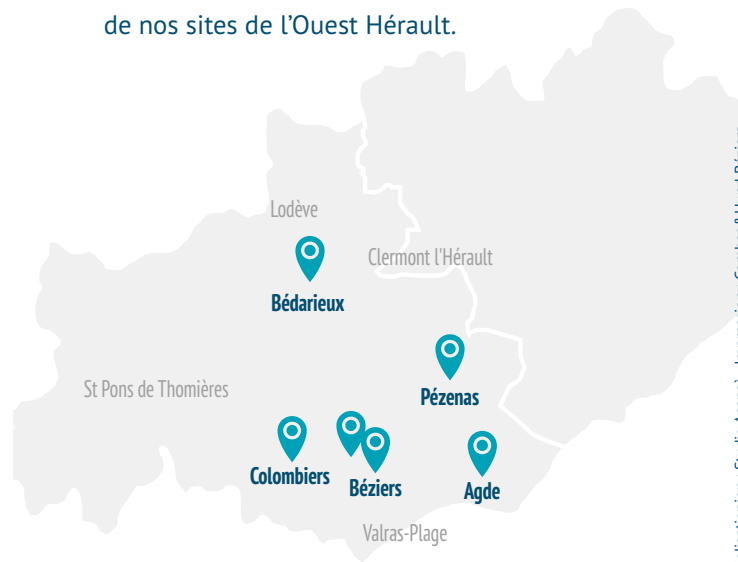


## 8 conseils pour mieux dormir

1. Éviter les siestes de plus de 30 minutes.
2. Éviter toutes formes d'excitants : café, thé, vitamine C, mais aussi les écrans, etc.
3. Dans la journée, sortir au grand air, privilégier une activité physique modérée. Toutefois, éviter de pratiquer un sport après 19h00.
4. Favoriser les activités relaxantes le soir (musique, lecture, bain).
5. Dîner léger et éviter l'alcool et le tabac.
6. Se coucher dès que les premiers signaux de sommeil apparaissent (bâillement, nuque lourde, yeux qui piquent). Ne vous endormez pas hors de votre lit !
7. Choisir une bonne literie et maintenir la température de la pièce entre 16° et 19°C.
8. Si vous êtes incapables de vous rendormir après 10 minutes, levez-vous et allez dans une autre pièce. Ayez une activité calme. Le besoin de sommeil reviendra lors du prochain cycle (toute les 1h30 environ).

## Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



### Siège social

79, avenue Georges Clémenceau  
BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. 04 67 09 27 70  
Fax 04 67 09 27 79

### Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières  
3CA - ZAE Cantegals  
34440 Colombiers  
Tél. : 04 67 35 83 40

### Béziers Est

19, avenue Jean Foucault  
ZI - BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. : 04 67 09 29 46

### Agde

Centre Médical Vitalis  
2, rue Dr. Schweitzer  
Route de Rochelongue  
34300 Agde  
Tél. : 04 67 01 69 50

### Bédarieux

PRAE Cavallé Coll  
14, rue Aristide Cavallé Coll  
34600 Bédarieux  
Tél. : 04 48 44 01 50

### Pézenas

Immeuble Espace Laser  
Boulevard Paul Vidal de Lablache  
34120 Pézenas

[www.aist-beziers.org](http://www.aist-beziers.org)

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail  
Béziers Cœur d'Hérault

# Troubles du sommeil

## Les risques liés à la somnolence



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asensò - Impression : Combes & Hund Béziers

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

# Le sommeil, qu'est-ce-que c'est ?

C'est un état physiologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8h00, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.



# Si je ne dors pas suffisamment, quels sont les risques pour ma santé ?

- ☑ Il y a un impact direct sur la qualité de la journée : fatigue, (sommolence diurne) irritabilité, trouble de l'humeur, trouble de la mémoire, trouble de la concentration, etc.
- ☑ Augmentation du risque d'accident de la route.
- ☑ Augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, d'HTA, de diabète, etc.
- ☑ Augmentation des accidents de travail et, par conséquent, des arrêts de travail.

# Quelles en sont les causes ?

Il est fréquent de se sentir fatigué ou de constater que son sommeil n'a pas été réparateur. Parfois cette sensation est transitoire et la nuit suivante nous remet en marche. Mais quand c'est régulier, il peut être judicieux de rechercher un ou plusieurs troubles du sommeil. Ces troubles du sommeil peuvent être de plusieurs ordres et avoir des causes et des conséquences très variées, le plus souvent réciproques entre elles.

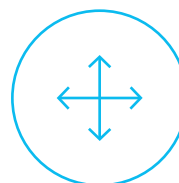
Les principales causes :



Anxiété,  
stress.



Syndrome  
d'apnées du  
sommeil



Syndrome des  
jambes sans  
repos.

## Certains facteurs extérieurs peuvent-ils influencer la qualité de mon sommeil ?

Regarder trop longtemps la télévision, son ordinateur ou son smartphone maintient le cerveau en « état d'alerte » et efface les signaux qui devraient vous conduire à vous coucher.

La consommation de cannabis et d'alcool donne le sentiment de s'endormir plus facilement mais provoque un sommeil irrégulier et altère les fonctions intellectuelles.

Enfin le tabac, quant à lui, entraîne des difficultés d'endormissement et une somnolence matinale.

# Que faire avant de consulter ?

Profitez d'une période de vacances pour vous autoriser à dormir autant que vous le souhaitez et vérifiez si votre somnolence disparaît. Vérifiez également que dans les traitements que vous prenez habituellement, la notice n'indique pas un risque de somnolence.



## Repérer ces différents pictogrammes sur les boîtes de médicament :

Lorsqu'un médicament altère les capacités à la conduite ou à l'utilisation de machines, un des trois pictogrammes suivants apparaît obligatoirement sur la boîte du médicament.



**NIVEAU 1**

**Soyez prudent**  
Ne pas conduire sans  
avoir lu la notice.



**NIVEAU 2**

**Soyez très prudent**  
Ne pas conduire  
sans l'avis d'un  
professionnel  
de santé.



**NIVEAU 3**

**Attention danger,  
ne pas conduire !**  
Pour la reprise de la  
conduite, demandez  
l'avis d'un médecin.