

Édition salariés

Sommeil & Travail

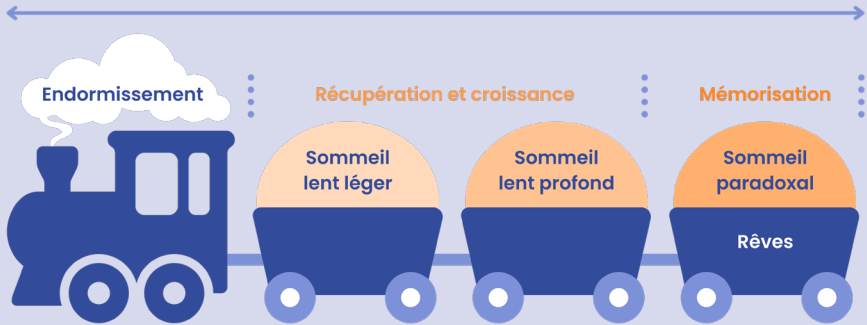


**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



Le cycle du sommeil

1 train = 1 cycle de sommeil



Endormissement

Très léger et fragile
Facilement interrompu
Apaisement général
Perception de l'extérieur encore présente

Sommeil lent et léger

Moins léger
Stade le plus long
Rythme cardiaque et respiration ralentis

Sommeil lent et profond

Profond et réparateur
Muscles relâchés
Température abaissée, respiration lente et régulière

Sommeil paradoxal

Activité cérébrale intense (rêves)
Mouvements rapides des yeux sous les paupières, pouls et respiration irréguliers

Une bonne nuit de sommeil, c'est :

- Au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne
- Avoir un cycle complet de sommeil avant minuit

Adultes
(+ de 18 ans)



7 à 9
heures

Les heures de sommeil nécessaires



- Vers 50 ans, la durée du sommeil diminue, on se réveille plus tôt. Le sommeil s'allège.
- Les réveils nocturnes sont plus fréquents, donnant l'impression de ne pas avoir dormi.
- Le rendormissement est plus difficile.



Focus sur les horaires atypiques

Les horaires atypiques concernent tous les salariés ne travaillant pas en horaire standard : 5 jours réguliers du lundi au vendredi entre 7h et 20h.

Ces horaires comprennent le travail de nuit, posté (3x8, 2x12...) ou de week-end.



Pendant le sommeil, plusieurs hormones essentielles permettant la réparation des tissus, le renforcement de l'immunité, et la régulation de l'appétit sont libérées.

Leur sécrétion dépend de la qualité du sommeil, c'est pourquoi travailler en horaires atypiques peut perturber l'équilibre général du corps.

**+ de 4
français
sur 10**

déclarent souffrir
de troubles du
sommeil.*

**+ de 50%
des travailleurs
en horaires
décalés**

rencontrent des
troubles du
sommeil.*

* D'après l'Institut du sommeil et de la vigilance - mars 2025

Les risques pour la santé

- Troubles du sommeil et de la vigilance
- Risques pour la grossesse
- Troubles cardio-vasculaires
- Impact sur la vie sociale et familiale
- Troubles métaboliques
- Troubles de l'humeur, anxiété, dépression
- Troubles digestifs
- Baisse des capacités de concentration et de mémorisation
- Cancérigène probable



Les signes qui doivent alerter



Eviter d'être isolé entre 01h00 et 03h00 du matin + prendre une collation équilibrée en associant des protéines et des glucides.

Bâillements

Paupières lourdes

Besoin de se frotter les yeux

Endormissement involontaire

Micro sommeil de quelques secondes

Inattention, perte brève de mémoire

Désir fréquent de changer de position

Lenteur de réaction

Regard fixe



Eviter les repas copieux avant le coucher, l'idéal est de favoriser les aliments les plus digestes et limiter les aliments « lourds » après 16h.

Au volant

Conduite automatique, distraction (manquer une sortie), dévier de la voie, vitesse inconstante, inattention à la signalisation, erreur de coordination, envie de dormir ...

- ➔ Faire des pauses toutes les 2 heures
- ➔ Sortir de la voiture et marcher un peu
- ➔ Faire une sieste dans le véhicule



Le fait d'ouvrir la fenêtre et augmenter le son ne suffit pas !
Un arrêt vaut mieux qu'un accident !

Conseils diététiques pour les travailleurs de nuit



Idées recettes



Nutrition en horaires atypiques



Mangeons mieux,
Bougeons plus





Les ennemis du sommeil



Les boissons

- **Le café :**

- Supprime la sensation de fatigue.
- Allège le sommeil.
- Peut provoquer des douleurs d'estomac, des tachycardies, une augmentation de la tension artérielle, mais aussi de la nervosité.

➔ Limiter sa consommation à 4 tasses par jour.

- **L'alcool :**

Présente un effet sédatif et détériore la qualité du sommeil.

➔ Limiter sa consommation générale.

Stopper le café, le thé, les sodas et les boissons énergisantes durant les 6 dernières heures avant le coucher.



Les substances psycho-actives

- **Tabac (nicotine) :** stimulant qui augmente la fréquence cardiaque rendant l'endormissement difficile et fragmentant le sommeil.
- **Drogues stimulantes (cocaïne, amphétamines...) :** provoquent un état d'hyper-éveil incompatible avec un sommeil réparateur.
- **Drogues relaxantes (cannabis...) :** perturbent l'architecture du sommeil en réduisant les phases profondes ou paradoxales.
- **Certains médicaments :** peuvent contenir des substances excitantes ou provoquer une somnolence artificielle. Ils dérèglent le rythme veille-sommeil et diminuent la qualité du repos.

Réduire ou arrêter ces substances, avec l'aide d'un professionnel de santé si besoin. En cas de traitement médicamenteux, toujours suivre l'avis du médecin.

Les femmes : une population à risque

- ✓ **Risque augmenté du cancer du sein**
- ✓ **Perturbation possible du déroulement de la grossesse**





Les moyens de prévention

La sieste

Le sommeil peut être complété dans la journée par une sieste :

- soit de **30 minutes** : améliore la vigilance
- soit de **1h30** : lorsque l'on travaille de nuit elle permet de récupérer d'une dette de sommeil



La chambre idéale

- ✓ Obscurité : rideaux et volets fermés.
- ✓ Chambre calme, aérée, température de 18°C.
- ✓ En cas d'allergie, supprimez les causes éventuelles (moquette...).
- ✓ En cas d'isolation phonique défaillante, utilisez des bouchons d'oreille.
- ✓ Une literie de qualité : sans creux, ni bosse.
En cas de conjoint(e) agité(e), préférez un sommier et un matelas indépendants.
- ✓ Réduisez l'utilisation des écrans au coucher, activez le mode « nuit », « sombre » ou « filtre lumière bleue ». Coupez les notifications nocturnes.
 - ➔ **La lumière bleue retarde l'endormissement.**
Elle envoie au cerveau un faux « signal de jour ».
Elle réduit la production de mélatonine (hormone du sommeil).
 - ➔ **Un cerveau trop stimulé.**
Messages, vidéos, réseaux sociaux maintiennent l'esprit en éveil.
Cette excitation retarde le relâchement nécessaire pour dormir.
 - ➔ **Le réflexe de vérifier son téléphone.**
Notifications et vigilance nocturne fragmentent le sommeil.

Avant de dormir



Pratiquez une activité physique en fin d'après-midi afin d'augmenter le sommeil profond.

Favorisez des activités relaxantes avant le coucher (la méditation ou méthode de relaxation).



Soyez à l'écoute de votre corps et prenez l'habitude de vous coucher dès que l'organisme le fait savoir par des bâillements et des picotements des yeux.

Ne prenez pas de bain bouillant ou de douche chaude. La température corporelle doit baisser.



Règle d'or : Ne jamais régler ses comptes avant l'heure du coucher, car une dispute, ça stresse !

Privilégiez une lecture, une boisson (non alcoolisée) et une lumière tamisée.



Ne prenez pas de médicament pour dormir sans avis médical.

Lors du sommeil

Si votre sommeil est interrompu, ne cherchez pas à vous rendormir à tout prix, ceci entraîne une excitation. Levez-vous en attendant le cycle suivant du sommeil.



Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières.



N'hésitez pas à contacter votre Médecin du Travail et votre Service de Prévention en Santé au Travail pour plus de renseignements et d'accompagnement.

Les deux centres SLST

MONTROND-LES-BAINS

Montrond-Les-Bains

150 rue Francis Laur (derrière le casino Joa)
42210 Montrond-Les-Bains
Tel : 04 77 36 52 54
Fax : 04 77 55 45 95



SAINT-ETIENNE

Molina (Siège social)

18 rue de Molina
42000 Saint-Etienne
Tel : 04 77 79 43 65
Fax : 04 77 79 43 60



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



www.slst.fr