



## LE SOMMEIL

### LA SIESTE



**On ne peut pas être éveillé et endormi n'importe quand.**  
Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de faire la sieste régulièrement.

#### La sieste ça s'apprend !

Tout le monde en a besoin.  
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 plus à rien. C'est un court moment de repos de 10 à 20 minutes.



#### Vous vous levez avant 5h

Faites une longue sieste.

#### Vous travaillez la nuit

Pensez à faire la sieste l'après-midi avant d'aller travailler. Travaillez dans un local bien éclairé. Dormez le matin, la double journée est dangereuse.



## LES REPAS



### LES COLLATIONS

On ne peut pas manger n'importe quand.

Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de manger à des moments réguliers.

Quel que soit votre poste de travail, vous devez respecter un petit déjeuner, un repas de midi et un repas du soir...

#### Repas Mode d'emploi

Prenez le temps de manger au calme. Cessez toute activité dès que vous commencez votre repas.

Asseyez-vous correctement votre digestion sera meilleure. Ne sautez pas de repas. Quand vous mangez mâchez bien les aliments.

Ne grignotez pas entre les repas.  
Buvez de l'eau : 1,5 litre par jour.



#### Vous vous levez avant 5h

Prenez une collation au lever avant d'aller travailler. Prenez un petit-déjeuner au travail vers 9h.

#### Vous travaillez de nuit

Prenez une collation vers 3h30.

## LA SOMNOLENCE



**Les conséquences de la somnolence sont dangereuses :**

- accidents du travail
- accidents de la circulation.

**Les principales causes :**

- la dette de sommeil
- les apnées du sommeil
- les médicaments.

#### Sécurité routière Mode d'emploi

Dès que vous ressentez les signes de la somnolence arrêtez-vous même si vous êtes presque arrivé.

Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures.

Si vous avez peur de dormir trop longtemps, mettez un minuteur ou faites-vous réveiller par le téléphone.



Somnolence Vigilance Sécurité 81  
www.svs81.org

# Vous travaillez à horaires irréguliers...

## voici des conseils pour vous aider



Dessins: Michèle Hornfeld

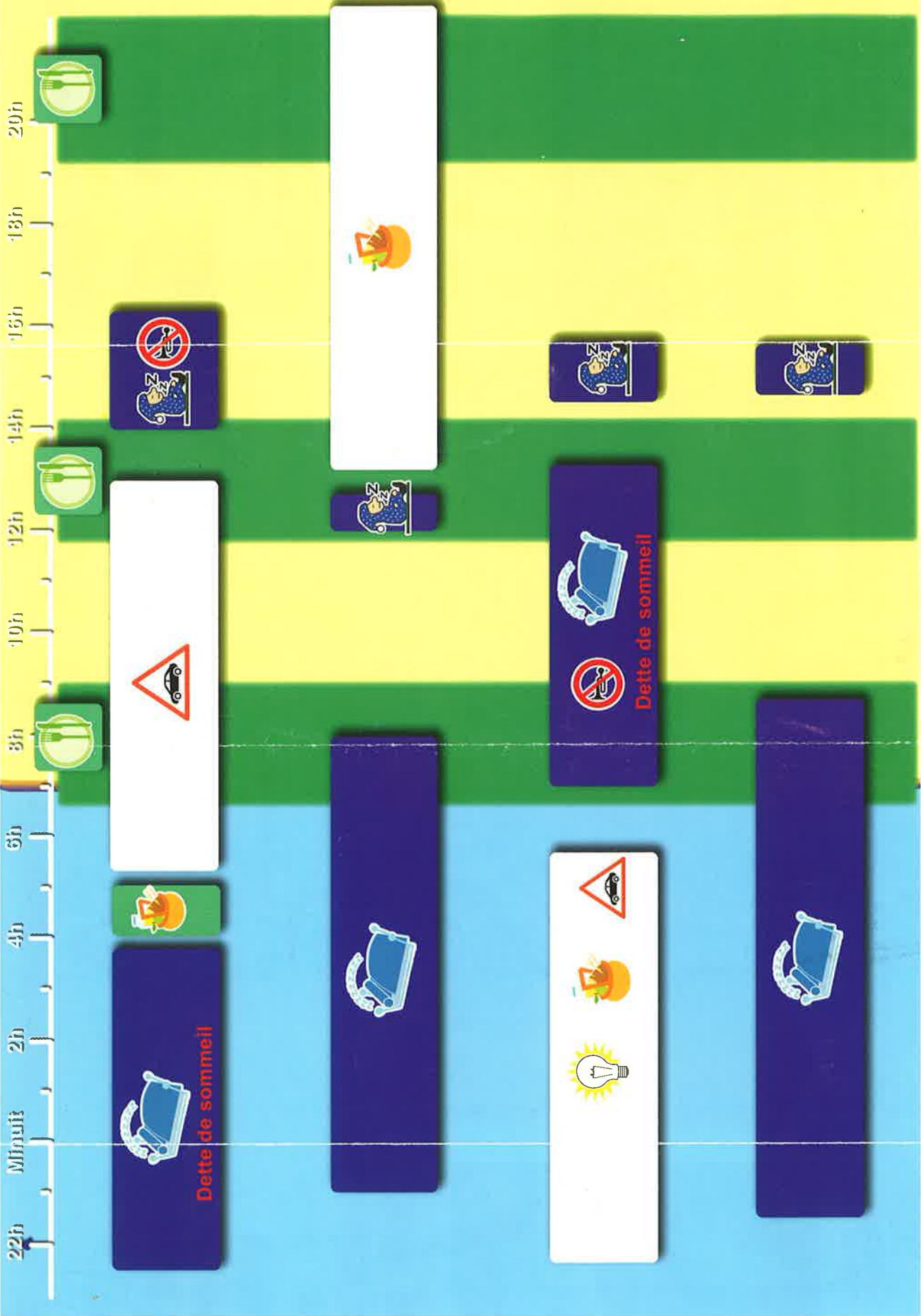
Dr Eric Mullens  
Diplôme Veille-Somnolence

Dr Marc Delanoë  
Médecin du travail





**Je travaille  
du matin**



**Je travaille  
l'après midi**

**Je travaille  
la nuit**

**Je suis de  
repos**



je dors

je fais la sieste

silence je dors

je travaille

local bien éclairé

je mange

je prends une collation

sommolence au volant