



### 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 - 20 minutes** pour ne pas retarder l'endormissement la nuit suivante jusqu'à 90 minutes 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 le coucher est idéale pour se détendre et favoriser un meilleur endormissement. **Évitez 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  
tél 03.26.70.40.41  
mail : [contactchalons@stsm51.fr](mailto:contactchalons@stsm51.fr)



Rond Point la Camuterie  
Z.A.C Les Accrués 2  
51800 SAINTE MENEHOULD  
tél 03.26.60.87.99  
mail : [contactmenou@stsm51.fr](mailto:contactmenou@stsm51.fr)



24 rue Ampère  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
tél 03.26.74.22.98  
mail : [contactvitry@stsm51.fr](mailto:contactvitry@stsm51.fr)



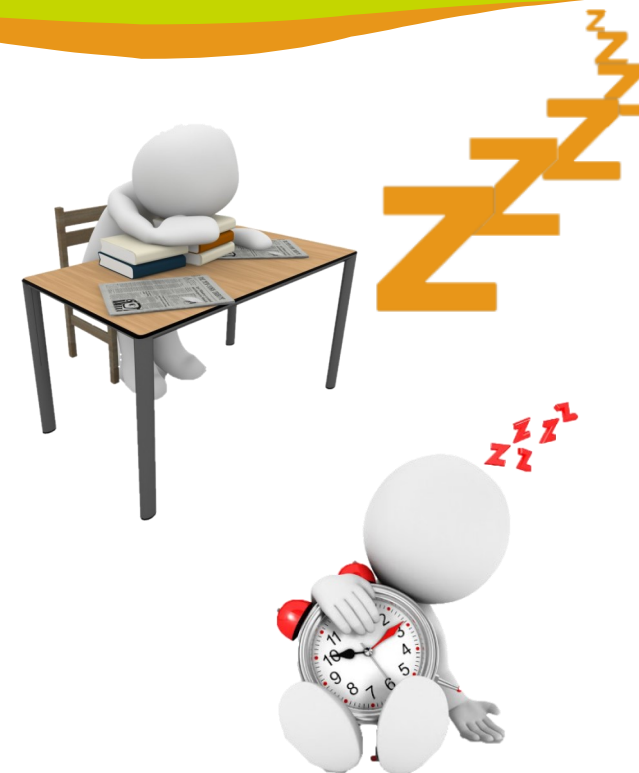
Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues  
Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

Copyright © "STSM51 2023" Tous droits réservés

# Guide du Sommeil

## Conseils au salarié

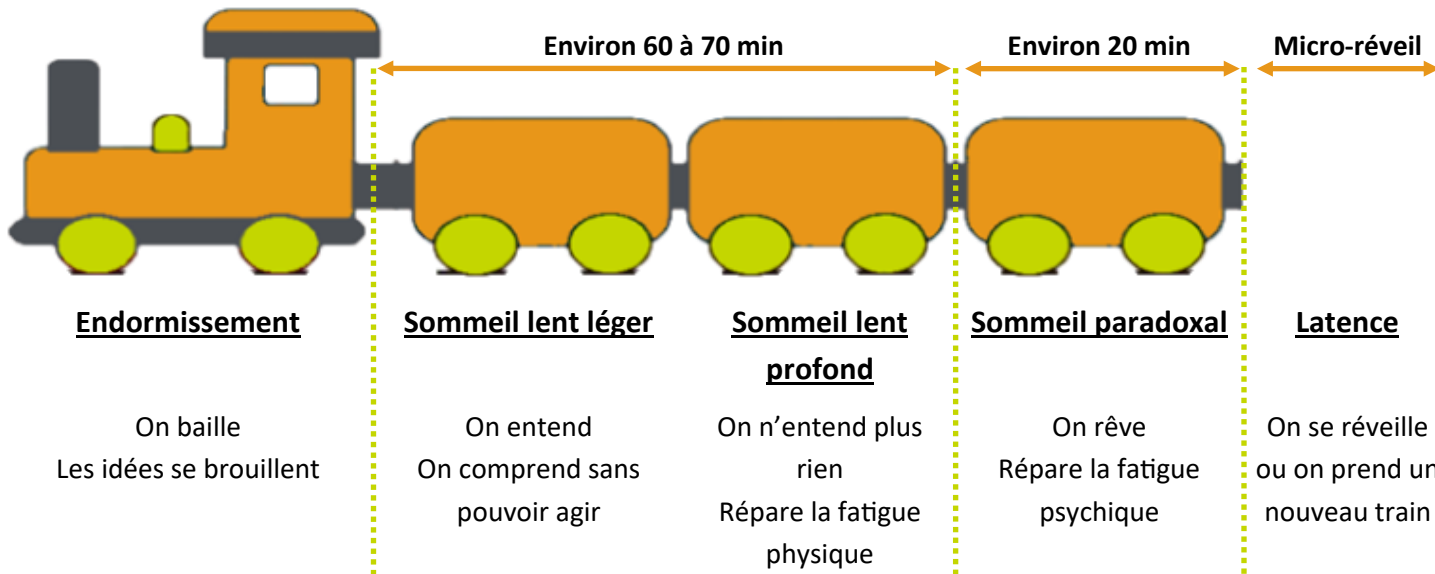


Préservons la  
Santé au Travail



# Pour ne pas rater le train du sommeil

1 train = 1 cycle de sommeil (environ 90 min)



## 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'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

19°C



## 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 ne devrait pas être bue après 17h00. Le tabac fait partie des excitants, il est donc à proscrire avant de se coucher.



## Les insomnies

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.