



LE SOMMEIL

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

**1/3 des français ont des troubles du sommeil (INRS).
Pourtant des moyens simples permettent souvent de l'améliorer.**

C'est dès le matin qu'une bonne nuit se prépare !

CHAQUE JOUR



- ✓ S'exposer à la lumière naturelle
- ✓ 20 minutes d'activité physique
- ✓ Limiter sa consommation de café ou de thé
- ✓ Faire une sieste (voir au verso)

ET LE SOIR



- ✓ Repas léger
- ✓ Astuces pour se détendre (tisane, lecture, musique douce... à chacun son rituel !)
- ✓ Aux premiers signes de sommeil (bâillements, picotements des yeux, frissons), se coucher sans tarder
- ✓ Chambre fraîche et obscure (16 à 19°C)

**À éviter 2 heures
avant le coucher**



La sieste : tous concernés



Un besoin pour la santé



Un allié pour être au top de ses performances au travail !

La sieste dans tous ses états



10^{min}

LA MICROSIESTE

Un état de détente qui recharge les batteries et évacue le stress dès que besoin

20^{min}

LA SIESTE STANDARD

Un état de sommeil court qui participe à une bonne hygiène de vie

1^h30

LA SIESTE ROYALE

Un état de sommeil prolongé, pour bien récupérer

QUIZZZZZ



Une douche fraîche le soir facilite l'endormissement

VRAI FAUX



Tabac, alcool, cannabis... altèrent la qualité du sommeil



La somnolence après le repas de midi est un signe de manque de sommeil



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions.

AIST 21 • 03.80.77.85.30 • contact@aist21.com • www.aist21.com