



La sieste

Nous avons abordé le sommeil nocturne mais il y a aussi un autre moment de la journée qui peut être récupérateur, c'est la **sieste**.

Elle correspond à un besoin naturel de repos et permet de couper la journée pour rester en forme et vigilant. Elle se pratique dans les mêmes conditions que la nuit, la **durée idéale est de 15-20mn** pour ne pas retarder l'endormissement la nuit suivante jusqu'à 90 mn si le lever est très matinal (vers 3h30) L'heure idéale pour faire la sieste se situe **entre 13h00 et 15h00**

Le temps calme



Une **activité calme et relaxante** 30 à 40 minutes avant de se coucher est idéale pour se détendre et favoriser un meilleur endormissement. Evitez de **regarder la télévision au lit** car cela allonge la durée d'endormissement et perturbe la qualité du sommeil, ne pas jouer aux jeux vidéos ou regarder son smartphone (lumière bleue). Si vous regardez la télévision dans le canapé, évitez de vous endormir. Il est préférable d'enregistrer la fin du film et d'aller se coucher.



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tel 03.26.70.40.10 mail : stsm51.fr



Quartier Valmy—6 allée Cuirassier

51800 SAINTE MENEHOULD

tel 03.26.60.87.99 mail : stsm51.fr



24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tel 03.26.74.22.98 mail : stsm51.fr

N'hésitez pas à solliciter
Le service de Santé au Travail

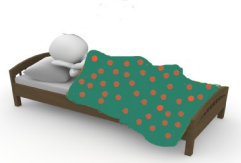
Guide du Sommeil Conseils au salarié



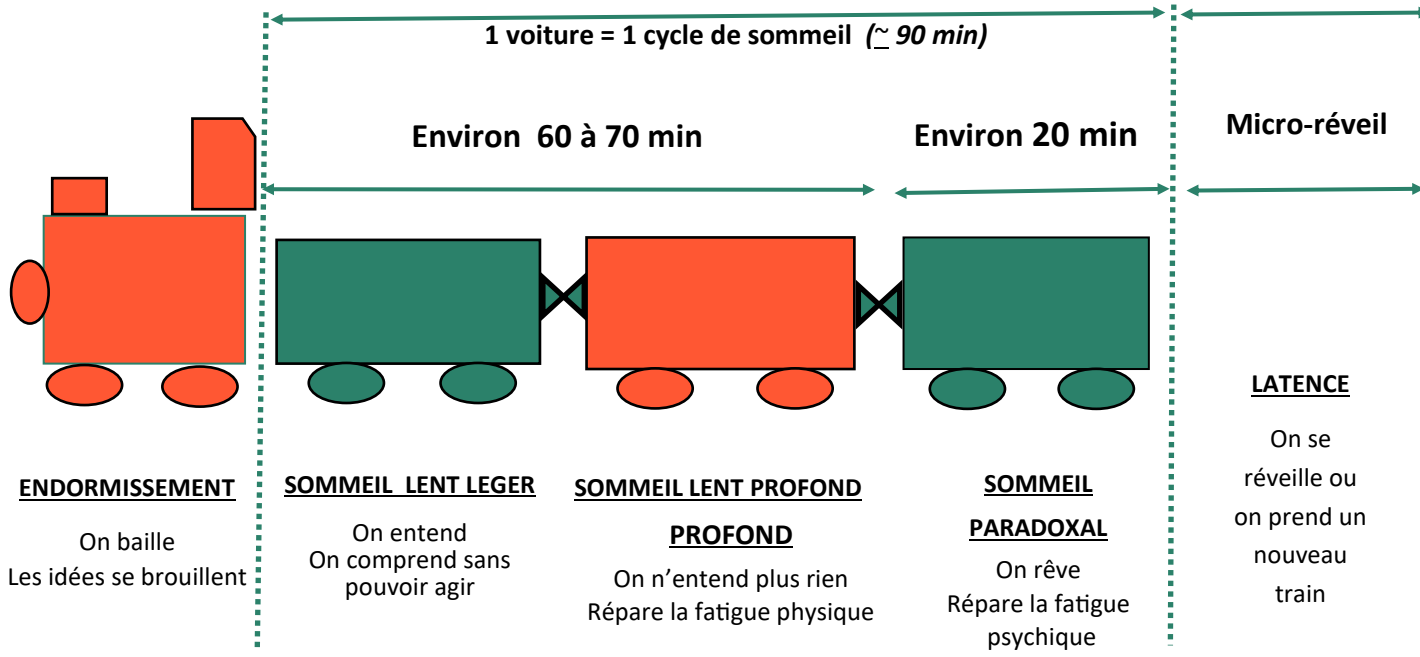
**Préservons la
Santé au Travail**



Pour ne pas rater le train du sommeil



1 train = 1 nuit de sommeil



L'environnement

Le cadre idéal pour bien dormir est un endroit calme, ventilé et si possible pas trop chaud (ne pas dépasser 19°). De même, les bains trop chauds sont déconseillés avant de se coucher.



Les activités physiques et intellectuelles

Le sport, le ménage, les jeux vidéos, les discussions animées sont à faire avant 21h00 afin de ne pas perturber l'endormissement.

L'alimentation



Il faut favoriser les sucres lents pour le dîner et éviter les aliments gras qui perturbent l'endormissement. Il est donc important de prendre un repas équilibré et d'attendre au moins 1H00 avant de se coucher (ceci est valable après le déjeuner et le dîner). Les excitants tels que le café, thé, cola ou jus de fruits vitaminés sont déconseillés moins de 4h00 avant de se coucher. Par exemple, si vous vous couchez à 22H00, la dernière tasse de café devrait pas être bu après 17H00. Le tabac fait partie des excitants, il est donc à proscrire avant de se coucher.

Les insomnies

1.2.3.??



En cas de réveil nocturne, il est préférable de se lever, de faire une activité calme (ex: lecture) plutôt que de se tourner sans cesse dans le lit. Lorsque le sommeil vous gagne de nouveau, vous pouvez vous recoucher.

Les somnifères



La prise de somnifères (par prescription) n'est **pas une solution adaptée**, pour améliorer les difficultés de sommeil liées aux horaires de travail décalés. Dans ce cas, parlez en avec votre médecin traitant ou médecin du travail.