



Nos centres médicaux

Nos différentes implantations vous garantissent une réelle relation de proximité

HAUTS-DE-SEINE
Antony
2, rue de la Renaissance - 92160

Le Plessis-Robinson
Novéos, 8 C avenue Descartes - 92350

Boulogne
88 ter, avenue du Général Leclerc - 92100

PARIS
Daumesnil
50, avenue Daumesnil - 75012

Châtillon
44 - 48, rue Louveau - 92320

Netter
72, avenue du Dr Arnold Netter - 75012

Issy-les-Moulineaux - Siège social
52, boulevard Rodin - 92130

VAL-DE-MARNE
Saint-Maur-des-Fossés
7-9, avenue du Mesnil - 94210

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

www.sestidf.fr

Découvrez les modules de e-learning sur notre site internet, rubrique «Formation».



Sommeil et travail

Nos conseils pour être efficace au travail



Le sommeil est comme un train qui passe plusieurs fois au cours de la nuit et qui se découpe en plusieurs wagons. Selon les personnes, chaque train peut durer entre 1h30 et 2h.

1 cycle de sommeil

5 à 10 minutes	Environ 90 minutes		Environ 20 minutes	Quelques minutes
Endormissement	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal	Latence
Entrée dans le sommeil	Récupération physique Régulation hormonale et des défenses immunitaires Stockage d'informations et mémoire	Récupération mentale Contrôle des émotions Période pendant laquelle on rêve le plus	Réveil court entre 2 cycles : normal si le réveil ne dure pas plus de 15 minutes	

Si vous vous réveillez 1h avant que le réveil sonne, cela correspond à la dernière période de latence de votre nuit de sommeil. Profitez-en pour vous lever ! Cela vous évitera de rompre un cycle 1h plus tard et d'éprouver des difficultés à démarrer votre journée.

Notre sommeil peut-être de mauvaise qualité si l'un des wagons est détérioré, mais aussi lorsqu'une dette de sommeil s'installe :

$$\text{Temps de sommeil nécessaire} - \text{Temps de sommeil effectif} = \text{Dette de sommeil}$$

La dette de sommeil est une réduction modérée du temps de sommeil chaque nuit, qui se cumule dans le temps. 30 minutes en moins par nuit suffisent pour que la dette apparaisse.

La sieste est un outil de régulation de la dette de sommeil. Pratique, elle peut se faire n'importe où et sous n'importe quel format :

- **La sieste «flash en 5 minutes»** : c'est un moment de détente qui permet d'améliorer la mémoire et l'attention. Elle ne permet pas réellement de s'endormir ;
- **La sieste «de 10 à 20 minutes»** : permet de tomber en sommeil léger. Elle améliore la mémoire, la vigilance, la performance et l'efficacité.

Si vous craignez de sombrer dans un sommeil profond, asseyez-vous confortablement dans un fauteuil et gardez un objet dans la main, elle-même suspendue dans le vide. Le relâchement musculaire fera tomber l'objet en question et le bruit vous réveillera !

NOS CONSEILS POUR PRÉPARER SON SOMMEIL

Les conditions idéales de l'endormissement sont parfois difficiles à obtenir. S'en rapprocher constitue un bienfait.

Respecter son rythme de sommeil et ses besoins

Pour cela, faut connaître le nombre moyen d'heures de sommeil nécessaire par nuit. *Comment savoir ? Sur une période de 15 jours, couchez-vous quand le sommeil vient et levez-vous sans réveil. Notez vos heures d'endormissement et de réveil, vous pourrez ainsi calculer votre temps moyen de sommeil nécessaire.*

Eviter de décaler son rythme le week-end

La grasse matinée cause un décalage de l'horloge biologique et favorise la dette de sommeil.

S'exposer à la lumière du jour

Notamment le matin, pour réduire la production de mélatonine (l'hormone du sommeil). *La lumière bleue présente dans nos écrans (smartphones, par exemple) est assimilée à la lumière du jour. Elle peut donc aider à vous réveiller plus facilement le matin.*

Pratiquer une activité physique régulière

De préférence le matin et maximum 3 à 4h avant l'heure du coucher. Cela améliore la qualité du sommeil.

Privilégier une activité calme le soir

Ecouter de la musique douce, lire, se relaxer ou méditer... pour instaurer une ambiance calme qui facilitera l'endormissement.

Se coucher dès les premiers signes de sommeil

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent... Mais ne pas se coucher avant ces premiers signes : vous risquez d'aggraver de potentielles difficultés d'endormissement.

Déconnectez-vous des écrans, 1 à 2h avant le coucher

Eteindre smartphone, tablette, ordinateur et les laisser éteints jusqu'au lendemain matin.

Manger équilibré

Eviter les plats trop gras et riches au dîner car ils sont peu digestes et impactent la qualité du sommeil. Privilégier les féculents sont conseillés par ils permettent de supprimer les fringales nocturnes et favorisent l'endormissement.

Limitier la consommation d'excitants

Café, thé, sodas, boissons énergisantes à éviter après 16h. Attention également à la consommation d'alcool qui détériore considérablement la qualité du sommeil.

Une chambre propice au sommeil...

- Silence : penser aux bouchons d'oreille si besoin ;
- Obscurité : noir complet pendant le sommeil ;
- Température : entre 18 et 20° ;
- Literie : 15 cm de plus que la taille du dormeur. A changer tous les 10 ans.