

QUESTIONNAIRE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

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

Additionnez vos résultats

Si inférieur à 8 : pas de dette de sommeil.

De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil

↳ *Revoyez vos habitudes.*

Si supérieur à 15 : signes de somnolence diurne excessive

↳ *Consultez votre médecin,*

↳ *Changez vos habitudes.*

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 12/04/2021



VOTRE SOMMEIL EST DÉCALÉ ?

Soyez prudents !



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 conséquence est une **somnolence importante** le lendemain. Le risque majeur étant l'endormissement imprévisible aux conséquences souvent catastrophiques : **accidents du travail, accidents de la circulation.**

Les signes :

- Courbatures,
- Lassitude,
- Nervosité,
- Irritabilité,
- Manque de motivation,
- Altération des réflexes,
- Diminution de la concentration au travail.

La **sieste** est un excellent **médicament** 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 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, soda 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 et pratiquez régulièrement un exercice physique,
- Récupérez au cours des périodes de repos et de congés.

Le sommeil ressemble à un train...

Une nuit se compose de **4 à 6 cycles de sommeil** séparés par des courtes phases d'éveil.



Endormissement
(bâillements, les idées se brouillent...)

1 wagon = 1 cycle de sommeil

Un cycle de sommeil est composé de :

- **Sommeil lent** (récupération),
- **Sommeil paradoxal** (rêves).

QU'EST-CE QU'UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE ?

L'**alcool, le tabac, les drogues** (et certains médicaments), sont tous des substances psychoactives qui agissent sur le cerveau. **Elles modifient l'activité mentale, les sensations, et le comportement.**

Aucune substance psychoactive n'est compatible avec la conduite d'un véhicule en raison de leurs effets :

- Somnolence,
- Modification de la perception visuelle,
- Surestimation de ses capacités, etc...

Leur usage expose à des risques et à des dangers pour la santé et peut entraîner des conséquences sociales dans la vie quotidienne : leur usage peut en outre, engendrer une dépendance.

LA DÉPENDANCE, ÇA COMMENCE QUAND ?

Brutale ou progressive selon les produits, la dépendance est installée quand on ne peut plus se passer de consommer sous peine de **souffrances physiques et/ou psychiques** :

- Impossibilité de résister au besoin de consommer,
- Accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle,
- Soulagement ressenti lors de la consommation,
- Sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

LES MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS

Les effets des médicaments psychoactifs diffèrent selon leur composition chimique, les doses administrées et la sensibilité individuelle du patient. Associer les médicaments à d'autres substances psychoactives comporte des dangers, d'autant que certaines interactions sont méconnues médicalement. Le mélange avec l'alcool, par exemple, potentialise ou parfois, annule les effets des substances absorbées. Les effets d'un médicament psychoactif diffèrent selon la catégorie à laquelle il appartient :

- Tranquillisants ou anxiolytiques,
- Somnifères ou hypnotiques,
- Neuroleptiques ou antipsychotiques,
- Antidépresseurs,
- Antalgiques de type morphinique.



ATTENTION au risque de dépendance lié à la prise de ces médicaments

(ex : *antidouleurs, anesthésiques...*). Certains médicaments (*dont l'un des logos ci-dessus apparaît sur la boîte*) entraînent une **diminution des réflexes**, une somnolence et s'avèrent dangereux pour la conduite de véhicule et l'utilisation de machines.