

Le sommeil, qu'est-ce que c'est ?



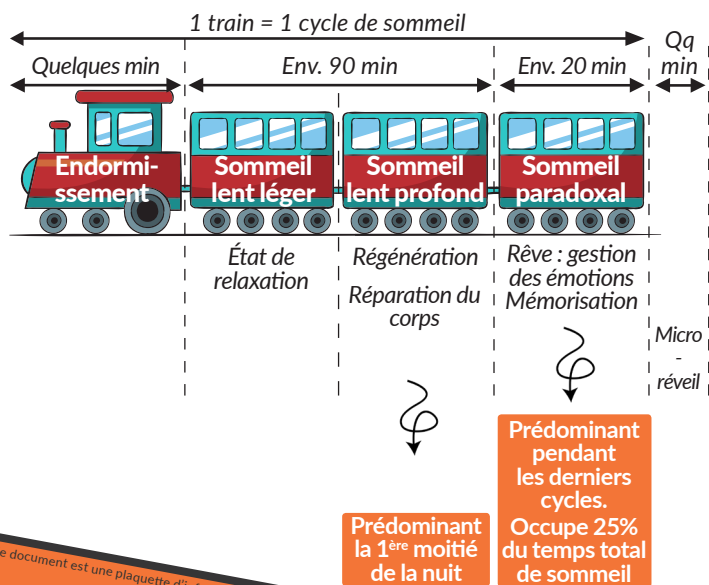
Le sommeil est **déterminant pour la croissance**, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

Dormir permet donc une **récupération physique, psychologique et intellectuelle.**

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Qu'est-ce qu'un cycle de sommeil ?

1 nuit complète = 4 à 6 cycles



Chiffres clés

1/3 de notre vie passée à dormir !

de fiabilité des montres connectées (évaluation sommeil)

53 à 79%

8X plus de risque de créer un accident de la route lorsque l'on est somnolent

continues d'éveil équivalent au **risque d'une alcoolémie de 0,5g/l**

17H

13% des travailleurs ont conduit en manque de sommeil dans le cadre de leur activité professionnelle (et ont risqué l'accident !)

Signes d'un sommeil perturbé

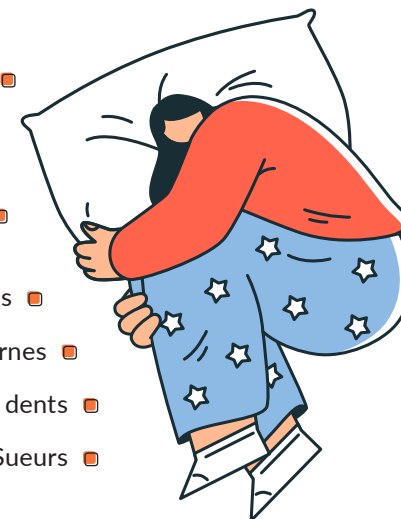
LE JOUR



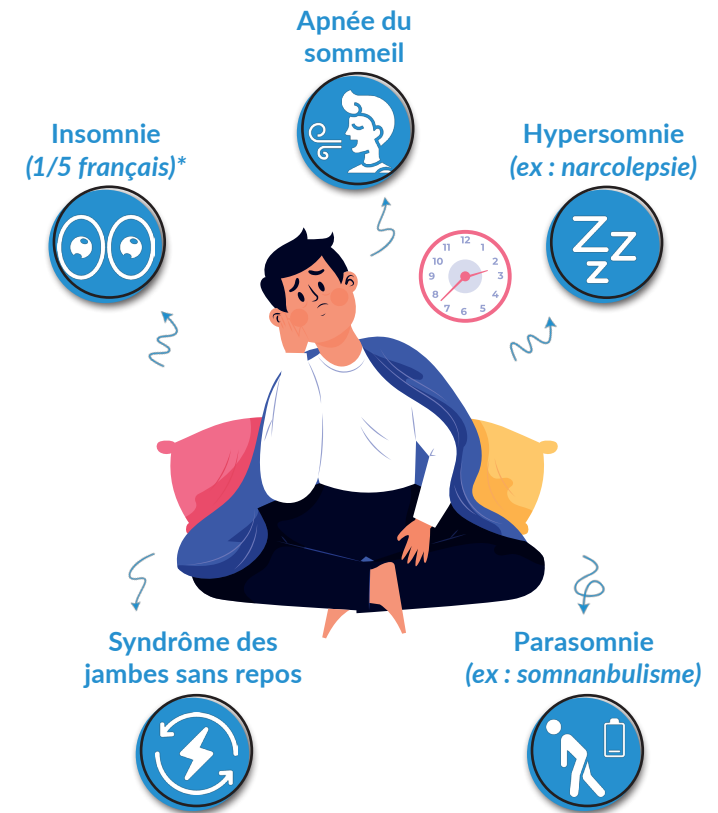
- Fatigue dès le réveil
- Maux de tête
- Difficultés de concentration et de mémorisation
- Hausse de la consommation de café
- Baisse des performances
- Somnolence la journée
- Difficultés d'endormissement

LA NUIT

- Difficultés d'endormissement
- Soif
- Réveils pour se rendre aux WC
- Ronflements
- Réveils nocturnes
- Grincements de dents
- Sueurs



Pathologies du sommeil



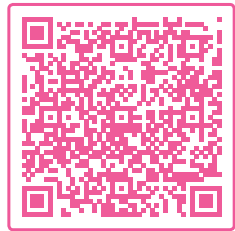
*Le manque de sommeil commence à avoir des répercussions sur la santé quand l'insomnie persiste depuis plus de 3 mois, à raison de 3x/semaine.

CONSÉQUENCES (long terme)

- Accidents cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cholestérol, diabète...

"Quel(le) dormeur(se) êtes-vous ?"


FLASHEZ CE CODE
POUR PASSER LE TEST



Recommandations

Le sommeil, ça se prépare **dès le matin** !

Pour un **sommeil de bonne qualité**, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance recommande de :

-  ▶ S'exposer à la lumière du jour au réveil (en activant son corps)
- Se lever tous les jours à la **même heure** (week-end compris) 
-  ▶ Adopter des **horaires de sommeil réguliers**
- Pratiquer un **exercice physique régulier** modéré (pas trop tard le soir) 
-  ▶ **Éviter les excitants** après 15h (café, thé, soda...)
- Éviter alcool et tabac le soir 
-  ▶ Se coucher **dès les 1^{ers} signaux** de sommeil (baillement, paupières lourdes...)

LA SIESTE = BIENFAITS MULTIPLES !

- "Sieste flash" : moins de 5mn
- "Sieste 10 à 20 mn" : Début d'après-midi
- "Sieste cycle de sommeil" (entre 1h et 1h30) : sieste du week-end ou du travailleur de nuit

Pour en savoir plus

- Consulter l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

 institut-sommeil-vigilance.org



- Se renseigner auprès du Réseau Morphée

 reseau-morphee.fr



- Se tourner vers des professionnels de santé (médecin traitant, pneumologue, ORL...)



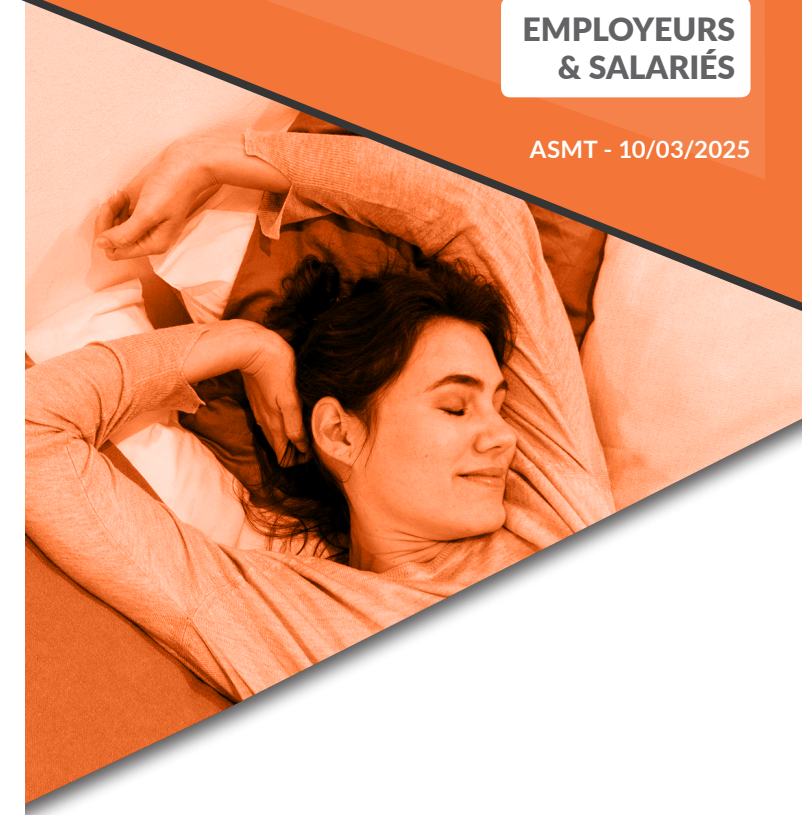
FLASHEZ ICI
pour rejoindre
notre site
web !



SOMMEIL CONSEIL & PREVENTION

EMPLOYEURS
& SALARIÉS

ASMT - 10/03/2025



 **ASMT**
Prévention et Santé

 contact@asmt65.fr  [asmt65](https://www.facebook.com/asmt65)  ASMT

 05 62 53 13 50  www.asmt65.fr

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées