

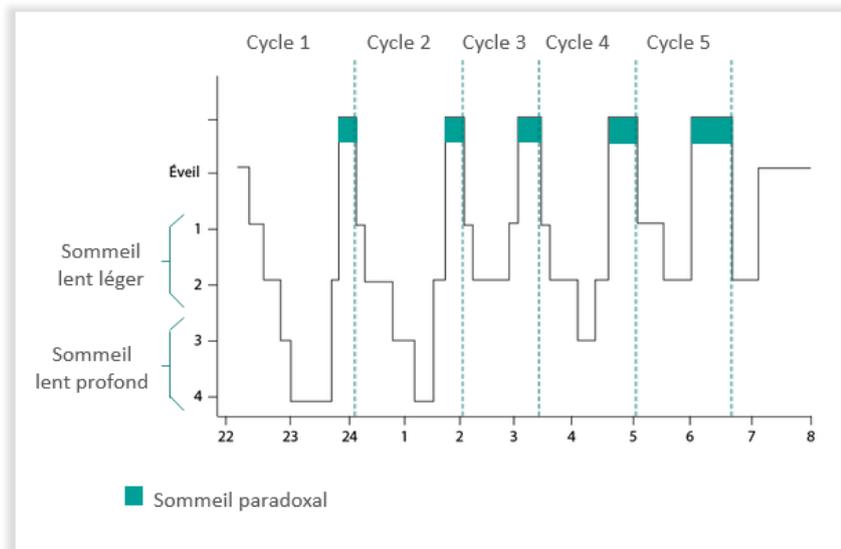
## LES FONDEMENTS DU SOMMEIL



- Dormir est vital
- Perturbations : insomnies, apnées du sommeil...
- Conséquences : accidents, maladies...

**Respecter son sommeil,  
c'est respecter sa santé !**

## PHASES DU SOMMEIL



Un cycle de sommeil : 90 à 120 minutes



## LES DIFFÉRENTS TROUBLES DU SOMMEIL ET LEURS CONSÉQUENCES

### L'INSOMNIE

Environ 20 % de la population française souffre d'insomnie.

L'insomnie se caractérise par :

- des difficultés à s'endormir, qui persistent pendant plus de 20 minutes de manière répétée ;
- des éveils nocturnes fréquents, avec plus de 3 éveils prolongés au cours de la nuit ;
- un réveil précoce suivi d'une incapacité à se rendormir.

### LES APNÉES DU SOMMEIL

Elles correspondent à des interruptions plus ou moins longues de la respiration pendant le sommeil.

Le cerveau réagit en déclenchant des micro-éveils pour rétablir le flux d'air.

#### Signes d'alerte



#### Conséquences

- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Infarctus

#### Traitements



Ventilation nocturne par un appareil à Pression Positive Continue (PPC)

© CC BY-SA 3.0

## LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des jambes sans repos se caractérise par un besoin incontrôlable de bouger, même pendant la nuit.

Il est souvent associé à une carence en fer.

## LA NARCOLEPSIE

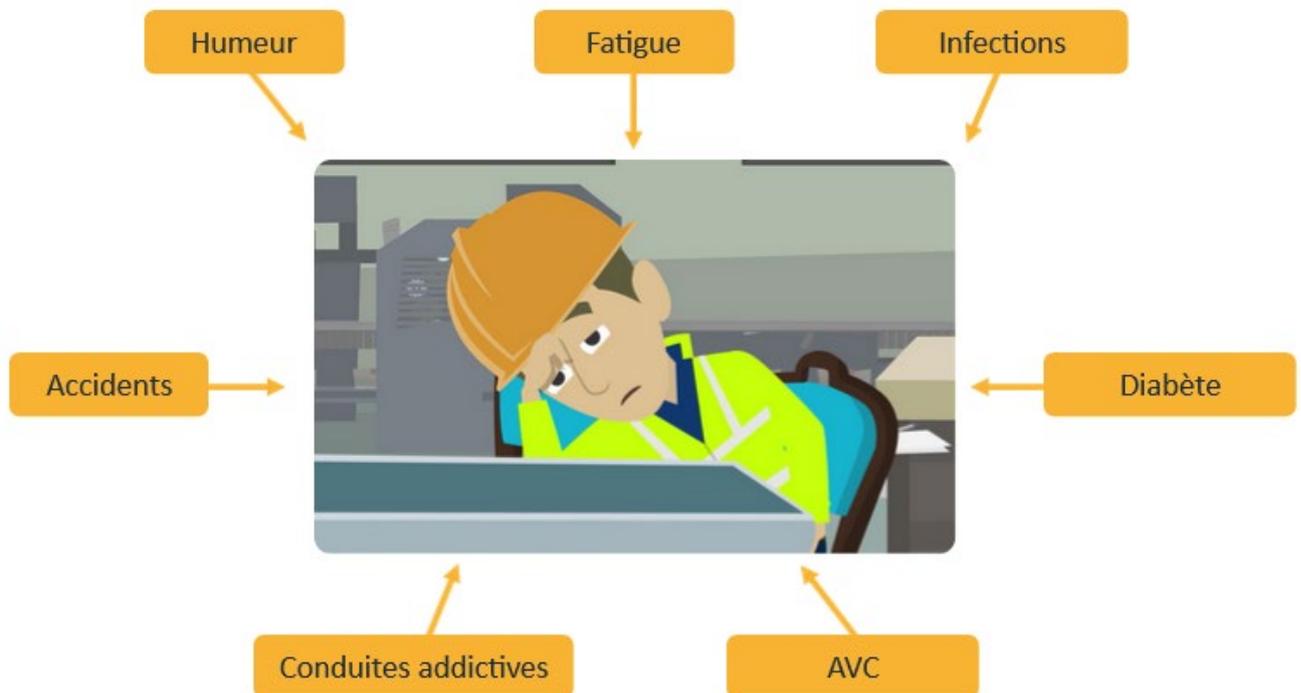


La narcolepsie provoque une somnolence sévère et peut entraîner des endormissements soudains.

**Elle est à l'origine d'accidents du travail et d'accidents de la route.**

## LA DETTE DE SOMMEIL

Tous ces troubles ont un point commun : ils entraînent **une dette de sommeil** qui peut nuire à la santé de diverses façons :



## CERTAINS MEDICAMENTS ENTRAINENT DES TROUBLES DU SOMMEIL

Restez vigilants et prenez en compte les pictogrammes présents sur les boîtes de médicament.

 NIVEAU 3	<b>Attention, danger : ne pas conduire</b> Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.
 NIVEAU 2	<b>Soyez très prudent</b> Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de la santé.
 NIVEAU 1	<b>Soyez prudent</b> Ne pas conduire sans avoir lu la notice.

## SOMMEIL ET TRAVAIL : LES BONS RÉFLEXES

### LES BONS RÉFLEXES, CÔTÉ SALARIÉS

#### Horaires atypiques, ce qui fatigue

- Changements fréquents du rythme veille-sommeil
- Les postes du matin difficiles à supporter
- Risque de faire une « double journée »

#### Horaires atypiques, les conseils

- Aller au lit le plus tôt possible
- Prévenir l'entourage qu'on dort, afficher un panneau « ne pas déranger » sur la porte
- Débrancher le téléphone et la sonnerie de la porte
- Mettre des bouchons dans les oreilles
- Faire une sieste
- Essayer de se réveiller naturellement
- Plonger la chambre dans l'obscurité

#### Focus sur la sieste

Poste du matin	Poste de nuit	Comment faire la sieste ?
La sieste permet de <b>combattre la dette de sommeil</b> provoquée par le réveil matinal précoce. Elle peut être <b>longue</b> et durer plus d'une heure.	Une <b>sieste préventive</b> courte en fin de journée est recommandée (env. 20 min.). Après le poste de nuit : il est possible de faire <b>une sieste l'après-midi en plus</b> .	Confortablement dans la pénombre et le calme. <b>Se relaxer</b> en respirant lentement, en relâchant ses muscles et en ne pensant plus à rien... Permet de <b>se reposer</b> même si on ne dort pas

## Hors du travail de nuit, optimiser ses temps de repos

- Se coucher et se lever à des heures régulières.
- S'exposer à la lumière naturelle.
- Pratiquer une activité physique.
- Manger équilibré (en évitant excitants et alcool)

## LES BONS REFLEXES, CÔTÉ EMPLOYEUR

En tant qu'employeur, il est important d'être conscient de l'impact du travail de nuit sur la santé et la vigilance de vos salariés.

Vous devez respecter des **obligations spécifiques** liées au travail de nuit et suivre quelques **conseils d'organisation**.

### Obligations spécifiques

Les travailleurs de nuit **bénéficient d'une visite d'information et de prévention** réalisée préalablement à leur affectation sur le poste, soit par le médecin du travail, soit par un collaborateur sous son autorité.

L'employeur est dans l'obligation de proposer une affectation à un poste de jour à une femme enceinte qui en fait la demande.

### Conseils d'organisation

- Rotation des postes en respectant au mieux le rythme biologique.
- Durée du travail de nuit : 8 heures maximum.
- Suivi des travailleurs de nuit : les salariés de nuit doivent bénéficier d'un suivi individuel **adapté** de leur santé, avec une périodicité ne dépassant pas **3 ans**. Toutefois, à tout moment, le salarié peut demander une visite auprès du médecin du travail.

## CONCLUSION

Votre service de prévention et de santé au travail joue un rôle important dans la prévention des risques liés au travail en horaires atypiques ou de nuit :

Il **conseille l'employeur** sur les changements d'affectation et de rythme de travail.

Il **aide à la réalisation** du document unique d'évaluation des risques professionnels.

En parallèle, le médecin ou l'infirmier **assure le suivi individuel** de santé des salariés travaillant en horaires atypiques.

*Pour toute question, pensez à solliciter votre service de prévention et de santé au travail.*