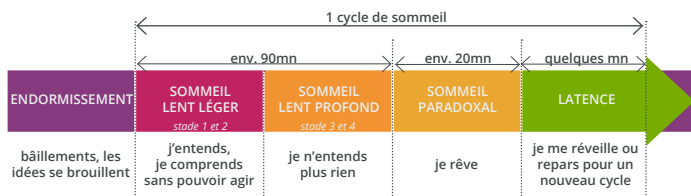


TRAVAIL DE NUIT : LE SOMMEIL

DÉFINITION

Etat psychologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.



A quoi sert le sommeil ?

- La récupération physique
- La croissance
- La lutte contre les infections
- La réparation des cellules (muscles, peau, os...)
- La mémoire
- La régulation des émotions

Conséquences du manque de sommeil

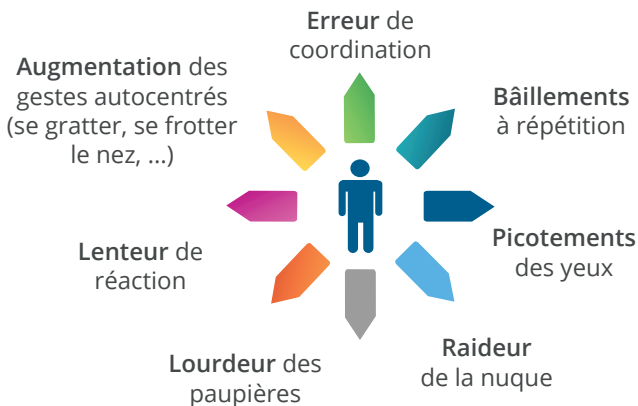
Toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée, augmente la somnolence le lendemain.

Une légère restriction de sommeil répétitive et régulière provoque une accumulation de la somnolence diurne.

1 heure de sommeil perdue
chaque nuit pendant 1 mois
=
4 nuits en moins par mois



LES SIGNES D'HYPOVIGILANCE



CONSEILS

- Se coucher **dès son retour** à domicile et éviter une 2ème journée,
- Dormir dans l'**obscurité**,
- **Prévenir** l'entourage que vous dormez,
- Privilégier un environnement **calme et silencieux**,
- **Débrancher** le téléphone et la sonnerie de la porte,
- Mettre des **bouchons** dans les oreilles si l'environnement est bruyant.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SIESTES

Micro sieste
ou sieste flash

5 mn
pour une
récupération rapide

Relax

20 mn
pour reprendre des
forces sans sommeil
profond

Royale
ou repos
compensateur

1 à 2h
pour être en forme
le soir

Dans un lieu calme et plutôt de courte durée (10 à 30mn)
pour ne pas perturber le sommeil nocturne.