

LA SIESTE, C'EST QUOI ?

La sieste est un temps de repos pris au cours de la journée (ou la nuit pour les travailleurs nocturnes), le plus souvent après le déjeuner.

Elle est recommandée :

A condition de ne pas gêner la nuit suivante, la sieste est souvent bienfaisante.

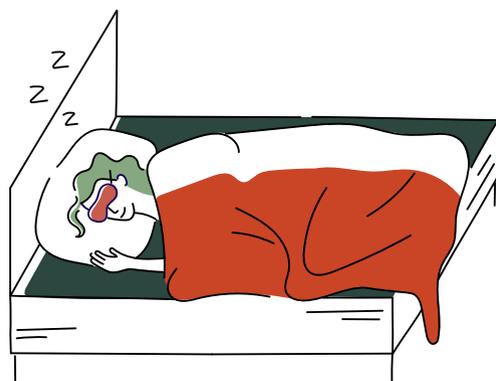
Les bienfaits :

C'est bon pour la santé et en plus c'est un vrai dopant !
C'est la bonne façon d'augmenter la vigilance du cerveau. La décharge d'adrénaline sécrétée au réveil augmente le rythme cardiaque et l'irrigation du cerveau.

Trois types de sieste :

- **La micro sieste** : dure moins de 5 minutes et permet de dissoudre le stress. Elle n'est pas un sommeil réel, mais plutôt un micro sommeil.
- **La sieste "parking"** : dure 15 à 20 minutes, dans un endroit calme, elle procure un effet ressourçant. Le sommeil ainsi procuré est constitué de sommeil lent léger uniquement.
- **La sieste "cycle de sommeil"** : dure au moins un cycle d'environ 1h30. Elle est récupératrice et comprend un sommeil lent profond. Elle est conseillée à domicile, de retour d'un poste de matin par exemple. C'est également une bonne façon de réparer ou anticiper une nuit blanche.

La sieste ne remplace pas une bonne nuit de sommeil !



VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

LES CONSEILS

Comment bien dormir ?

- Maintenir autant que possible des horaires réguliers de coucher et de lever,
- Adapter sa durée de sommeil à ses besoins,
- Se ménager un environnement favorable au sommeil (litière, température de la chambre proche de 18°C, obscurité, limitation du bruit),
- Pratiquer la sieste, bénéfique pour récupérer d'une dette de sommeil, et compléter un sommeil de trop courte durée,
- Pratiquer régulièrement une activité physique,
- Éviter le grignotage et respecter 3 repas par jour,
- Privilégier les boissons relaxantes (tisane, lait tiède, plantes...),
- Limiter l'exposition à la lumière en fin de poste et l'usage des écrans (téléphones...),
- Se coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent...).

Motifs de perturbations

- La consommation d'alcool,
- Les excitants (tabac, café, thé, sodas, boissons énergisantes),
- Certains médicaments,
- Les excès alimentaires,
- Les modifications de l'état de santé psychique.

En savoir plus

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>



CENTRE DE CAHORS
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60

CENTRE DE RODEZ
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez

05 65 42 63 24

prestal.org

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL LOT ET AVEYRON



LE SOMMEIL ET SIESTE

UN ESSENTIEL POUR MIEUX VIVRE
ET BIEN TRAVAILLER.



