

Pour votre santé au travail... Soignez votre sommeil !

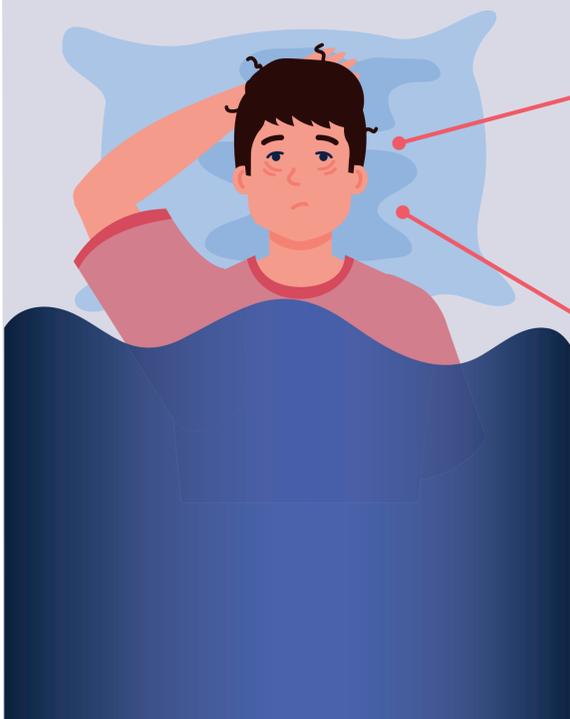


Il est indispensable
de dormir au moins
7h par jour
avec un minimum
de 5h d'affilée.

20 à 40 %
des salariés se plaignent
d'un mauvais sommeil.

Pour les salariés souffrant d'insomnies :
3 fois plus de jours d'absence
2,5 fois plus de risque d'invalidité

Les conséquences d'un déficit de sommeil...



Sur la santé

- Fatigue
- Somnolence et perte de vigilance
- Difficultés de mémorisation, d'apprentissage, de concentration
- Irritabilité, stress, anxiété, dépression
- Isolement (réduction de la vie sociale pour se coucher tôt)
- Surrisque de diabète, d'obésité, de maladies cardiovasculaires

Pour la vie professionnelle

- Manque d'intérêt, d'engagement, d'initiative
- Procrastination
- Baisse de créativité
- Perte d'efficacité, de productivité
- Hypovigilance (risque d'accident du travail, d'accident routier)
- Défaut de réactivité (danger en situation d'urgence)
- Absentéisme

Conseils pour bien dormir



1
Pratiquer une activité physique régulière, modérée et éloignée de l'heure du coucher



2
Éviter les excitants en fin de journée



3
Dîner au moins 2h avant le coucher, éviter les dîners trop copieux et riches en graisses



4
Préférer des activités relaxantes comme la lecture ou la musique douce avant de s'endormir



5
Se déconnecter de tous les écrans 2h avant le coucher pour éviter la lumière bleue qui retarde l'endormissement



6
Adopter une régularité dans les heures de lever et de coucher



7
Mettre son téléphone en « mode avion » pour éviter tout réveil intempestif



8
Ne pas résister à l'envie de dormir et écouter les signaux de sommeil



9
Prendre une douche tiède avant le coucher



10
Évacuer ses tensions professionnelles ou ses soucis personnels



11
Porter un bandeau occultant sur les yeux et des bouchons d'oreille



12
Dormir sur une bonne literie, dans une chambre aérée et réduire la température, la luminosité et les sources de bruit

Vous souffrez d'un manque de sommeil chronique, vous ressentez des difficultés à bien dormir, à trouver le sommeil ? Parlez-en à votre médecin du travail !