



PRATIQUE  
**LE SOMMEIL**



**PREVY**

PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

# LE RÔLE DU SOMMEIL

Il répare la « veille » précédente  
(Période de veille qui vient de s'écouler)

Il prépare la « veille » suivante  
(Période de veille à venir)

Court dormeur : < 6h

Moyen dormeur : 7h à 8h

Long dormeur : > 9h

Une nuit se compose idéalement de 4 à 6 cycles (d'environ 90 minutes chacun)  
Soit 6 à 9 h de sommeil /24h

Sa durée est variable en fonction :

- de l'âge
- de chaque individu

## LES PRINCIPALES ACTIONS DU SOMMEIL SUR NOTRE ORGANISME



Reconstitution cellulaire

Synthèse d'hormone  
de croissance

Développement  
immunitaire

Apprentissage de la  
mémorisation

Accroissement de la  
vigilance

Amélioration de  
l'humeur

# LES EFFETS DU MANQUE CHRONIQUE DE SOMMEIL

- **Diminution de la concentration et de la vigilance**  
*(Risque d'accident, risque d'erreur ...)*
- **Manque d'énergie**  
*(Baisse de tonus, diminution : des performances, de la productivité...)*
- **Trouble de l'humeur**  
*(Irritabilité, réaction inadaptée, fatigue)*
- **Affaiblissement du système immunitaire**  
*(Infection)*
- **Perturbation métabolique provoquant des maladies : HTA, AVC, diabète, prise de poids, certains cancers ...**  
*(Altération du rythme veille / sommeil qui perturbe l'équilibre hormonal, effet sur le comportement alimentaire)*



## LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTE\*

- Troubles de concentration, attention, mémorisation et vigilance
- Somnolence : maintien des yeux ouverts difficile en position assise
- Bâillements en journée
- Difficultés d'endormissement alors que l'on se sent fatigué
- Se lever aussi fatigué que la veille
- Se réveiller avec des idées négatives
- Suspicion d'apnée du sommeil
- Impatience dans les jambes

### ATTENTION :

- Le sommeil n'est pas une perte de temps
- Il est primordial pour votre bien-être et votre santé
- Il faut être attentif aux signes d'alerte et réagir
- Il n'est jamais trop tard pour agir



\* Consultez votre médecin



**LA  
PRÉVENTION  
N'EST PAS UN  
HASARD  
MAIS UN  
RENDEZ-VOUS.**