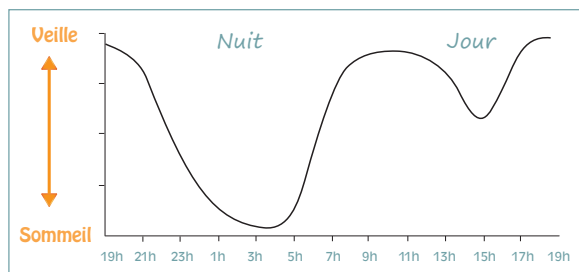


LA SIESTE

C'est le meilleur médicament pour traiter le manque de sommeil et la somnolence.

Elle correspond à un besoin naturel de repos en milieu de journée.



Faire la sieste s'apprend :

- **S'installer dans la pénombre** et dans un endroit calme ;
- **Se relaxer** : respirer calmement, détendre les muscles, ne penser à rien ;
- **Dormir 10 à 20 minutes maximum** exceptionnellement 1 à 2h si votre nuit a été courte.

Si vous n'y arrivez pas, persévérez !
Ce moment de repos est toujours bénéfique.

Vous présentez :

- une fatigue anormale ;
- des troubles de l'humeur ;
- un sommeil de mauvaise qualité ;
- des difficultés à récupérer un sommeil normal ;
- une hypertension artérielle ;
- une maladie cardiaque ;
- des troubles métaboliques (surpoids, diabète, hypercholestérolémie...) ;

ce sont peut-être les premiers signes d'une désadaptation au travail de nuit.

**Pour vous conseiller :
votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire**

ASTIA

TRAVAIL DE NUIT



MODE D'EMPLOI

Novembre 2011

ASTIA

**ASSOCIATION DE SANTÉ AU TRAVAIL
INTERENTREPRISES ET DE L'ARTISANAT**

- **SIÈGE SOCIAL**
30, rue de l'étoile
31000 Toulouse
www.astia.fr

LE TRAVAIL DE NUIT AUGMENTE LES RISQUES :

- d'accidents de travail ;
- d'accidents de la route ;
- de maladies cardio-vasculaires : hypertension artérielle, infarctus... ;
- de troubles métaboliques : hypercholestérolémie, obésité, diabète... ;
- de surconsommation de tabac et d'alcool.

Il peut être un facteur d'**isolement social** voire familial.



MESURES DE PRÉVENTION

→ **Objectif principal : éviter le manque de sommeil**

Avant le travail :

Faire une sieste.

Pendant le travail :

Avoir un éclairage suffisant.

Faire si possible une pause accompagnée d'une collation non sucrée en milieu de poste.

Ne pas grignoter.

Boire régulièrement mais éviter les excitants (café, thé, cola) en 2^{ème} partie de nuit.

Après le travail :

Faire un repas léger avant de se coucher.

Recréer les conditions de la nuit : obscurité, silence, débrancher le téléphone, fraîcheur de la pièce.

Se coucher le plus vite possible.

Dormir 5h au minimum.



Attention au risque routier pendant le travail et/ou au retour :

S'arrêter et dormir au moindre signe de fatigue (bâillements, paupières lourdes, raideur de nuque...).

Ne pas vouloir rentrer à tout prix (même si vous êtes presque arrivé).

Respecter le code de la route.

Hygiène de vie

- Manger équilibré en essayant de conserver le rythme de 3 repas par jour.
- Éviter le tabac et l'alcool.
- Éviter la consommation de médicaments qui modifient le sommeil (en parler à son médecin traitant).
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Double journée déconseillée : 2^{ème} travail, bricolage intensif, garde d'enfants...

