

Dormez-Vous Assez?



Sommeil, Santé et Vigilance

Nous connaissons tous les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil



- Le sommeil est l'une des activités les plus importantes à respecter pour prendre soin de notre corps. Il permet à notre esprit et à notre corps de réparer les dommages du quotidien.
- Les problèmes de sommeil courants qui affectent la plupart d'entre nous, peuvent nous épuiser, nous laissant incapables de bien performer au travail ou à la maison.
- Le manque de sommeil affecte négativement non seulement notre humeur et notre concentration, mais aussi notre santé physique et résistance.

Sommeil, Santé et Vigilance

- Un manque de sommeil peut être à l'origine de:
 - Problèmes psychologiques
 - Risque accru de diabète
 - Risque accru de l'obésité
 - Guérison plus lente
 - Diminution de la Vigilance conduisant à des accidents
 - De symptômes de fatigue chronique (par exemple micro-sommeils)



Il est plus difficile d'avoir un sommeil suffisant, et de qualité pour les personnes travaillant la nuit.

Sommeil, Santé et vigilance

■ Une fatigue sévère est particulièrement dangereuse.

Quand nous sommes très fatigués et nous devons lutter contre le sommeil, nous pouvons être souvent confrontés à des micro-sommeils, une situation connue appelée **« pilotage automatique »**. Un micro-sommeil est un laps de temps bref, involontaire de sommeil qui peut durer de 2 à 20 secondes.

- Le **« Pilotage automatique »** est un état de vigilance réduite qui peut conduire à des situations dangereuses à la fois sur un lieu de travail ou ailleurs. La plupart d'entre nous a déjà connu cette situation de Pilotage automatique lors de la conduite - arriver à destination, sans se rappeler comment nous y sommes parvenus.
- Conduire en somnolant est aussi dangereux que conduire sous influence de drogues. Il faut donc prendre des précautions avant de conduire telles que:
 - Si vous vous sentez fatigué, faire une petite sieste avant de conduire pour rentrer chez soi.
 - Covoiturer si c'est possible; la conversation peut aider à rester éveillé ou donner la possibilité de conduire à tour de rôle.
 - Appeler quelqu'un pour vous conduire chez vous, si nécessaire.
 - Varier son itinéraire pour rentrer chez soi afin de stimuler sa vigilance.



Sommeil, Santé et Vigilance

Quelle est la qualité du sommeil?

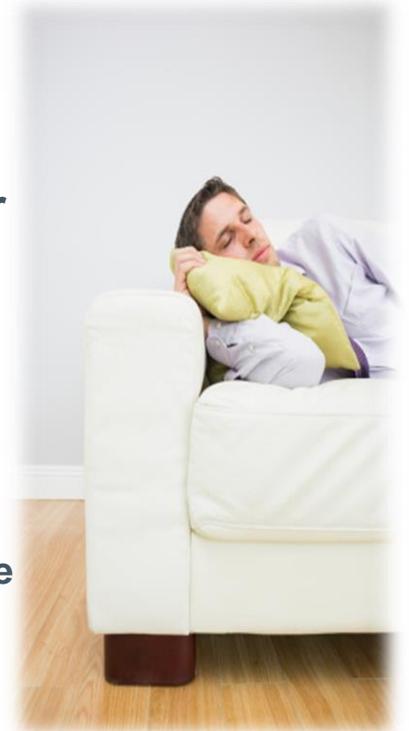
- Le corps est soumis à différents stades de sommeil qui sont dans l'ordre le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal en cycles de 90 minutes.
- Avoir au moins 4 à 5 de ces cycles par nuit pour avoir un sommeil de qualité.

De combien de sommeil avons-nous besoin?

- Une personne a besoin en moyenne de 7 à 8,5 heures par 24 heures.

La sieste est une bonne chose?

- Oui! La Sieste correctement chronométrée peut être très réparatrice.
- Pour un travail de nuit, faire la sieste avant de venir sur le premier quart de nuit. La faire aux alentours de 14h-15h.
- Faire de courtes siestes de 15 - 20 minutes pour ne pas atteindre la phase de sommeil profond.
- En cas de manque de sommeil, faire une sieste de 90 minutes pour compléter un cycle complet.
- Attention de ne pas interrompre une sieste en phase de sommeil profond, vous ferez l'expérience de "l'inertie du sommeil" (sensation d'être « groggy » et désorienté).



Sommeil, Santé et Vigilance

Quelles substances affectent le sommeil?

- **Caféine** - Elle peut vous donner rapidement « un coup de pouce » mais l'utiliser avec parcimonie.
 - L'utiliser avec modération et pour les moments les plus difficiles lors d'un travail de nuit.
 - Éviter d'en consommer 3-4heures avant le moment de dormir.
 - Réduire progressivement la consommation si vous êtes un gros utilisateur.
- **Alcool** - L'alcool aidera à vous endormir, mais le sommeil ne sera pas de bonne qualité. Éviter d'associer alcool et somnifères, c'est dangereux.
- **La nicotine** - Comme la caféine, c'est un stimulant temporaire et elle peut perturber votre sommeil plus tard.
- **Somnifères, médicaments et Somnifères** - Certains d'entre eux peuvent aider si vous avez des problèmes temporaires de sommeil, mais ils ne doivent pas être utilisés régulièrement.
- **La mélatonine** - La mélatonine est une hormone naturelle que nous produisons et qui peut être achetée sur le comptoir (OTC). C'est un sédatif et doit être considéré comme tel.
 - Etre prudent sur le dosage à prendre
 - Certaines personnes ne peuvent pas en consommer pour des raisons médicales, vérifier avec votre médecin.

Sommeil, Santé et Vigilance

Exercice physique et Sommeil

- L'exercice peut aider à s'endormir plus rapidement.
- L'exercice aide à dormir plus longtemps.
- L'exercice améliore la qualité du sommeil.

- **Pour bénéficier des avantages de l'exercice:**
 - L'arrêter au moins 3 à 4 heures avant de se coucher
 - Avoir des séances de 20 à 30 minutes plusieurs fois par semaine

L'exercice ne doit pas être élaboré; le but est d'adapter votre rythme cardiaque.



Sommeil, Santé et Vigilance

Comment mieux dormir?

Mise en place, quelle que soit l'heure de la journée, d'un environnement adéquat pour le sommeil, c'est une des clés pour obtenir un sommeil suffisant et de qualité.

- **L'obscurité absolue** - Utiliser tous les moyens nécessaires pour assombrir complètement votre chambre à coucher.
- **Le Silence** - Si nécessaire, porter des bouchons d'oreille et mettre sous silence les matériels sonores, y compris les téléphones cellulaires. Utiliser un bruit blanc pour couvrir d'autres bruits.
- **Éliminer les perturbations** - Si vous dormez pendant la journée, informer la famille et les amis pour qu'ils connaissent vos horaires de sommeil et puissent les respecter; utiliser un chenil pour vos animaux de compagnie.
- **Etre confortablement installé** - Investir dans un bon matelas et de la literie de qualité.
- **Éviter la lumière du soleil avant de dormir** - Après un travail de nuit, pour rentrer à la maison, porter des lunettes de soleil et avant d'aller se coucher, si possible, ne pas faire des courses ou des activités.

Comment mieux dormir?

- **Respecter des horaires réguliers** - Cela aide votre corps à se préparer à dormir.
- **Etre dans une atmosphère fraîche** - Si vous avez trop chaud, vous ne dormirez pas correctement.
- **Faire une sieste avant de travailler** - Pour le travail de nuit, si vous n'avez pas eu beaucoup de sommeil le matin, essayer de dormir à nouveau avant de retourner travailler.
- **Avoir une routine de pré-sommeil** – Respecter les mêmes habitudes chaque fois que vous allez dormir. Cela aide le corps à se préparer pour le sommeil.
- **Se préparer pour le travail de nuit** - Adapter votre horaire pour dormir plus tard les jours avant le quart de nuit pour commencer à aider votre corps à s'adapter.
- **Réveil en "Milieu-de-la-nuit en pensant"** - compter, répéter des mots positifs ou avoir des pensées positives peut aider à s'endormir plus rapidement.

Evaluer votre chambre pour le sommeil - Exercice

- Sur une échelle de 1-5, évaluer chaque question ci-dessous (1 = médiocre, 5 = excellent)

Analyse	Score
Ma chambre est au calme non exposée à des bruits forts ou soudains.	
Je dors dans l'obscurité, en utilisant des rideaux aux fenêtres ou un masque pour les yeux, si nécessaire.	
La température est assez fraîche pour permettre un bon sommeil.	
Mon lit est confortable – matelas, draps, oreillers, etc.	
J'ai une chambre bien aérée	
Je respecte des habitudes (par exemple, prendre un bain chaud, se brosser les dents, etc) avant d'aller au lit - peu importe où et quand je dors.	

Evaluer votre chambre pour le sommeil - Exercice

■ Score

Commentaires

■ 25-30:
dormir

Chambre bien conçue pour

■ 20-24:
être améliorée

Bien...mais la pièce peut

■ Moins de 20:
revue

Votre chambre a besoin d'être

