

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

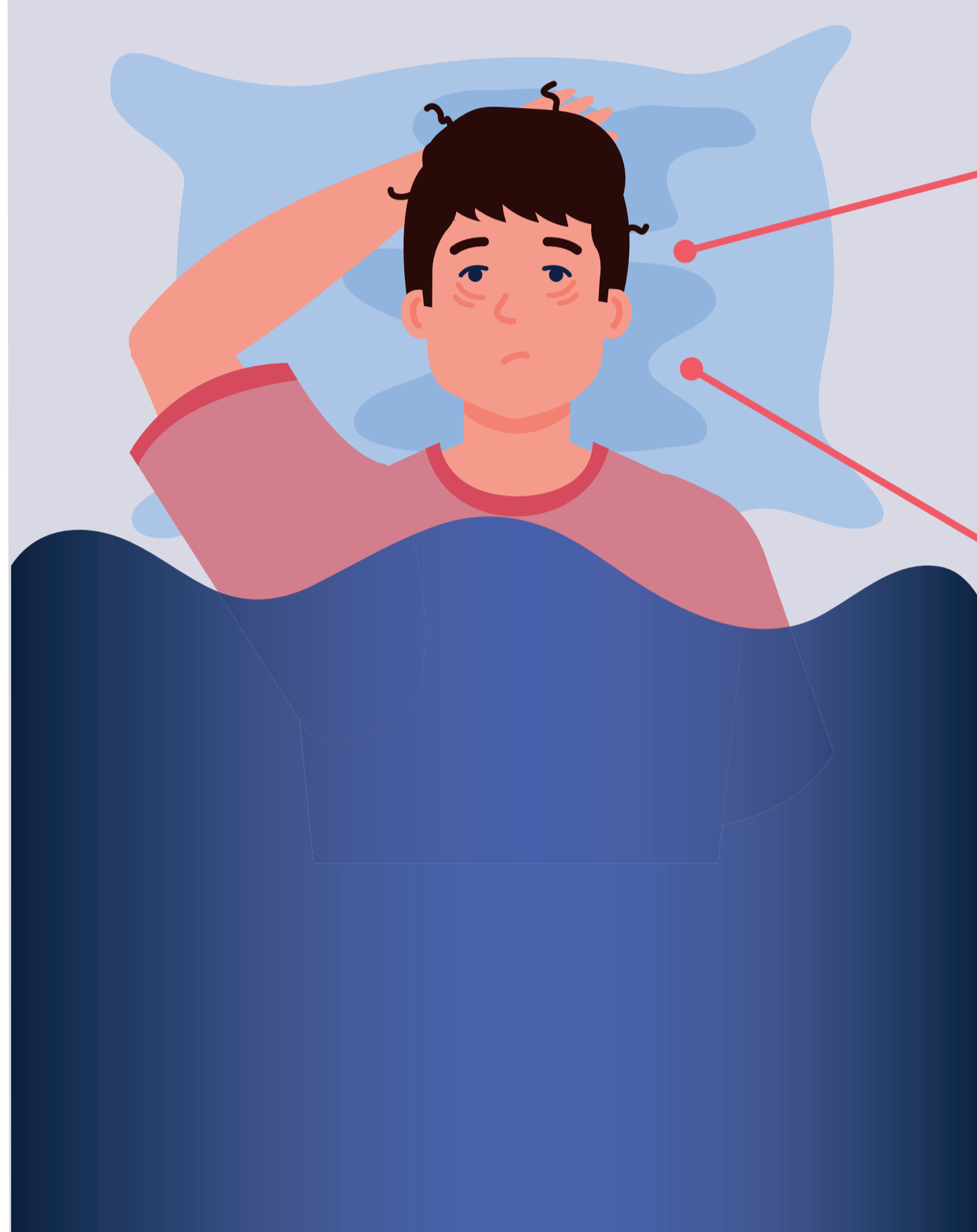


Il est indispensable
de dormir au moins
7h par jour
avec un minimum
de 5h d'affilée.

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



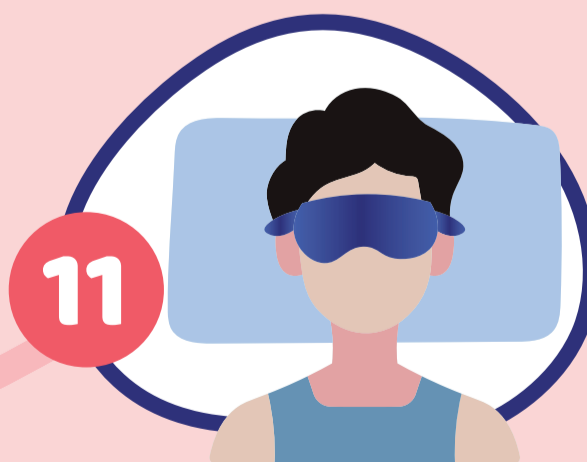
8
Ne pas résister à l'envie
de dormir et écouter
les signaux de sommeil



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 !**