

FICHE

La sieste

Toute limitation du temps dormi, pendant une ou plusieurs nuits, provoque un manque de sommeil à l'origine d'une somnolence dans la journée, responsable d'accidents ou d'erreurs. Le travail à horaires irréguliers expose à une privation de sommeil majeure et à une somnolence lorsqu'il implique les heures comprises entre 2h et 5h. Plus la privation de sommeil est importante, plus le besoin de récupération est long.

Le meilleur « médicament » pour lutter contre cette somnolence, c'est la sieste. En fonction de son activité professionnelle un salarié pourra pratiquer la sieste de deux manières :

- Une sieste courte
- Une sieste longue

La sieste courte est une période de repos ou de relaxation de 10 à 20 minutes, dans la pénombre au calme. Le sujet n'a généralement pas le temps d'entrer dans le sommeil profond. Ce laps de temps est cependant suffisant pour récupérer et le réveil est facile même s'il est provoqué. Cette sieste courte permet de lutter contre la somnolence naturelle qui apparaît généralement entre 13h et 17h.

Pour l'optimiser, il faut s'installer confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille, se relaxer, respirer calmement, essayer de ne penser à rien, surtout couper le téléphone. Il ne faut pas s'obliger à dormir, si on n'arrive pas à faire la sieste, on se sera au moins relaxé et on y arrivera une autre fois. Il faut se faire réveiller au bout de vingt minutes par un minuteur, par quelqu'un...

La sieste longue est une période de sommeil de 1h ou plus, au lit, dans le noir.

En cas de travail de nuit la sieste longue est indispensable. Il faut dormir le matin et respecter les conseils suivants : aller au lit le plus tôt possible après le travail, sans oublier de prendre un petit déjeuner. Prévenir l'entourage que vous dormez, faire le noir dans la chambre, mettre des bouchons dans les oreilles. Débrancher le téléphone et la sonnerie de la porte et afficher un panneau " ne pas déranger ". Cette « sieste » dure un cycle de sommeil ou plus. Le dormeur passe par des phases de sommeil lent profond (SLP) ou de sommeil paradoxal (SP). Un réveil provoqué, lors du SLP est difficile, il peut se manifester par une inertie et/ou une confusion du réveil qui laisse une sensation pénible et désagréable. C'est la raison pour laquelle il est préférable d'attendre un réveil spontané pour avoir un réveil naturel.

Ceux qui se lèvent tôt (avant 5 heures) doivent dormir après le repas de midi.

La sieste préventive en fin d'après-midi, avant un poste de nuit, permet de rester plus vigilant au cours du travail.

La sieste « flash » ou micro sieste de quelques minutes ne comporte pas de réelles phases de sommeil, il s'agit plutôt d'une sieste « rafraichissante ».