



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.**