

Le sommeil et l'horloge biologique :

Le sommeil est un état naturel qui suit un rythme dit circadien (d'environ 24 heures). Ce rythme est déterminé par notre horloge biologique.

Durant ces 24 heures, notre activité physiologique et mentale oscille entre des « pics » durant lesquels nous sommes prédisposés à l'activité et des « creux » où est favorisé le repos.

La fatigue et la dette de sommeil :

Au même titre que la faim et la soif, la fatigue est un signal physiologique qui nous informe du besoin de récupérer. Si la récupération est impossible, on assiste à **une dégradation progressive de la vigilance et des performances.**

On peut distinguer la fatigue aiguë de la fatigue chronique. La **fatigue aiguë** est un état de fatigue ponctuel qui est souvent associé à une privation de sommeil partielle ou totale mais qui reste isolée, avec la possibilité de récupérer. Elle est souvent observée au cours des **postes de nuit.**

La **fatigue chronique** s'apparente à des privations de sommeil moins importantes mais **répétées.**

Que ce soit la fatigue aiguë ou chronique, elles produisent le même effet : une dette de sommeil qui au bout de quelques jours ont des effets équivalents à une **nuite totale de sommeil en moins.**

La dette de sommeil est plus longue à récupérer qu'une privation ponctuelle de sommeil.

Le saviez-vous ?

Plusieurs études scientifiques ont démontré l'équivalence en termes de vigilance entre les effets d'une privation de sommeil et une consommation d'alcool : **20h de privation de sommeil = 0.8g/L (3 verres d'alcool) et 27h de privation de sommeil = 1g/L (4 verres d'alcool).**

Le saviez-vous ?

L'alternance rapide entre les types de postes est préférable à une alternance lente. Le corps s'adapte beaucoup plus facilement à un rythme en 2-2-2-4 (2 matins, 2 après-midis, 2 nuits puis 4 jours de repos) qu'à des rythmes avec 4 ou 5 postes de type identique

Les facteurs personnels et professionnels qui impactent le sommeil et la fatigue

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins en sommeil. Il existe des différences que ce soit en termes de besoins mais aussi concernant les horaires d'endormissement et de réveil. Ces différences sont en partie génétiques.

La majorité de la population a des **besoins en sommeil compris entre 7 et 9 heures**, en dessous on est considéré comme des **petits dormeurs** et au-delà comme des **gros dormeurs.**

Nous avons tous un « **chronotype** » inscrit dans nos gènes. Il en existe 3 : du matin, intermédiaire et du soir.

- **Du matin** : tendance spontanée à se coucher et à se lever tôt, **avant 7h du matin**
- **Intermédiaire** : heure d'endormissement vers 23h et lever vers 8h
- **Du soir** : endormissement après minuit

Pour déterminer son besoin en sommeil, il faut regarder les heures d'endormissement et de réveil spontanées au cours de la **2^e semaine de vacances** (quand le corps n'est plus soumis au rythme imposé par le travail).

L'**âge** joue également sur le sommeil notamment sur la durée de celui-ci, plus nous vieillissons et moins nous dormons. Cependant, le **besoin en sommeil ne diminue pas.** Pour compenser la réduction du sommeil, il ne faut pas hésiter à avoir recours aux **siestes.**

Des facteurs professionnels peuvent également jouer sur le sommeil, notamment l'exposition à la **chaleur** ou au **bruit** par exemple.

Recommandation :

Faire de l'**exercice physique** a des effets bénéfiques pour la santé en général notamment sur le sommeil, il est donc recommandé de pratiquer une activité physique.

S'exposer à la **lumière naturelle** est un bon moyen de réguler son rythme, surtout si vous travaillez dans un atelier n'ayant que des éclairages artificiels.

A contrario, durant l'heure qui précède le coucher, **évités ou réduisez l'exposition à la lumière**, notamment celle des écrans.

Concernant la consommation de caféine ou tout autre excitant, il est préférable d'en **éviter la consommation dans les 4 à 6h avant le coucher.**

Le **dîner** doit rester **assez léger** car un repas trop copieux peut entraîner une perturbation du sommeil. L'idéal est de manger 2 à 3h avant le coucher.

Mesurer son niveau de somnolence (Echelle d'Epworth) :

Entourez le chiffre correspondant le mieux à votre situation sachant que : 0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir // 1 = faible chance de s'endormir // 2 = chance moyenne de s'endormir // 3 = forte chance de s'endormir

Assis en train de lire : **0 – 1 – 2 – 3**

En train de regarder la télévision : **0 – 1 – 2 – 3**

Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion ...) : **0 – 1 – 2 – 3**

Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant 1h : **0 – 1 – 2 – 3**

Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent : **0 – 1 – 2 – 3**

Etant assis en parlant avec quelqu'un : **0 – 1 – 2 – 3**

Assis au calme après un déjeuner sans alcool : **0 – 1 – 2 – 3**

Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes : **0 – 1 – 2 – 3**

Score total :

Entre 0 et 6 : sommeil suffisant

7 ou 8 : score moyen, qualité de sommeil améliorable

9 ou plus : somnolence diurne excessive, pathologie probable

15 et plus : somnolence diurne très importante, pathologie très probable

| | |
|--------------------|--------------------|
| Date de parution : | 10/09/2024 |
| Rédigé par : | Mathilde & Olivier |
| Version : | 2022-V 1 |