

**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ
DANS LA PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS.**

COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?

Adulte, la durée moyenne du sommeil est de 7 à 8 heures pour 60 à 70 % de la population.

10 à 20 % sont des gros dormeurs : 9 à 10 heures (ex : Einstein); 4 à 10 % sont des petits dormeurs : 4 à 5 heures (ex : Napoléon). **Le sommeil évolue avec l'âge**, vers 50 ans le sommeil s'allège, on se réveille plus tôt.

À tout âge, une sieste peut être réparatrice d'une dette ponctuelle de sommeil :

- Sieste flash, inférieure à 5 minutes, pour dissoudre le stress.
- Sieste parking, de 15 à 20 minutes, vrai effet ressourçant.
- Sieste classique, un cycle de sommeil environ 1 heure 15, récupératrice dans les conditions du sommeil.

Le sommeil fait partie intégrante de la santé : état de bien-être physique, psychique et social.

- Connaître ses besoins et ses limites c'est respecter son sommeil.
- Consulter un médecin devant toute perturbation prolongée de son sommeil



LE SOMMEIL

**UN ESSENTIEL POUR MIEUX VIVRE
ET BIEN TRAVAILLER.**



CENTRE DE MONTPELLIER

Maison de l'Entreprise
429, rue de l'Industrie
CS 70003
34078 Montpellier Cedex 03
Tél. : 04 67 06 20 10
Fax : 04 67 06 20 20

aipals.com



CENTRE DE CASTRIES

85 avenue des Gardians
PRAE Via Domitia
34160 Castries
Tél. : 04 26 78 47 80
Fax : 04 26 78 47 81



CENTRE DE LATTES

Z.A.C. Font de la Banquière
Plan du Nega Cat
CS 71007
34973 Lattes Cedex
Tél. : 04 67 15 93 30
Fax : 04 67 15 93 31

LE SAVIEZ-VOUS?

LE SOMMEIL OCCUPE LE TIERS DE NOTRE VIE.
À 60 ans on a dormi 20 ans dont 5 ans de rêves !

- 26 % des Français se plaignent de mal dormir ;
- 10 % utilisent des médicaments pour dormir ;
- 30 % des accidents de la circulation sont dus à des troubles de la vigilance.
- 24 heures de veille (nuit blanche) altèrent autant la vigilance qu'une alcoolémie à 1 gramme par litre.



POURQUOI DORMIR?



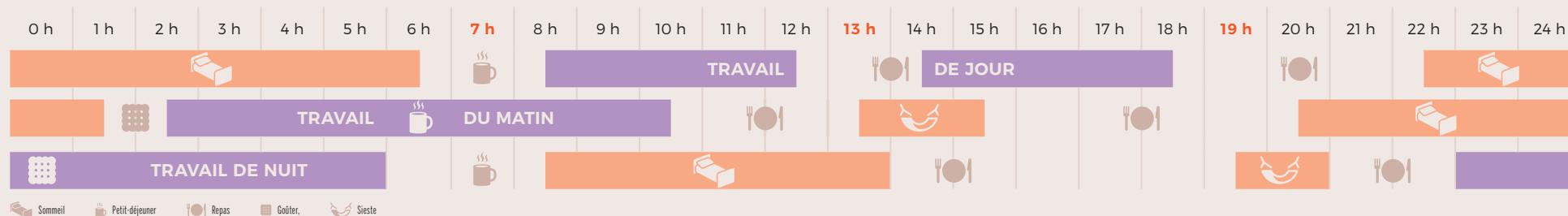
LE SOMMEIL EST LE GARANT D'UN BON ÉQUILIBRE
PHYSIQUE ET PSYCHIQUE.

Ce n'est pas une perte de temps.

Se priver ou être privé de sommeil peut provoquer :

- Irritabilité;
- Vision floue, réduction du champ visuel;
- Idéation lente et diminution de la capacité de jugement;
- Troubles de la mémoire avec manque d'imagination et d'anticipation;
- Sensation de fatigue accrue;
- « Micro sommeils » : brefs endormissements pendant quelques secondes, non perçus par l'intéressé, source fréquente d'accidents de la route et du travail.

SOMMEIL ET TRAVAIL



LES 3 PHASES DU SOMMEIL



UNE NUIT SE COMPOSE DE 4 À 6 CYCLES
de sommeil d'une durée d'environ 1 heure 30.

Chaque cycle comprend :

► UNE PREMIÈRE PHASE : L'ENDORMISSEMENT

On bâille, les paupières sont lourdes, on ressent une chute du tonus musculaire. **Il faut dormir dans les 20 minutes qui suivent.** Résister c'est décaler son sommeil d'1 heure 30, pour retrouver une nouvelle phase d'endormissement.

► UNE DEUXIÈME PHASE : LE SOMMEIL LENT

Il est nécessaire à la récupération de la fatigue physique. Durant cette phase, le sommeil est de plus en plus profond.

► UNE TROISIÈME PHASE : LE SOMMEIL PARADOXAL

Il est rapide, 10 à 20 minutes chez l'adulte, c'est le sommeil des rêves. Il est nécessaire à la récupération de la fatigue psychique, de la mémoire et du stress.

► ENTRE CHAQUE CYCLE : UNE PÉRIODE INTERMÉDIAIRE

Celle-ci, de quelques minutes, peut entraîner un état conscient ou inconscient, qui conduit à la reprise d'un nouveau cycle de sommeil ou à l'éveil.

La durée de chaque phase varie au cours de la nuit. Les phases de sommeil lent raccourcissent au profit des phases de sommeil paradoxal (rêves) qui augmentent.

► LE RÉVEIL :

Le bon réveil, c'est celui qui se produit à la fin du sommeil paradoxal. Interrompre un cycle est perturbant.

“Un manque d'une heure de sommeil par jour
= un manque d'une nuit de sommeil par semaine”

