un environnement calme et silencieux
- Débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte
- Mettez des bouchons dans les oreilles si l'environnement est bruyant