

► Conseils pour une bonne hygiène de vie

Sommeil réparateur et suffisant

Bonne hygiène alimentaire

Activité physique régulière

Concilier vie privée, vie sociale et vie professionnelle

Ne pas hésiter à en parler lors de vos examens médicaux du travail :

- à votre médecin du travail
- à l'infirmière en santé au travail

► Pour aller plus loin

- inpes.santepubliquefrance.fr
- reseau-morphee.fr
- inrs.fr



155 rue Louis Blériot
BP 44
76232 Bois-Guillaume Cedex
Tél : 02 76 08 12 00
Mail : amsn@amsn.fr



Le sommeil

Informations et conseils



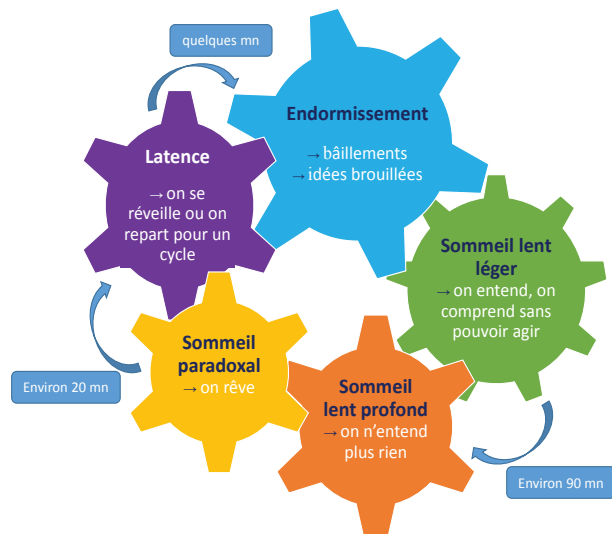
Conception graphique service communication amSn - © amSn - Toute reproduction, même partielle, est soumise à l'autorisation de l'amSn - 05/2019
Document réalisé en collaboration avec les élèves du Service Sanitaire des étudiants en santé.

www.amsn.fr

► Le sommeil c'est quoi ?

Il est indispensable à la vie, nécessaire à notre organisme et à notre équilibre psychique.

Il est organisé par cycles :



► Les conséquences d'un manque de sommeil

Risque accru d'accidents au travail et/ou sur la route

Risque émotionnel : irritabilité, anxiété, stress ...

Difficulté de concentration et d'attention

Perturbation du métabolisme : risque d'obésité et de diabète

Quelques chiffres

Le sommeil représente 1/3 de notre vie

En France, 1/3 de la population est concernée par des troubles du sommeil

► Quelques conseils pour bien dormir

Favoriser des horaires de coucher et de lever réguliers

Eviter le café, le thé et la cigarette avant de dormir

Créer un environnement calme et apaisant

Eviter d'élever sa température corporelle juste avant de dormir (limiter les bains chauds, le sport etc.)

Eviter les stimulations auditives ou visuelles (écrans)

Privilégier un dîner léger

► Les signes annonciateurs du sommeil

Bâillements, clignements des paupières, voire crampes et frissons

Difficultés de concentration, troubles de la mémoire et de l'attention, réflexes ralentis

► La sieste

Ce n'est pas que pour les enfants !

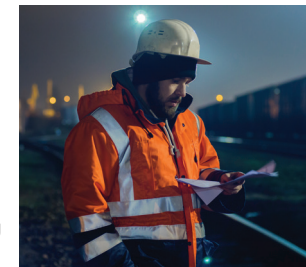
Effectuée sur une durée de moins de 30 minutes, elle augmente votre productivité

Idéalement entre 12h et 15h

► Travailleurs en horaires décalés

Essayer de dormir au moins 7 heures par jour et compléter par une sieste si besoin

Eviter le plus possible la lumière en sortant du travail



Prendre une douche fraîche au retour à domicile pour faire baisser la température corporelle

Privilégier un repas léger et riche en glucides (féculents) en rentrant avant de se coucher

Dormir dans un environnement calme et dans l'obscurité

► Pour un conducteur



Penser à faire une pause toutes les 2 heures

S'arrêter si la fatigue se fait sentir

► Futurs parents, jeunes parents

Il est conseillé, une fois l'enfant nourri et changé si nécessaire, de le coucher dans son lit pour que chacun (parent/bébé) retrouve son sommeil sereinement.