* Conséquences très variables d'un travailleur à l'autre selon sa capacité et son comportement à supporter les rythmes.

satm

SANTÉ AU TRAVAIL EN MAYENNE

http://satm.fr

LAVAL

32, rue du Laurier
Tél : **02 43 59 09 60**

143, rue de Paris
Tél : **02 43 59 10 59**

MAYENNE

265, imp. André Marie Ampère
Tél : **02 43 32 00 31**

CHÂTEAU-GONTIER

8, rue du Poitou à Bazouges
Tél : **02 43 07 91 48**

CENTRE D'EXPLORATION DU SOMMEIL DE LAVAL

Unité Fraillon
Centre Hospitalier de Laval
Tél : **02 43 66 51 85**

Coordonnées du professionnel de santé au travail :

Travail à horaires irréguliers

sommeil perturb

STUDIO SAUVAGE : 02 43 01 42 67

Vous travaillez à horaires irréguliers

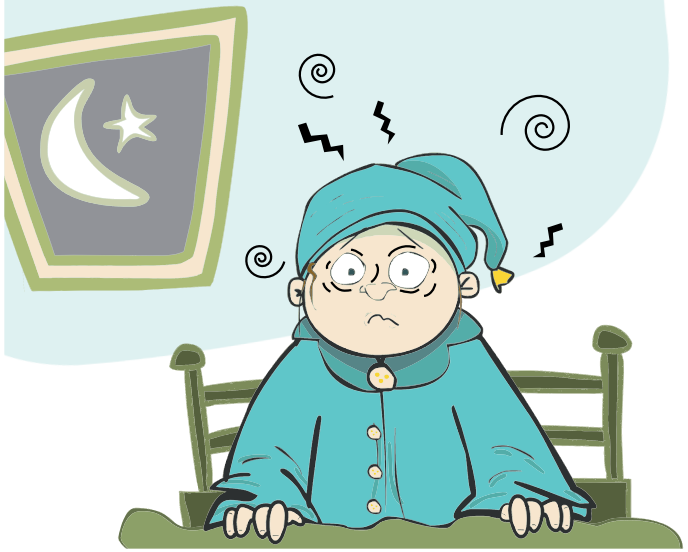
Ce rythme de travail :

- provoque une perturbation importante de vos principaux rythmes de vie : sommeil, alimentation, vie familiale, loisirs...
- entraîne des troubles du sommeil et de la vigilance, des troubles digestifs...

...qui peuvent occasionner une somnolence, à l'origine d'accidents du travail et de la circulation.

Pour vous adapter au mieux, SATM vous présente des conseils pratiques sur :

- Le sommeil
- La sieste
- Les repas
- Les collations



Respectez votre sommeil

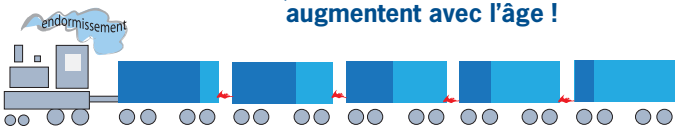
A l'âge adulte, 7 heures en moyenne de sommeil quotidien sont nécessaires (18 ans : 9 h / 55 ans : 6h30).
La vigilance baisse entre 14h et 16h puis entre 2h et 4h du matin.

On ne peut pas être éveillé et endormi n'importe quand.

Une nuit de sommeil ressemble à un train

Chaque wagon représente un cycle de sommeil qui dure 1h30 à 2 h chacun. Il ya 4 à 6 cycles par nuit.

Attention, le nombre et la durée des éveils augmentent avec l'âge !

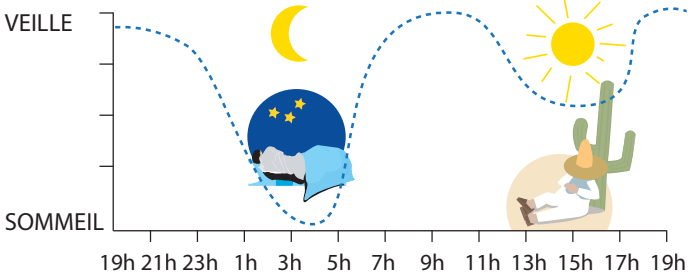


Dans chaque cycle on retrouve :

- **du sommeil lent** qui permet de récupérer de la fatigue de la journée.
- **du sommeil paradoxal** qui permet de rêver et de se reconstruire psychiquement.
- **un court éveil** qui passe bien souvent inaperçu. Il sépare 2 cycles de sommeil.

Au cours de la nuit il est normal de s'éveiller quelques minutes.

Au cours des 24 heures, les périodes de veille et de sommeil se succèdent avec deux moments favorables au sommeil :
La nuit ⟶ le besoin naturel de sommeil
La somnolence est maximale la nuit surtout entre **1h** et **6h** du matin.
Le jour ⟶ le besoin naturel de sieste
La somnolence est présente en début d'après-midi pour tout le monde entre **13h** et **17h**.



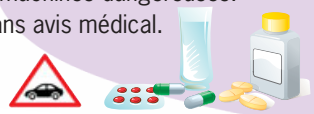
Causes et conséquences du sommeil perturbé

La dette de sommeil

Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, **vous êtes en manque de sommeil**. La conséquence est une somnolence importante le lendemain. **Pour récupérer** cette dette de sommeil, une solution, **la sieste ou même un court moment de sommeil** dès que vous êtes trop somnolent.

Les médicaments

Les somnifères et de très nombreux autres médicaments peuvent provoquer une somnolence dans la journée quand vous conduisez et quand vous utilisez des machines dangereuses.
Ne prenez jamais de médicaments sans avis médical.



Les apnées du sommeil

Ce sont des arrêts respiratoires accompagnés de **fort ronflement**, le tout nettement perçu par l'entourage et bien souvent ressenti par le ronfleur lui-même. Le sommeil n'est plus récupérateur. Les apnées du sommeil sont fréquentes chez les hommes ayant un **excès de poids** avec ou sans hypertension artérielle. Elles sont agravées par **l'alcool et la consommation de tabac**. Il existe des traitements très efficaces.

Attention : les apnées du sommeil sont responsables de nombreux accidents par somnolence et font parties des maladies qui limitent la validité du permis de conduire (arrêté du 21 décembre 2005).

Pensez à en parler à un professionnel de santé.

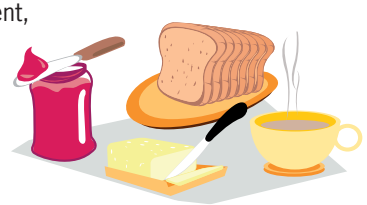
Vous travaillez le matin...

vous ne dormez que 5h

60% d'entre vous dorment mal.
Attention votre dette de sommeil est importante.

Avant de partir de votre domicile, consommez une boisson chaude et une petite collation .

A la pause, souvent vers 8h ou 9h, prenez de nouveau une boisson chaude ou l'équivalent, voire plus (laitage, pain, beurre, fruits, fromage) en évitant la charcuterie.



Dès le retour au domicile, vers 13h30 - 14h, prenez un déjeuner léger et équilibré.

Faites la sieste, elle permet de combattre la dette de sommeil provoquée par le réveil matinal précoce.

Le soir vers 20h, prenez un dîner peu copieux mais équilibré également et conservez un délai suffisant avant le coucher.

Vous travaillez l'après-midi...

vous dormez 8h30 en moyenne

Vous n'êtes pas en dette de sommeil.
C'est en général le poste le mieux toléré.

A la pause, entre 15h et 18h selon les entreprises, un fruit ou un yaourt peut être conseillé, pensez à bien vous hydrater.

Du fait de la sortie tardive du travail, vous avez tendance à vous coucher tard (en général vers 23h). Ne veillez pas trop de façon à ne pas décaler votre sommeil sur la matinée.

Vous travaillez de nuit...

vous ne dormez que 6h

Attention, votre dette de sommeil est importante.
C'est au cours du sommeil du matin que vous êtes le plus gêné par le bruit : les bruits du logement, les enfants, le téléphone... ou les bruits du dehors (chiens, voisinage...).

Vers 19h - 20h, avant de partir de votre domicile, prenez votre dîner. Il doit être complet et simple : potage éventuel, poisson ou viande, légumes verts et sucres lents (pain complet en particulier).
Ne consommez pas de café au delà de minuit.

A la pause, entre 1h et 3h (plage horaire de plus basse vigilance) prenez une boisson chaude non caféinée, voire un potage ou une collation sans graisses et sans sucres rapides (de préférence sucres lents et protéines). Prenez le temps de bien vous restaurer et de bien vous reposer en dehors de votre poste (local de pause).

Au retour, consommez vers 5h ou 6h au plus tard une boisson chaude et l'équivalent d'un petit déjeuner léger.

Au réveil, vers 13h ou 14h, prenez un vrai déjeuner, évitez de goûter, le travail de nuit ne doit pas en effet entraîner un excès de prise alimentaire.

Pendant les périodes de repos, augmentez votre temps de sommeil. Ne vous couchez pas trop tard tous les soirs. Faites la "grasse matinée" ou la sieste. Il est primordial d'éviter de se mettre en dette de sommeil quelques jours avant de reprendre le travail.

Pour ce type d'horaires, vous êtes 78% à avoir une somnolence au volant

STOP Sécurité routière

Dès que vous ressentez les signes de la somnolence, arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivé.

Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1h à 2h.
Si vous avez peur de dormir trop longtemps, mettez un minuteur ou faites vous réveiller par un téléphone.

À éviter

- Le café
- Les boissons riches en sucres et/ou en caféine
- Le grignotage
- Les graisses
- L'alcool
- Les somnifères
- Le tabac
- Les drogues

Conseils pour votre sommeil du matin

- allez au lit le plus tôt possible après le travail
- prévenez les autres que vous dormez
- faites le noir dans la chambre, bandeau oclusif sur les yeux
- mettez des bouchons dans les oreilles
- débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte
- affichez un panneau "ne pas déranger" sur la porte
- essayez de vous réveiller naturellement

Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de faire la sieste régulièrement

La sieste, ça s'apprend !... ...tout le monde en a besoin

La sieste est un excellent "médicament" pour combattre la somnolence et la dette de sommeil.

Elle correspond à un besoin naturel de repos en milieu de journée.
Le besoin de faire la sieste est plus important en vieillissant.

Comment faire la sieste ?

Installez-vous confortablement dans la pénombre et dans le calme. Relaxez-vous : apprenez à respirer calmement par le ventre, détendez vos muscles, ne pensez plus à rien...

Combien de temps ?

Normalement, c'est un court moment de repos de 10 à 20 minutes. Mais si votre nuit a été courte (travail de nuit, lever tôt) vous pourrez dormir plus longtemps (1h à 2h).

Et si je n'y arrive pas ?

Vous vous serez reposé, cela est déjà bénéfique. Ne pas s'auto-stresser par sa gestion du sommeil. Une autre fois vous parviendrez à dormir vraiment.

Et le sport !

Une activité sportive régulière est plus bénéfique : mieux vaut 30 minutes de piscine, de marche, de vélo, de course à pied... tous les 2 à 3 jours plutôt que 2h uniquement le week-end.

Ne pratiquez pas de sport tard dans l'après-midi ou dans la soirée lorsque vous travaillez en équipe du matin pour ne pas retarder l'endormissement.