



CONSEILS AUX TRAVAILLEURS DE NUIT

A propos du sommeil

Bien dormir n'est pas un luxe !

Un bon sommeil permet à court terme de récupérer de la fatigue de la journée et d'assumer correctement les tâches du jour suivant (vigilance, concentration...).

A long terme il contribue à un bon état de santé globale.

Les spécialistes du sommeil ont démontré que :

- L'homme est programmé pour dormir la nuit et s'activer le jour
- On dort quand on est fatigué, quand il fait noir et quand la température baisse

**L'homme est programmé pour travailler et manger le jour,
dormir et jeûner la nuit.**

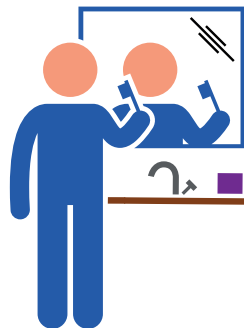
**Ce défi lancé aux lois de la nature concerne de plus en plus
d'individus.**



CE QU'IL FAUT FAIRE :

Penser à préparer l'horloge biologique

- Avec un environnement de travail bien éclairé
- Eventuellement porter des lunettes fumées sur le trajet de retour travail/domicile
- Etablir des horaires réguliers de coucher et de lever
- Prendre un petit déjeuner très léger avant d'aller dormir
- Repérer les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent...)
- Respecter le rituel du coucher, quelle que soit l'heure du coucher (se brosser les dents, un petit moment de lecture, ...)
- Dormir dans une chambre sombre, fraîche et calme



CE QU'IL FAUT ÉVITER DE FAIRE EN RÈGLE GÉNÉRALE :

- Pas d'activité sportive intense avant le coucher
- Pas de repas gras gênant l'endormissement
- Pas d'alcool, pas de nicotine, pas de café 5 heures avant le coucher
- Eviter l'ordinateur (internet) et les émissions de télé stressantes
=> pas de télé ni d'ordinateur dans la chambre
- Ne pas accumuler une dette de sommeil
- Pas de prise régulière de somnifères ni d'arrêt brutal du traitement (cf. fiche correspondante)

EN CAS DE PROBLÈME :

- Se poser des questions sur son hygiène de sommeil
- Penser à la sieste (cf fiche « les bienfaits de la sieste »)
- Consulter son médecin => recherche de signes de déprime ou d'anxiété, d'apnée du sommeil ou autre...

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr

