

→ Une sieste : le bon plan pour récupérer rapidement

Entre 10 à 20' : évite de rentrer dans un sommeil profond mais suffisant pour récupérer et se réveiller facilement.

1 heure ou plus : on entre en phase de sommeil profond, le réveil sera plus difficile mais la récupération de meilleure qualité.



Vous êtes travailleur de nuit et vous ressentez des signes de fatigue ? N'hésitez pas faire une micro-sieste dans votre véhicule avant de prendre la route.



Vous souhaitez en savoir plus sur la sieste ?
Consultez notre brochure sur le sujet !

[https://www.apst68.fr/files/plaquette APST68-Sieste_mode_emploi-V1-202212.pdf](https://www.apst68.fr/files/plaquette%20APST68-Sieste_mode_emploi-V1-202212.pdf)

→ Vous ressentez une fatigue chronique, des troubles du sommeil ? vous ronflez ? À qui en parler ?

Votre médecin généraliste

Un spécialiste du sommeil

Votre médecin du travail ou
l'infirmier en santé au travail

Un pneumologue ou cardiologue



Brochure réalisée en collaboration avec



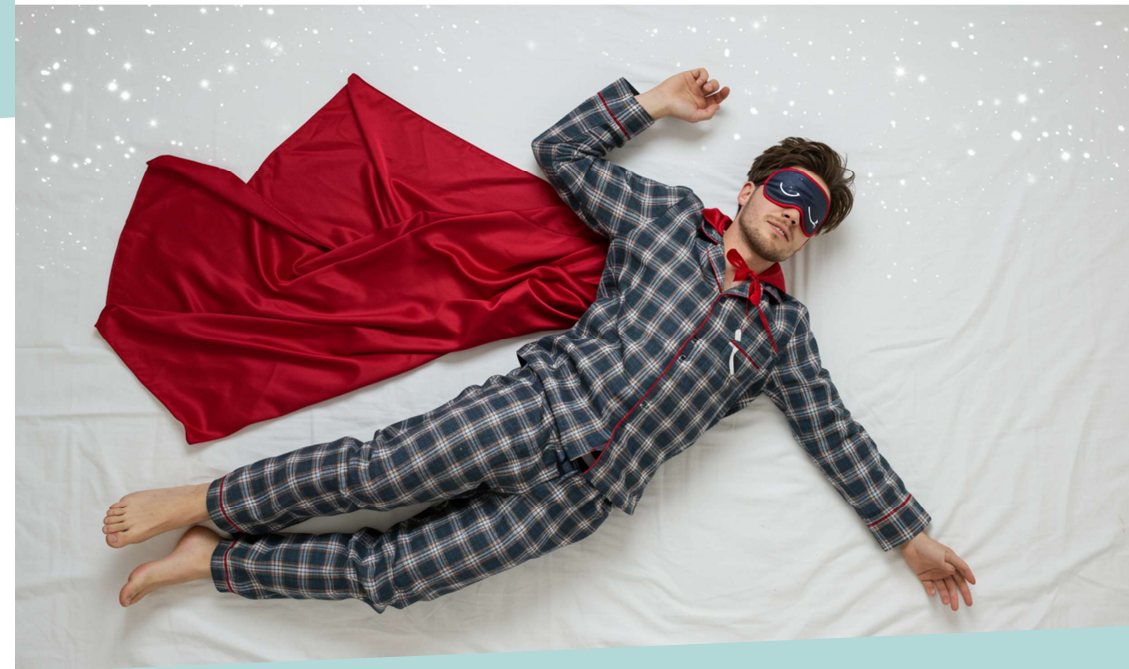
Retrouvez l'ensemble de notre documentation
dans notre espace documentation

<http://www.apst68.fr>



Fiche pratique

Et si le SOMMEIL était ton super pouvoir ?



Le sommeil c'est une phase essentielle pour maintenir l'équilibre et le bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.



20 rue des 3 châteaux 68000 COLMAR



contact@apst68.fr



03 89 80 67 97

→ Pourquoi dormir ?

Tout le monde doit dormir c'est un besoin naturel nécessaire à notre récupération physique, mentale et nerveuse.

Le sommeil est le seul moment pour recharger les batteries de notre organisme, il permet de :



→ Combien d'heures dormir ?

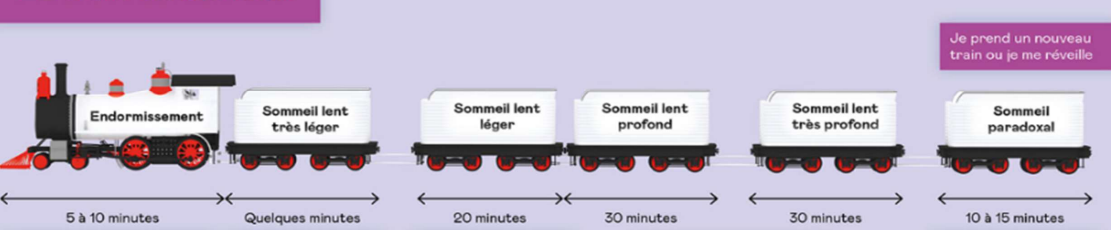
Cela dépend de ma programmation génétique

Grand dormeur
Moyen dormeur
Petit dormeur



→ Cycle du sommeil : différents stades

Le train du sommeil



Le sommeil est composé de 4 à 7 cycles (1h30 environ/cycle).

Ces cycles sont composés de différentes phases : sommeil léger, profond et paradoxal qui permettent une récupération physique et psychique.

En cas de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes prolongés, il est préférable de quitter son lit et d'y retourner aux premiers signes de fatigues (bâillement, picotement des yeux...) afin de reprendre un cycle complet de sommeil d'environ 1h30.

→ Il est temps de dormir !

Les signes

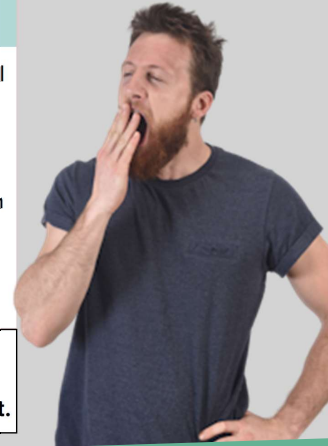
- J'ai les yeux qui piquent, les paupières et la tête lourdes.
- Je baille
- Je me sens faible et je n'ai pas de force.
- Je suis irritable, fatigué et je ressens une lassitude.
- J'ai l'attention qui baisse, je suis moins concentré et vigilant.
- Je sens le besoin de changer de position.

Les conséquences d'un manque de sommeil

- J'accumule une dette de sommeil et une fatigue chronique
- Je risque de prendre du poids et de développer de l'hypertension artérielle et du diabète.
- Je peux ressentir moins d'entrain et de motivation.
- Ma baisse de vigilance peut entraîner un accident ou une chute.

**Je risque de tomber plus facilement malade.
Ma tolérance à la douleur est diminuée.**

A terme : un manque de sommeil peut m'entraîner vers un épuisement.



A savoir :

- 18 heures d'éveil correspondent à une alcoolémie 0.5g/L
- 24 heures d'éveil correspondent à une alcoolémie de 1g/L

→ Quelques conseils pratiques pour un sommeil réparateur :

SE REVEILLER TOUJOURS A LA MEME HEURE

MARCHER ET PRENDRE L'AIR EN FIN DE JOURNÉE

REPAS TROP COPIeux

ECRANS ET LUMIERE BLEUE

MATELAS CONFORTABLE

CHAMBRE FRAÎCHE ET SOMBRE

ALCOOL ET TABAC

CAFEINE

ADOPTER UNE ROUTINE DE SOMMEIL

BAIN RELAXANT

ACTIVITES PHYSIQUES INTENSES (EN SOIRÉE)

STRESS