

SOMMEIL ET PERFORMANCE

Pour **56%** des Français, les problèmes de sommeil entraînent une nuisance dans le cadre professionnel avec des répercussions sur :



L'énergie, le dynamisme (**45%**)

La concentration, la capacité à ne pas faire d'erreur (**29%**)

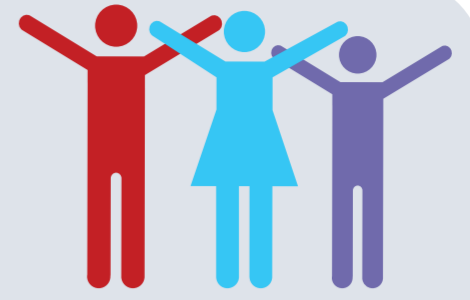
Le manque de sommeil entraîne un risque équivalent à celui de l'alcool



17 heures d'éveil = alcoolémie de **0,5g/l**

24 heures d'éveil = alcoolémie de **1g/l**

41% des parents d'enfants scolarisés déclarent que leurs enfants ont du mal à se réveiller le matin



11% d'entre eux ont des difficultés en classe liées à la somnolence

Dormir **moins de 5 heures** multiplie par **2,7** le risque d'accident de la route

La somnolence : première cause d'accident mortel sur autoroute

= 1 accident sur **3**



LE SOMMEIL CRÉE LES CONDITIONS NÉCESSAIRES À NOTRE PERFORMANCE QUOTIDIENNE

Le sommeil se compose de cycles d'environ 90 minutes qui comprennent tous :

Du sommeil lent profond pour la récupération physique :

- Baisse de la fréquence cardiaque et respiratoire
- Chute de la température
- Sécrétion des hormones
- Réparation des tissus
- Défenses immunitaires

Du sommeil paradoxal pour :

- Le tri des informations
- La mémorisation
- L'équilibre psychique
- La lutte contre le stress

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL POUR ÊTRE AU MEILLEUR DE SA FORME

- Adapter sa durée de sommeil à ses besoins
- Adopter des horaires de coucher et de lever réguliers
- Se ménager un environnement favorable au sommeil
- Pratiquer une activité physique

- Éviter les somnifères
- Éviter une consommation excessive ou tardive de caféine
- Dépister d'éventuelles pathologies
- Utiliser la sieste à bon escient

LA SIESTE, UN OUTIL DE RECUPÉRATION

LA SIESTE " FLASH "

Durée : moins de 5 minutes

C'est un moment de repos

Objectif : améliorer la mémoire et l'attention

LA SIESTE " POWER "

Durée : 10 à 20 minutes de sommeil léger

Objectif : améliorer la vigilance, la mémoire et la performance, diminuer le risque d'accident

LA SIESTE " CYCLE DE SOMMEIL "

Durée : 1h à 1h30, soit un cycle de sommeil

Elle comprend du sommeil profond

Objectif : récupérer d'une dette de sommeil