

La santé
GAGNE
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention

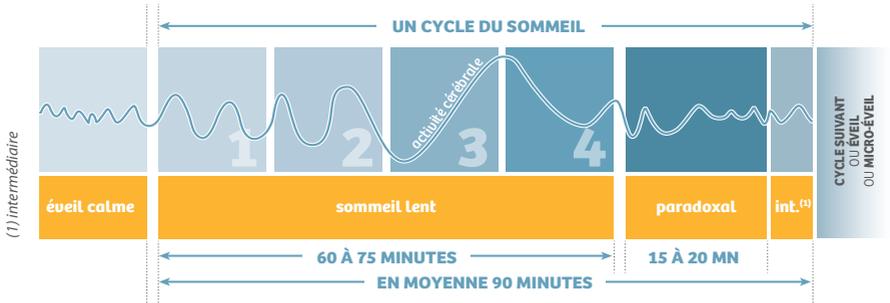
Sommeil et rythmes de vie

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



Les bénéfices d'un sommeil de qualité sur la santé

Le sommeil est indispensable au fonctionnement du corps et de l'esprit.

Bénéfices physiques et physiologiques :

- ⚡ Le sommeil restaure l'énergie physique.
- ⚡ Il déclenche la sécrétion d'hormones responsables du renouvellement des cellules et des tissus.
- ⚡ Il libère la mélatonine, l'hormone de régulation éveil-sommeil.

Bénéfices psychologiques :

- ⚡ Il permet d'évacuer les tensions et la fatigue de la journée passée.
- ⚡ Il joue un rôle dans l'apprentissage, la mémorisation, la résolution de problème.
- ⚡ Il permet de résister au stress et à l'anxiété.

Le sommeil n'est pas une perte de temps, tout au contraire !

Ses bienfaits participent à l'efficacité professionnelle et au bien-être.



BIEN DORMIR C'EST :

- ⚡ Se réveiller avec l'impression d'avoir bien dormi.
- ⚡ Se sentir reposé et en pleine forme.
- ⚡ Se sentir bien réveillé moins de 10 minutes après le réveil.
- ⚡ Ne pas avoir de somnolence dans la période d'éveil.

Des conseils pour mieux dormir et se lever en pleine forme

Les clefs pour un sommeil de qualité

✚ **Connaissez vos besoins de sommeil.**

✚ **Ayez des horaires les plus réguliers possibles :** couchez-vous et levez-vous à des heures régulières.

Si vous avez du mal à vous endormir, levez-vous plusieurs jours de suite plus tôt que prévu afin de décaler d'autant votre heure de coucher. En effet, le lever permet de synchroniser le rythme éveil-sommeil.

✚ **Favorisez des activités calmes en fin de journée** (marche) ou des exercices de relaxation, au moins 30 minutes avant le sommeil.

✚ **Adoptez un rituel d'endormissement**, autrement dit des gestes identiques avant chaque coucher (pliage des vêtements...) qui vont conditionner l'apparition plus rapide de l'endormissement. Vous pouvez également opter pour un rituel de comptage (moutons...) ou la visualisation d'images apaisantes.

✚ **Couchez-vous lorsqu'apparaissent les signes de l'endormissement**, au risque d'attendre le prochain cycle du sommeil environ 1 h 30 plus tard.

Et si le sommeil ne vient pas, n'hésitez pas à vous lever ou à vous adonner à une activité calme dans une ambiance apaisante (lecture...) en attendant le prochain cycle du sommeil.

✚ **Maintenez la température de la pièce entre 18 et 20°C.** En effet, pour maintenir un sommeil de bonne qualité en milieu de nuit, la température interne doit baisser naturellement entre 2 et 5 heures du matin.

✚ **Éteignez toutes les lumières**, même les plus discrètes (témoins lumineux, téléphone portable...). La lumière va stopper la fabrication de la mélatonine, une hormone fabriquée par l'épiphyse (glande située au cœur du cerveau), indispensable au sommeil et à la régulation éveil-sommeil. L'arrêt de la synthèse de la mélatonine entraîne un réveil précoce.

N'hésitez pas
à demander conseils
à votre médecin
traitant ou au médecin
de santé au travail.

SPÉCIMEN

Rythmes de travail et sommeil

En France, **1 salarié sur 5 travaille en horaires décalés** ou de nuit. Les horaires de travail, leur répartition et leur durée sont très variables selon les entreprises et les secteurs d'activité. On distingue 3 grands groupes de travail posté :

- ⚡ **le travail posté continu** (7j/7) ou 4x8/5x8 avec au minimum 3 équipes en activité (matin, après-midi et nuit) et une au repos ;
- ⚡ **le travail posté en semi-continu** (interruption le week-end) ou 3x8, avec 3 équipes (matin, après-midi et nuit) ;
- ⚡ **le travail posté discontinu** ou 2x8 avec une équipe du matin et une l'après-midi.

Ces rythmes demandent un réajustement constant de l'horloge biologique. Des conseils pour garder la forme.

TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS ET PRISE DE POIDS

L'hormone de la faim (ghréline) est sécrétée pendant l'éveil. L'hormone de la satiété (leptine) est sécrétée pendant le sommeil. Ces hormones sont perturbées par un rythme de travail en horaires décalés. Vous l'aurez compris, il est recommandé de surveiller son alimentation pour limiter la prise de poids.