

## 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 5h .....1 point  
De 8h .....2 points  
De 10h .....3 points

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

- Vous le regrettez toute la journée  
tant celle-ci est affreuse .....3 points  
C'est un peu dur au démarrage,  
mais vous tenez le coup .....2 points  
C'est sans importance  
vous vous sentez plutôt en forme .....1 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 besoin .....3 points

### 4. Votre lit est le lieu :

- Où passer 8h vous convient, voire, un peu plus .....2 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 temps .....1 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 suivante .....2 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<sup>ers</sup> 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.**

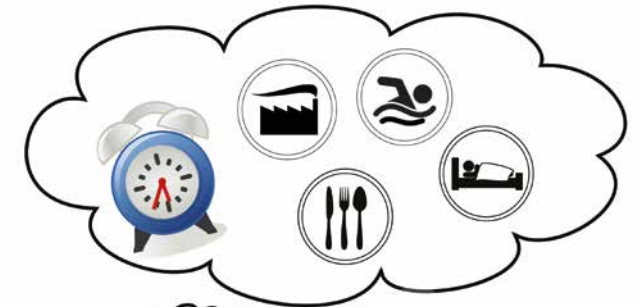
42-EQP-PJT-16



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



**TRAVAIL DE NUIT  
HORAIRES DÉCALÉS**



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

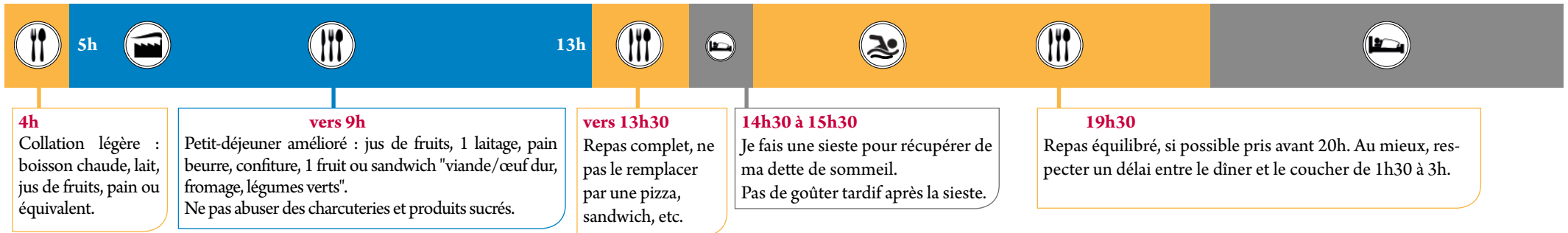
Tous droits réservés AST 35 - octobre 2016

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.

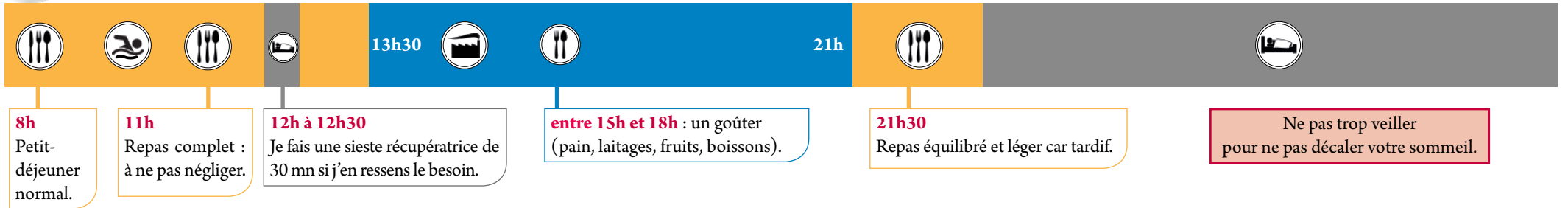
**vers 13h30**  
Repas complet, ne  
pas le remplacer  
par une pizza,  
sandwich, etc.

**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.