

QUEL DORMEUR ÊTES-VOUS ?

Lire attentivement chaque question avant de répondre. Répondre à toutes les questions dans l'ordre. Ne pas revenir en arrière pour vérifier votre réponse. Ne cocher qu'une seule réponse par question.

1. Vous pensez que vos besoins pour une nuit sont plutôt :

- De 5h1 point
De 8h2 points
De 10h3 points

2. Vous n'avez pu consacrer que 3h à votre sommeil :

- Vous le regrettez toute la journée
tant celle-ci est affreuse3 points
C'est un peu dur au démarrage,
mais vous tenez le coup2 points
C'est sans importance
vous vous sentez plutôt en forme1 point

3. En vacances, ou en fin de semaine, vous dormez :

- Un peu plus que d'habitude, c'est agréable.....2 points
Pas plus que d'habitude, pour quoi faire ?1 point
Beaucoup plus que d'habitude
vous en aviez besoin3 points

4. Votre lit est le lieu :

- Où passer 8h vous convient, voire, un peu plus2 points
Où passer 10h, et plus, si possible est un bonheur .3 points
Où passer 6h est un maximum
après cela devient une perte de temps1 point

5. Vous êtes invité(e) à une soirée qui peut se prolonger très tard :

- Vous irez sans crainte, une petite nuit vous suffit....1 point
Vous avez envie d'y aller mais vous hésitez à cause
de la fatigue que cela vous entraînera.....3 points
Vous irez avec plaisir et vous rattraperez
le sommeil la nuit suivante2 points

Total des points :

De 5 à 7 points : plutôt un petit dormeur. Ce qui vous permet, après 1 nuit de 6h environ, parfois moins, de vous sentir reposé(e).

De 8 à 12 points : plutôt un moyen dormeur. Vos nuits oscillent autour de la moyenne nationale qui est de 8h environ.

De 13 à 15 points : plutôt un gros dormeur. Il vous faut parfois 9h, parfois jusqu'à 12h, pour vous sentir en bonne forme.

SOMMEIL

- Privilégier au moins 6h de sommeil en continu.
- Se réveiller quelques minutes régulièrement la nuit est normal.
- Etre vigilant aux 1^{ers} signes de somnolence : concentration difficile, picotement des yeux, bâillement, fermeture des paupières, lourdeur de la tête, etc.
- Privilégier la sieste dans un environnement calme et dans la pénombre.
- Essayer d'augmenter votre temps de sommeil les jours de repos.

ALIMENTATION

- Quel que soit le poste de travail, respecter les 3 repas par jour.
- Manger au calme en prenant votre temps.
- Ne pas grignoter.
- Boire de l'eau régulièrement. Eviter de boire trop de thé ou de café. Pas de boisson énergisante.
- Ne pas oublier de pratiquer une activité physique régulière.

AU VOLANT

- Dès que vous ressentez les signes de la somnolence, arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivés.
- Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 h. Si vous avez peur de dormir trop longtemps, faites-vous réveiller par le téléphone.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
PRENEZ CONSEIL AUPRÈS DE
VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL.**

42-EQP-PJT-16



L'AST 35,
des experts santé au service de votre métier



**TRAVAIL DE NUIT
HORAIRES DÉCALÉS**



Sommeil, alimentation... où en êtes-vous ?

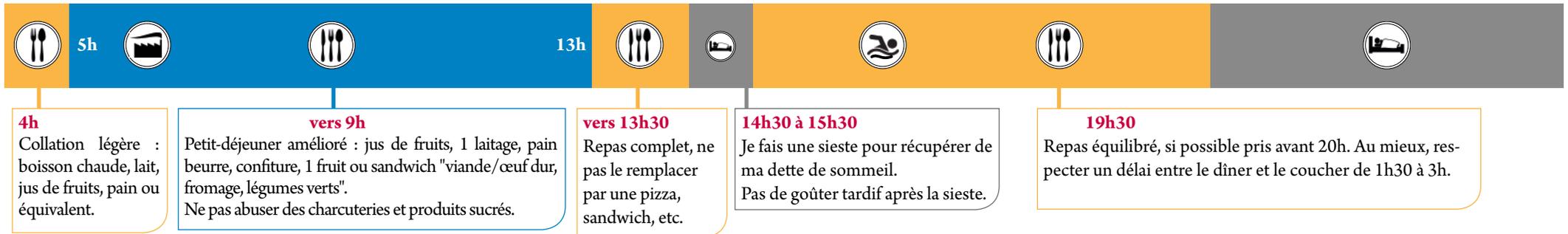
Tous droits réservés AST 35 - octobre 2016

Votre service
de santé au travail
vous informe

DOCUMENTATION AST 35
www.ast35.fr



JE TRAVAILLE TRÈS TÔT LE MATIN



4h
Collation légère :
boisson chaude, lait,
jus de fruits, pain ou
équivalent.

vers 9h
Petit-déjeuner amélioré : jus de fruits, 1 laitage, pain
beurre, confiture, 1 fruit ou sandwich "viande/œuf dur,
fromage, légumes verts".
Ne pas abuser des charcuteries et produits sucrés.

vers 13h30
Repas complet, ne
pas le remplacer
par une pizza,
sandwich, etc.

14h30 à 15h30
Je fais une sieste pour récupérer de
ma dette de sommeil.
Pas de goûter tardif après la sieste.

19h30
Repas équilibré, si possible pris avant 20h. Au mieux, res-
pecter un délai entre le dîner et le coucher de 1h30 à 3h.



JE TRAVAILLE L'APRÈS-MIDI



8h
Petit-
déjeuner
normal.

11h
Repas complet :
à ne pas négliger.

12h à 12h30
Je fais une sieste récupératrice de
30 mn si j'en ressens le besoin.

entre 15h et 18h : un goûter
(pain, laitages, fruits, boissons).

21h30
Repas équilibré et léger car tardif.

Ne pas trop veiller
pour ne pas décaler votre sommeil.



JE TRAVAILLE LA NUIT



7h
Petit-déjeuner complet mais léger :
pain, beurre, confiture, fruit.

14h
Repas complet.

15h à 16h30 ou 19h à 20h
Je fais une sieste de récupération ou
une sieste préventive avant le travail.

20h30
Repas équilibré et copieux.

2h
Collation : viande ou œuf, pain, fruits, légumes,
boissons.
Ne pas prendre de matières grasses. Eviter le café.

Sommeil
 Activités Loisirs
 Travail
 Collation
 Repas
 Lever
 Vigilance au volant

Pour votre sommeil du matin :

- Mettre des bouchons d'oreilles.
- Prévenir votre entourage que vous dormez.
- Couper la sonnerie du téléphone et de la porte d'entrée ou afficher un panneau "ne pas déranger".
- Essayer de vous réveiller naturellement (sans réveil, avec lampe, etc.).
- Aller au lit le plus tôt possible après le travail.
- Dormir dans l'obscurité.