

QUIZ : ÊTES-VOUS SOMNOLENT ?

Dans ces situations*, indiquez la probabilité de vous assoupir ou de vous endormir.

Choisissez un nombre :

0 = pas de risque, 1 = petite chance, 2 = possibilité, 3 = grande chance.

- Assis en lisant
- En regardant la télévision
- Assis inactif en public
(ex : lors d'une réunion, au théâtre...)
- Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt
- En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent
- Assis en discutant avec quelqu'un
- Assis tranquillement après un repas sans alcool
- Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage

**échelle de somnolence d'Epworth*

Retournez et découvrez votre résultat

À partir de 11 : suivez les conseils pour améliorer votre sommeil et n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Jusqu'à 10 : c'est bien, continuez à suivre les conseils pour garder un bon sommeil.

CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve
Tél. 03 27 46 19 24
information@astav.fr

www.astav.fr

Pôle relations adhérents – CP MAJ 01/04/2021



VOUS TRAVAILLEZ À HORAIRES IRRÉGULIERS ?

Voici des conseils pour vous aider



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

LA DETTE DE SOMMEIL

Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous êtes en manque de sommeil. La répercussion est une somnolence importante le lendemain. Le risque majeur étant l'endormissement imprévisible aux conséquences souvent catastrophiques :

- Accidents du travail,
- Accidents de la circulation.

La sieste est un excellent moyen pour combattre la somnolence et la dette de sommeil.

Sieste, mode d'emploi :

- Installez-vous confortablement dans la pénombre et dans le calme,
- Relaxez-vous : respirez calmement, détendez vos muscles, ne pensez plus à rien. C'est un court moment de repos de 10 à 20 minutes.

Quelques conseils :

- Évitez les boissons stimulantes ou excitantes 4 à 5 heures avant d'aller vous coucher (*café, thé, sodas contenant de la caféine, vitamine C*),
- Ne fumez pas avant d'aller au lit,
- Évitez l'alcool qui rend somnolent et provoque une agitation en fin de nuit,
- Respectez un rythme de sommeil régulier : ne vous couchez pas trop tard,
- Récupérez au cours des périodes de repos et de congés,
- Pratiquez régulièrement un exercice physique.

LES MÉDICAMENTS

Les somnifères et de très nombreux autres médicaments peuvent provoquer une somnolence dans la journée.

Quand vous utilisez des machines dangereuses et quand vous conduisez, NE PRENEZ JAMAIS DE MÉDICAMENTS SANS AVIS MÉDICAL.



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

Vous travaillez le matin (lever à 5h ou avant) :

- **Sommeil** : Vous avez une dette de sommeil.
 - Faites la sieste l'après midi,
 - Couchez vous entre 21h et 22h.
- **Alimentation** :
 - Collation au lever,
 - Petit-déjeuner à la pause du matin,
 - Déjeuner à la mi-journée,
 - Dîner léger le soir.
- **Vigilance** : Somnolence maximale vers 9h du matin.
 - Pour la combattre : petit-déjeuner au travail,
 - Attention au risque de somnolence au volant.



Vous travaillez l'après-midi :

- **Sommeil** :
 - Ne veillez pas trop tard le soir pour ne pas décaler votre sommeil.
- **Alimentation** :
 - Horaires réguliers de repas à respecter au maximum,
 - Collation entre 16h et 17h.

Vous travaillez de nuit :

- **Sommeil** : Vous avez une dette de sommeil.
 - Dormez le matin : la double journée est dangereuse,
 - Faites la sieste l'après midi avant d'aller travailler.
- **Alimentation** :
 - Petit-déjeuner léger avant de dormir,
 - Horaires réguliers du déjeuner et du dîner à respecter,
 - Collation entre 1h et 3h du matin.
- **Vigilance** : Somnolence maximale vers 3h du matin.
 - Pour la combattre : collation et local de travail bien éclairé,
 - Attention au risque de somnolence au travail.

Vous êtes de repos :

- **Sommeil** : Profitez-en pour récupérer.
 - Augmentez votre temps de sommeil (grasse matinée ou sieste),
 - Ne vous couchez pas trop tard le soir,
 - Il est primordial de ne pas vous mettre en dette de sommeil avant de reprendre le travail.
- **Alimentation** :
 - Horaires de repas réguliers.