

## CONSEILS EN HYGIÈNE DE VIE GÉNÉRALE

Signalez à l'infirmier de santé au travail ou au médecin de prévention lors des visites médicales :

des troubles du sommeil et la vigilance

des troubles digestifs

des troubles dépressifs ou un état d'anxiété

des accidents ou des endormissements au volant

les antécédents médicaments et la prise de médicaments



## LE SOMMEIL



**Pour tout info complémentaire,**  
Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2  
1, rue Pierre et Marie Curie BP 417 – 22194 PLERIN Cedex  
✉ [infirmiers@cdg22.fr](mailto:infirmiers@cdg22.fr)  
02 96 58 64 00 / [www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)



Direction prévention et santé au travail  
Service de Médecine préventive

---

## LE SOMMEIL

**Plus qu'indispensable le sommeil est vital pour votre santé. Il permet de récupérer de la fatigue physique et de la fatigue psychique.**

Il participe au maintien des fonctions intellectuelles (mémorisation et apprentissage), il stimule les défenses immunitaires.

Les troubles du sommeil ont pour conséquences une augmentation des accidents de travail, des troubles relationnels, une perte d'efficacité, des endormissements au volant (responsable d'1 accident sur 3).

### En général :

Un adulte en bonne santé dort entre 7 et 9 heures par jour. Ce temps de sommeil est constitué de 4 à 5 cycles de 1h30. Ce cycle est lui-même fait de sommeil lent (récupérateur de la fatigue physique) et d'un temps dit de sommeil paradoxal (le temps du rêve entre 10 à 30 min par cycles récupérateurs de la fatigue psychique).

---

## CONSEILS POUR (RE)TROUVER LE SOMMEIL :

**Le sommeil est absolument important. Il faut lui donner priorité avant toute chose.**

- Dormez de préférence dans une pièce **sombre/noire et silencieuse**, la température de la pièce ne doit pas excéder les 18 à 20 degrés.
- **Bannissez la télé de la chambre**, éteignez les écrans (ordinateur, téléphone,...) **2 heures avant de dormir**
- Essayez de garder des horaires de coucher et de lever réguliers, y compris le WE et les jours de repos.
- Couchez-vous dès les premiers signes de sommeil (baillement, somnolence)
- Prenez une douche froide ou légèrement tiède avant de dormir pour favoriser l'endormissement
- **Si vous travaillez de nuit** : Limitez l'exposition lumineuse en rentrant chez vous le matin (porter des lunettes de soleil s'il fait jour par exemple).

- La **pratique d'une activité physique régulière** 2 à 3 heures avant de se coucher améliore la qualité du sommeil.
- Si possible, privilégiez une activité en extérieur afin de s'exposer à la luminosité naturelle.
- Testez les **techniques de relaxation**
- Evitez la consommation d'alcool avant de se coucher et les repas trop gras et /ou copieux
- **Evitez la prise de somnifères.**

---

## LES MOYENS POUR GÉRER LA PRESSION DE SOMMEIL :

### Contre les coups de barre :

- Prendre un café (pas plus de 4/jour) et le dernier café 4 à 5 heures avant de se coucher.
- S'aérer dès que possible
- Travailler dans un endroit bien éclairé.

### La sieste :

- **La sieste flash** correspond à un temps de relaxation profond de 5 min à faire dans un fauteuil ou dans sa voiture, elle améliore l'attention et la mémoire.
- **La sieste de début d'après-midi** : 20 min pas plus pour ne pas perturber le sommeil de la nuit suivante, elle peut être accompagnée d'une prise de café juste avant. Elle permet de diminuer le risque d'accident et d'améliorer la productivité et la mémoire.
- En cas de **dette de sommeil importante** (moins de 5 heures de sommeil d'affilé la nuit précédente) : Vous pouvez faire une sieste de 1h30 dans l'après-midi pour compenser une partie de la dette de sommeil.

### En voiture :

- **N'essayez pas de lutter** contre les signes de fatigue ou de somnolence au volant !
- **ARRETEZ-VOUS** et dormez 15 à 20 min, cela peut suffire pour améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures