



LE SOMMEIL

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



aipals
la prévention en action

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 ?



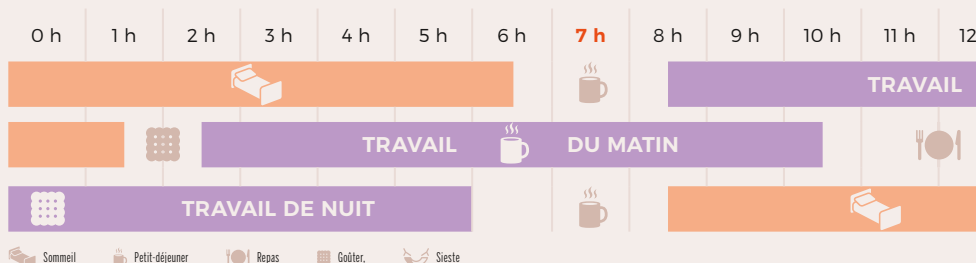
LE SOMMEIL EST LE GARANT D'UN BON ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE.

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



Sommeil



Petit-déjeuner



Repas



Gâter,



Sieste

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



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



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

aipals.com