

Bien dormir: comment ?

Dans un **environnement favorable**: calme, tempéré, dans un bon lit
Adopter des **horaires** de sommeil réguliers
Pratiquer un **exercice** physique en journée
Eviter le sport et l'**ordinateur** le soir
Eviter les excitants (café, soda, alcool, jus d'orange) après 15 h
Faire un **dîner léger**, au moins 2 heures avant le coucher
Favoriser les activités calmes et la **relaxation** en fin de journée
Délai d'**endormissement** court <20 minutes

Bien dormir: quand ?

Vous dormez un tiers de votre vie!
Une **courte sieste** en début d'après-midi est bénéfique
Se coucher dès les premiers signaux de sommeil
Prendre le temps de s'endormir

Mal dormir: pourquoi ?

Causes environnementales
Stress, hyperactivité, soucis,
Affections médicales, dépression ...

Mal dormir: conséquences

Fatigue, baisse de la vigilance, irritabilité
Accidents du Travail, accidents de la route
Troubles de la mémoire, de l'humeur ...

PARLEZ-EN A VOTRE MEDECIN TRAITANT



DORMEZ-VOUS BIEN ?

Dans nos pays industrialisés, 1/3 de la population présente des troubles du sommeil

Les principaux troubles du sommeil

L'**insomnie** (le plus fréquent)
Le syndrome d'**apnées du sommeil**
Le syndrome des **jambes sans repos**
Les **hypersomnies**

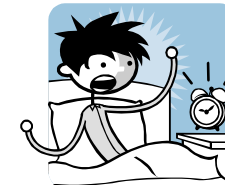
Bien dormir: pourquoi ?

Vous dormez, votre corps et votre cerveau continuent à travailler, certains processus ne s'accomplissent même qu'à ce moment-là !

Pendant le sommeil nocturne:

- synthèse des protéines
- sécrétion d'hormones (dont celle de croissance)
- régénération du cerveau: rôle dans la mémorisation, les apprentissages
- stockage de l'énergie.

Le sommeil est nécessaire à la récupération physique et mentale.



SYMPTOMES DES TROUBLES DU SOMMEIL

Avez-vous une insomnie ?	
Si oui, c'est une insomnie plutôt	
-d'endormissement	
-de milieu de nuit	
-sensation de ne pas dormir	
Somnolence excessive ou accès d'endormissement	
Faites-vous la sieste plus de 2 fois par semaine?	
Avez-vous des accès de sommeil incoercibles en cours de journée ?	
Avez-vous déjà eu un (des) accident(s) de la circulation ou de travail lié à la somnolence ?	
Si oui, combien ?	
Si vous avez un sommeil décalé, est-il:	
-Spontané	
-Lié à un rythme imposé (3x8, travail de nuit)	
Avez-vous d'autres troubles,	
-Somnambulisme	
-Terreur nocturne	
-Rêve d'angoisse (vous avez le souvenir d'un rêve angoissant)	
-Enurésie (perte d'urine au cours du sommeil)	
-Crise d'épilepsie au cours du sommeil	
-Autres	
Mes troubles ont débuté depuis	

Si vous avez répondu oui une ou plusieurs fois ----- si votre score est supérieur à 8

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant

QUEL DORMEUR ETES-VOUS ?

Echelle de somnolence d'Epworth

- 0 - ne somnole jamais
- 1 - faibles chances de m'endormir
- 2 - chances moyennes de m'endormir
- 3 - fortes chances de m'endormir

SITUATIONS	SCORES
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis, inactif, dans un endroit public	
Comme passager dans une voiture roulant pendant une heure	
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	
Assis en train de parler à quelqu'un	
Assis calmement après un repas sans alcool	
Dans une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement	
TOTAL	

Interprétation du score total :

- 0 à 8: pas de somnolence
- 9 à 14: somnolence modéré
- Plus de 14: somnolence sévère

SOMMEIL ET TRAVAIL

