

→ **Fiche animateur** (page 1/2)

Préserver son sommeil, c'est protéger son travail

Le sommeil est une fonction biologique essentielle. Il permet à l'organisme de récupérer physiquement et mentalement. Il soutient la vigilance, la concentration et la performance.

Chaque nuit, le sommeil s'organise en cycles d'environ 90 minutes. Le sommeil lent assure la récupération physique. Le sommeil paradoxal favorise la mémoire, l'apprentissage et la régulation émotionnelle. Pour être efficace, il faut au moins trois cycles complets par nuit.

Les besoins varient selon les individus. Certains sont de petits dormeurs, d'autres de grands dormeurs. Certaines personnes suivent des rythmes atypiques, par exemple liés au travail de nuit ou aux contraintes personnelles.

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité a des répercussions sur la santé et, par conséquent, sur le travail et la sécurité.



Objectifs

- Comprendre le rôle du sommeil sur la sécurité et la performance au travail
- Identifier les risques liés au manque de sommeil
- Prodiguer des conseils simples et applicables pour améliorer son sommeil

Les troubles du sommeil

Un trouble du sommeil correspond à une perturbation de la durée, de la qualité ou du rythme du sommeil.

Les troubles peuvent être temporaires ou chroniques.

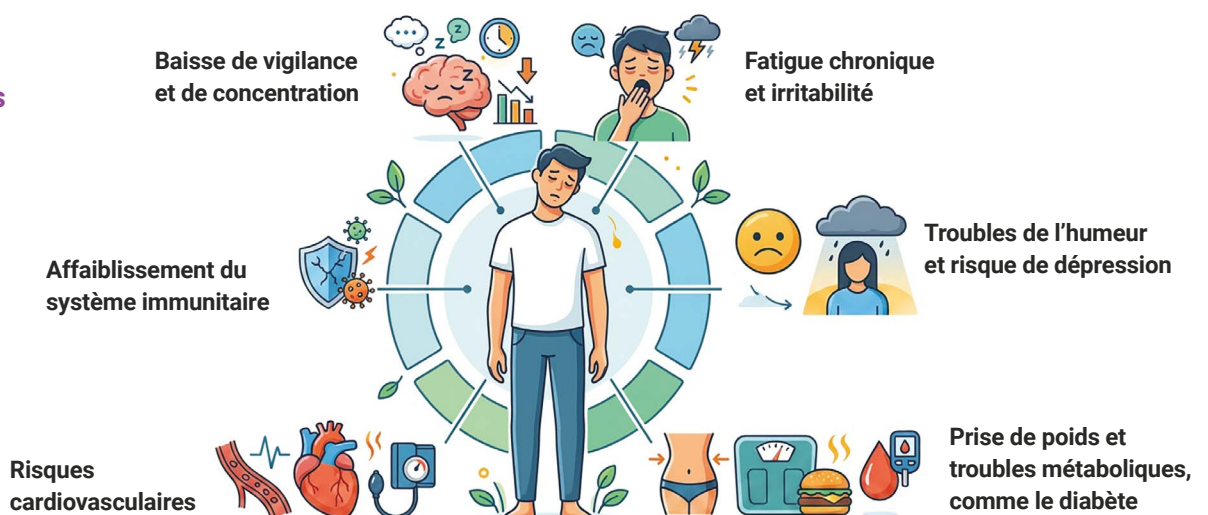
Les plus fréquents sont :

- ✓ Insomnie : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou réveil précoce avec fatigue.
- ✓ Apnée du sommeil : arrêts respiratoires répétés, micro-réveils, somnolence diurne, irritabilité, troubles de la mémoire.
- ✓ Syndrome des jambes sans repos : sensations désagréables dans les jambes, agitation au repos.

Ces troubles peuvent réduire la qualité de sommeil et la récupération, même si la durée semble suffisante.



Effets et conséquences sur la santé



→ Fiche animateur (page 2/2)

Préserver son sommeil, c'est protéger son travail

Impact sur le travail

- Le sommeil insuffisant augmente le risque d'accidents et d'erreurs.
- La productivité diminue et la prise de décision est affectée.
- Le climat de travail peut se dégrader.
- L'absentéisme augmente.

Les métiers les plus exposés sont ceux avec travail de nuit, horaires décalés ou longues amplitudes.

Prévention et conseils

- ✓ Respecter des horaires réguliers et se coucher dès les premiers signes de fatigue.
- ✓ Viser au moins trois cycles complets de sommeil par nuit.
- ✓ Adapter la durée du sommeil à ses besoins.
- ✓ Éviter les écrans une heure avant le coucher.
- ✓ Maintenir une chambre calme, sombre et autour de 18°C.
- ✓ Limiter café, nicotine et excitants le soir.
- ✓ Les siestes peuvent aider à récupérer.

Une **sieste flash** de moins de cinq minutes procure une relaxation rapide et améliore l'attention.

Une **sieste courte** de 15 à 20 minutes améliore la mémoire et la vigilance, de préférence en début d'après-midi.



Points de vigilance

Les salariés travaillant en horaires atypiques doivent être particulièrement attentifs à leur sommeil.

Il est important d'écouter son corps et de respecter ses besoins individuels.

Si la fatigue persiste ou si des troubles du sommeil apparaissent, il est recommandé de consulter.

Le médecin du travail peut évaluer la situation et, si nécessaire, contre-indiquer certaines tâches ou horaires.

Ressources utiles

ASTE : Dépliant Travail de nuit : <https://www.santetravailessonne.fr/wp-content/uploads/ASTE-depliant-travail-de-nuit.pdf>

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4_vdefpdf.pdf

<https://www.preventionautravail.com/le-sommeil-et-la-productivite-au-travail-un-lien-indissociable/>

<https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/insomnies-apnees/troubles-rythme-circadien/sommeil-et-travail>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-travail/>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/>