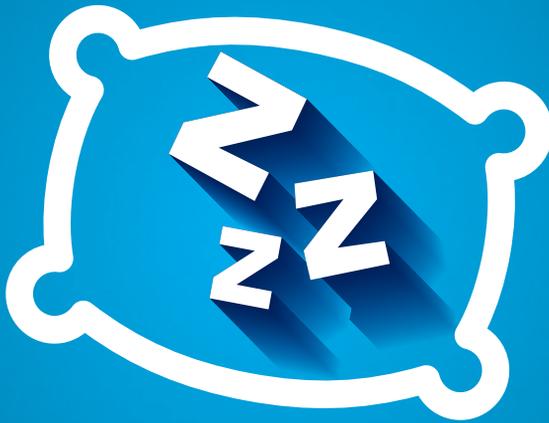




SANTÉ AU TRAVAIL • INTERPROFESSIONNEL & BTP

GUIDE DU SOMMEIL



RÔLE, CONSEILS & SOLUTIONS



SIÈGE SOCIAL ET ADMINISTRATIF :

12, quai de la Tournette CS 90417 - 74013 ANNECY CEDEX
Tél: 04 50 45 13 56 - Fax: 04 50 45 74 40



LE SOMMEIL

occupe près d'un tiers de notre vie et joue un rôle vital et déterminant dans la vie quotidienne pour :

- La mise au repos de l'organisme pour **reconstituer des réserves énergétiques**.
- Le **maintien de la température** corporelle.
- La **synthèse de certaines hormones** (hormones de croissance), la **régulation des fonctions métaboliques** (glycémie, appétit...).
- Les mécanismes d'**apprentissage et de mémorisation**.
- Le maintien de la **vigilance et de l'attention**.
- L'**élimination des toxines** et autres déchets respiratoires, cardiovasculaires, glandulaires.
- La **stimulation des défenses** immunitaires.
- La régulation de l'humeur, de l'**activité cérébrale**, du stress.

RYTHMES DU SOMMEIL...

ses mécanismes sont déterminant pour :



1 - L'ENDORMISSEMENT

La durée varie de **5 à 10 minutes**.



Favorisé par : la fatigue, une baisse de la température corporelle, une diminution de l'intensité lumineuse.

2 - MÉCANISME DU SOMMEIL

Succession de 4 à 6 cycles de l'ordre de 1 heure et demie à 2 heures chacun.

Durée totale normale **7 heures et demie à 8 heures** avec des variations selon les individus et l'âge, de 6 à 9 heures.

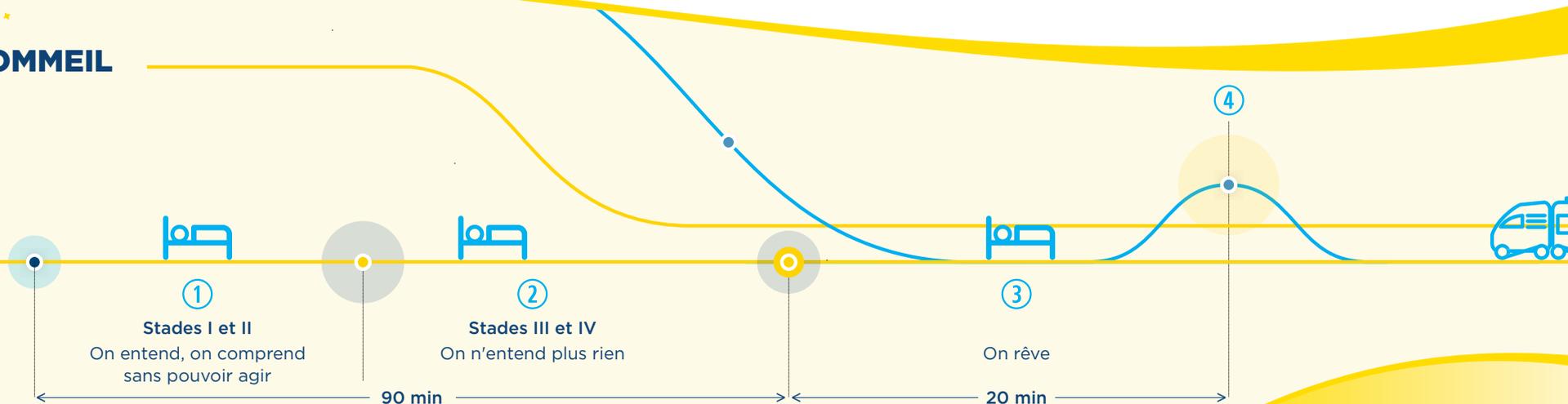


Chaque cycle comporte différentes phases :

- ① **Sommeil lent, ou léger**
l'activité cérébrale se ralentit ;
- ② **Sommeil profond**
le ralentissement de l'activité cérébrale s'amplifie ;
- ③ **Sommeil paradoxal**
abolition du tonus musculaire (phase agitée, rêves) ;
- ④ **Sommeil intermédiaire**
qui conduit soit à un nouveau cycle soit au réveil.

CYCLE DU SOMMEIL

1 train = 1 cycle



LE SOMMEIL

est réparateur de la fatigue due à notre quotidien.

TRAVAIL MANUEL ET PHYSIQUE.

TRAVAIL INTELLECTUEL.

FATIGUE DUE À DE NOMBREUSES SOURCES :

- Activités familiales, ménagères, professionnelles.
- **Soucis domestiques.**
- Problèmes d'alimentation, de santé.
- **Déplacements** trajet-travail, **voyages** avec décalages horaires.
- Difficultés de **voisinage** et d'**environnement**.
- **Stress** de la vie moderne.
- **Rythme décalé** : travail de nuit, travail posté.



LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL...

DIMINUTION DES PERFORMANCES.

ERREURS DE JUGEMENT.

**FAUTES PAR MANQUE D'ATTENTION
ET D'ALLONGEMENT DU TEMPS DE RÉACTION.**

ACCIDENTS DUS À LA SOMNOLENCE :

- Travail sur machine,
- Conduite de véhicule.

ABSENTÉISME.



PATHOLOGIES DU SOMMEIL...

Diminution ou augmentation anormale de la durée du sommeil.
Altération significative de la qualité.
Perte de vigilance dans la journée (sommolence anormale).



INSOMNIES

- Difficultés d'endormissement.
- Mauvaise qualité du sommeil, réveils nocturnes multiples, réveil précoce, sensation de sommeil non récupérateur.

Causes possibles :

Travail posté, horaires décalés, surcharge mentale, environnement de travail bruit, chaleur, maladie grave plus ou moins chronique.

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

- Douleurs des membres inférieurs le soir et la nuit.
- Impatiences, mouvements involontaires la nuit d'où fragmentation du sommeil.

Causes possibles :

Carence en fer, diabète.

SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL (plus fréquent après 50 ans)

- Ronflements bruyants, arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil.
- Impression de fatigue au lever.
- Irritabilité, trouble de la mémoire et altération de la libido.

Causes possibles :

Les apnées peuvent être dues à une obstruction du pharynx provoquant les réveils.

HYPERSOMNIES

- La narcolepsie, maladie rare, se caractérise par des endormissements incontrôlables. Plus rarement peut survenir un relâchement musculaire brutal ou cataplexie des hallucinations et des perturbations du sommeil nocturne.
- Régulation anormale du mécanisme veille/sommeil.

UN BON SOMMEIL

Les conditions à respecter :

1 - ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Pratiquer une activité physique en fin d'après-midi : elle augmente le sommeil profond, 20 minutes de marche par exemple, suivie d'une phase de récupération, étirement, relaxation, hydratation.
- Cessez toute activité physique intense après 20h.
- Favoriser des activités relaxantes avant le coucher.



2 - ALIMENTATION AVANT DE SE COUCHER

- Évitez un repas trop copieux. Prenez un repas léger plutôt riche en sucres lents.
- Évitez les protéines qui favorisent la veille.
- Évitez les excitants (vitamines, café, thé, alcool, coca, tabac, ...) au dîner.

3 - RÉGULARITÉ DE VIE

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Difficultés d'adaptation possibles pour les travailleurs postés et équipes de nuit.
- Respectez le temps passé au lit pour le sommeil (exception de l'activité sexuelle, qui libère des endorphines favorables à l'endormissement).
- Si votre sommeil est interrompu, ne cherchez pas à vous rendormir à tout prix, ceci entraîne une excitation ; levez-vous en attendant le cycle suivant du sommeil.
- Ne prenez pas de médicament pour dormir sans avis médical.

4 - ENVIRONNEMENT

- Chambre calme, aérée, température de 18°C.
- Obscurité : rideaux et volets fermés.
- Évitez de regarder la télévision, de manger ou travailler au lit.
- En cas d'allergie, supprimer les causes éventuelles (moquette...).
- En cas d'isolation phonique défaillante, utilisez des bouchons d'oreille.

5 - RELAXATION AVANT LE COUCHER

- Bain, douche tiède 2 heures avant le coucher.
- Lecture, tisane.
- Évitez la fatigue cérébrale, excitation et travail intellectuel, jeux bruyants.

6 - SIGNAUX D'ALARME DU BESOIN DE SOMMEIL

- Bâillements. Yeux qui piquent.

LA SIESTE

Le sommeil peut être complété dans la journée par une sieste, un repos ou une relaxation.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SIESTE

Sieste flash < 5 minutes

À pratiquer dans les transports ou au bureau, en utilisant les techniques de relaxation ou de sophrologie.



Sieste de 10 à 20 minutes

Elle améliore la vigilance, la mémoire, la productivité. Elle diminue le risque d'accident. Elle se pratique en début d'après-midi dans un endroit calme et dure moins de 30 minutes.



Sieste « cycle de sommeil »

Celle du week-end, du travail de nuit. Elle dure un cycle de sommeil, soit entre 1 h et 1 h 30. Elle comprend du sommeil lent profond et permet de récupérer d'une dette de sommeil accumulée pendant la semaine ou la période de travail.



POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez nos plaquettes Sommeil et Travail de nuit sur :

- www.ast74.fr/fr/informations-sante-travail/guides-et-outils

Documents et liens utiles :

- www.institut-sommeil-vigilance.org

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

L'échelle de somnolence d'Epworth est un questionnaire qui mesure la somnolence diurne. La probabilité de s'endormir est cotée de 0 à 3 selon le risque d'assoupissement :

- 0 = jamais d'assoupissement : « cela ne m'arrive jamais » ;
- 1 = risque faible d'assoupissement : « il y a un petit risque que cela m'arrive » ;
- 2 = risque modéré d'assoupissement : « il m'arrive de somnoler dans ces circonstances » ;
- 3 = risque élevé d'assoupissement : « je somnole à chaque fois dans cette situation ».

VOUS ARRIVE-T-IL DE SOMNOLER OU DE VOUS ENDORMIR DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :

- | | Cochez votre score |
|--|--------------------|
| • Assis en train de lire. | 0 1 2 3 |
| • En regardant la télévision. | 0 1 2 3 |
| • Assis, inactif, dans un lieu public. | 0 1 2 3 |
| • Comme passager dans une voiture roulant pendant 1h sans s'arrêter, ou en bus, train, métro ou avion. | 0 1 2 3 |
| • Allongé pour se reposer l'après-midi quand les circonstances le permettent. | 0 1 2 3 |
| • Assis en train de parler à quelqu'un en face-face ou au téléphone. | 0 1 2 3 |
| • Assis calmement à table ou dans un fauteuil après un repas sans alcool. | 0 1 2 3 |
| • Au volant d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement. | 0 1 2 3 |

TOTAL SUR 24 _____

- En dessous de 8: vous n'avez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14: vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- Si le total est supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Sinon, pensez à changer vos habitudes.

Source : www.sommeil-mg.net

SUIVI INDIVIDUEL DU SALARIÉ

La visite médicale du travail et l'entretien infirmier sont des moments privilégiés pour signaler vos problèmes de sommeil. En fonction des anomalies que vous ressentez, le médecin du travail ou l'infirmière du travail vous conseillera utilement sur les dispositions à prendre, en particulier pour les travailleurs postés ou en équipes de nuit.