

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

- 0 pas de risque de s'assoupir 2 possibilité moyenne de s'assoupir
 1 petite chance de s'assoupir 3 grande chance de s'assoupir

Pendant que vous êtes occupé à lire un document 0 1 2 3

Devant la télévision ou au cinéma 0 1 2 3

Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, course, congrès...) 0 1 2 3

Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...) 0 1 2 3

Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent 0 1 2 3

En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche 0 1 2 3

Tranquillement assise à table à la fin d'un repas sans alcool 0 1 2 3

Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage 0 1 2 3

En dessous de 8 vous n'avez pas de dette de sommeil

De 9 à 14 vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes

Si le total est supérieur à 15 vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.

Total (de 0 à 24) :

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences dans votre vie.



Le sommeil



Siège social : 28 rue des Chantiers
CS 50211 • 44614 Saint-Nazaire cedex



02 40 22 52 42 | gist44.fr | contact@gist44.fr

Le Gist fait partie du réseau

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PAYS DE LA LOIRE



« En 2017, 46,5 % des adultes en France sont en dette de sommeil dont 18,8 % en dette sévère. »

source : ameli.fr

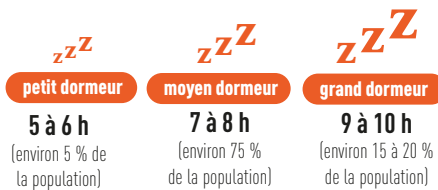
Le Sommeil

Le sommeil est un besoin vital, nous y consacrons 1/3 de notre vie et nous passons **20 %** de notre temps éveillé sur notre lieu de travail.

Dormir est une fonction indispensable à la vie, aussi importante que respirer, boire ou manger.

Notre métabolisme s'appuie sur l'horloge interne synchronisée par l'alternance du cycle jour / nuit.

Différents profils de dormeur sont identifiés :



Que se passe-t-il pendant notre nuit de sommeil ?

Dormir permet de :

- Récupérer de la fatigue physique
- Régénérer l'organisme
- Éliminer les toxines
- Renforcer les défenses immunitaires
- Évacuer le stress
- Mémoriser, apprendre de nouvelles tâches
- Être plus vigilant et favoriser la concentration

Les conséquences d'un mauvais sommeil :

- Fatigue
- Somnolence
- Humeur (irritabilité...)
- Difficulté de concentration (trouble de la mémoire)
- Baisse de performance lors d'efforts physiques longs
- Baisse de la vision et réduction du champ visuel
- Risque de blessure ou accident
- Risque de développer du diabète, surpoids et obésité (augmentation de l'appétit)
- Risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque
- Seuil de résistance à la douleur plus bas



« Les horaires décalés ou irréguliers ont un impact sur le sommeil »



Au volant

La somnolence au volant est la **première cause d'accident mortel** sur autoroute : **1 accident sur 3**

Environ **20 % des accidents** de la route sont liés à un **endormissement** lors de la conduite

Être somnolent multiplie par **8,2** le risque d'accident

Reconnaître les signes de somnolence

- ⚠ Bâillements
- ⚠ Paupières lourdes qui se ferment seules
- ⚠ Besoin de se frotter les yeux
- ⚠ Période d'inattention ou de brève perte de mémoire
- ⚠ Endormissement involontaire plus ou moins contrôlable au cours de la journée
- ⚠ Période de micro-sommeil inconscient (quelques secondes)
- ⚠ Irritabilité
- ⚠ Regard fixe
- ⚠ Lenteur de réaction
- ⚠ Désir fréquent de changer de position
- ⚠ Au volant : conduite de manière automatique, distraction majeure (manquer une sortie), dévier de la voie, difficulté à maintenir une vitesse constante, erreur de coordination, inattention à la signalisation, envie de dormir.

Pour aller plus loin : testez votre niveau de somnolence (échelle d'Epworth au dos).

« Le stress, l'anxiété sont des causes de troubles du sommeil. »

Faire une sieste empêche-t-il de dormir la nuit ?

Oui et non, cela dépend de la durée de la sieste, du lieu et du moment où elle est pratiquée.

La micro-sieste :

De 10 à 20 min, elle améliore la vigilance, la mémoire, les performances et la productivité. Elle diminue le risque d'accident. Elle doit être réalisée idéalement avant 16 h dans un endroit calme en position semi-allongée ou allongée.

La sieste-flash :

La sieste flash de 5 min améliore la mémoire et l'attention. Asseyez-vous confortablement, le dos bien appuyé sur le dossier de votre chaise, et fermez les yeux. Vos pieds ancrés au sol, stables, les jambes détendues. Inspirez et expirez calmement. Tenez dans votre main un petit objet (trousseau de clés, crayon...) qui lors du relâchement musculaire tombera et vous réveillera.

À privilégier :

- ✔ Une literie confortable
- ✔ Une température de la chambre entre 18° à 20°
- ✔ Une régularité des horaires (lever et coucher)
- ✔ Un endroit obscur, calme et silencieux
- ✔ Un dîner léger

À éviter :

- ✘ Les excitants (café, thé, après 16 h)
- ✘ Le tabac (1 h avant de dormir)
- ✘ L'alcool
- ✘ Le sport (3 h avant de dormir)
- ✘ Les écrans (éteindre 1 h avant de dormir)



Conseils pour bien dormir

Soyez attentif aux **signaux** qui vous indiquent qu'il est temps d'aller vous coucher : **bâillements, paupières qui se ferment, baisse de concentration.** Mettre en place des exercices de relaxation, de sophrologie, lecture, cohérence cardiaque, méditation, bain, douche... (max 37°)