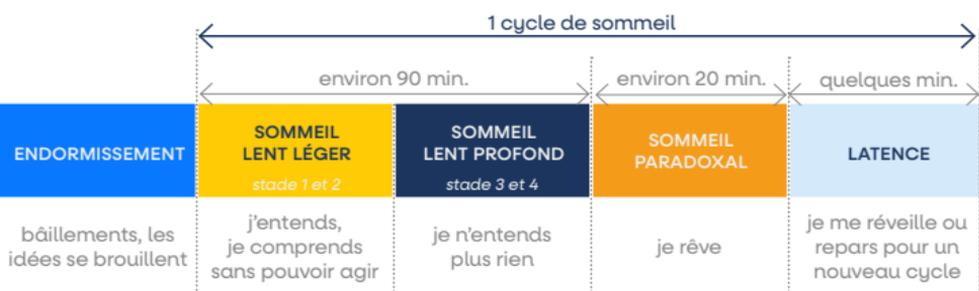


# TRAVAIL ET SOMMEIL

## 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

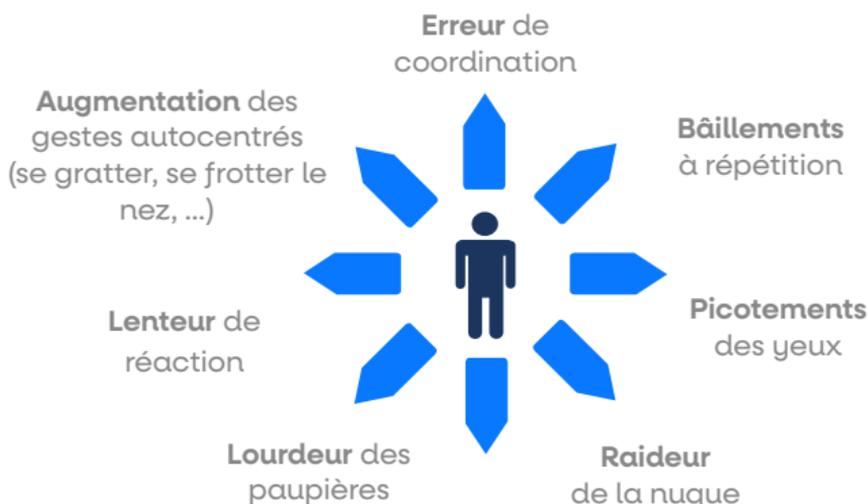
Toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée par le travail, augmente la somnolence le lendemain.

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<sup>ème</sup> 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