



conduite et vigilance

sommaire

5

le sommeil

13

la somnolence

21

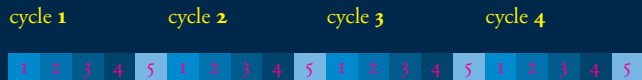
l'alimentation

Ce document a été réalisé à votre intention pour vous informer de l'importance des rythmes biologiques. Y ont participé les médecins du travail de conducteurs SNCF, sous l'égide du groupe médical référent en santé au travail des métiers de la Traction. Ce groupe est animé par le docteur Marie-Pierre Severyns et comprend les docteurs Brigitte Bestue, Éliane Courtellemont, Élisabeth Dagbovie, Véronique Le Rest, Serge Puyo, Sylvie Simon et Brigitte Zali. Merci à madame Florence Duvauchelle, infirmière, pour ses idées sur l'alimentation.

le sommeil

L'**organisme humain** fonctionne selon des rythmes biologiques. La chronobiologie de l'éveil et du sommeil ainsi que l'alimentation sont à surveiller en horaires décalés. Gros dormeur, petit dormeur, lève-tôt, couche tard... Chacun a son propre rythme et doit composer avec différentes obligations (famille, travail...) et s'adapter. Apprendre à respecter ses besoins physiologiques permet de mieux se porter.

Une nuit de sommeil se compose de **4 à 6 cycles** de sommeil, qui comportent eux-mêmes **5 phases** décrites dans les pages suivantes. Un cycle peut durer de 1 h 30 à 2 heures.



phase 1



Sommeil « lent-léger »:

on entend, on comprend,
sans pouvoir agir.

phase 2



Sommeil « lent-profond »:

on n'entend plus rien.

C'est le temps de récupération
de la fatigue physique
et mentale.

phase 3



Sommeil « paradoxal » : on rêve.

C'est le temps de récupération
des fonctions cognitives :
mémoire, prise de décision,
humeur. Ce cycle s'allonge
progressivement pour être
maximal au petit matin.

phase**4**



Période in termédiaire :

on se réveille ou on commence
un nouveau cycle, parfois
précédé d'un micro-éveil.

phase**5**

la somnolence

La vigilance désigne l'état de l'individu lui permettant d'être en adéquation avec la situation à gérer. Elle varie selon le moment de la journée. La fatigue et la privation de sommeil peuvent être causes de baisse de vigilance et de somnolence.

Les microsommeils sont de brefs endormissements — pendant quelques secondes — non perçus par l'intéressé et source d'accidents.

Dix-huit heures de veille altèrent autant la vigilance qu'une alcoolémie de 0,5 gramme par litre.

Les signes de la somnolence :

- difficultés à se concentrer,
- picotements des yeux,
- raideurs dans la nuque et dans le dos,
- fourmillements dans les jambes,
- besoin incessant de changer de position.

En cas de doute prendre l'avis du médecin du travail.

La prise de médicaments peut entraîner la somnolence



NIVEAU 1

Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



NIVEAU 2

Soyez très prudent


Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



NIVEAU 3

Attention, danger : ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite, demander l'avis d'un médecin.



L'apnée du sommeil entraîne la somnolence

L'apnée est un arrêt respiratoire, survenant pendant le sommeil, qui est donc perturbé, avec une récupération difficile.

L'apnée est l'une des maladies du sommeil qui se traite.

Les signes :

- ronflement excessif perçu par l'entourage,
- fatigue au réveil,
- somnolence en journée.

Facteurs favorisants : le surpoids

Facteurs aggravants : l'alcool, le tabac



La « dette de sommeil »

C'est la **différence** entre la durée du sommeil réellement pris et le besoin habituel de sommeil. C'est la cause la plus fréquente de la somnolence.

Pour l'éviter, il faut faire une **sieste** anticipatrice ou réparatrice, bien dormir sa nuit, récupérer pendant ses jours de repos et pratiquer une activité physique régulière.

Attention aux **doubles journées !**

Récupérer en faisant la sieste

Pour réactiver la vigilance sur environ 2 heures, il faut dormir pendant 15 à 20 minutes. Cela peut se faire au travail, pendant une coupure, dans un siège confortable, au calme... et si possible dans la pénombre.

Pour réduire la dette de sommeil: dormez 1 h 30 à 2 heures maximum. **Attention** ne dormez pas plus longtemps

pour ne pas amputer la nuit qui suit. Allongez-vous :

- au calme (débranchez le téléphone ou la sonnerie de porte, mettez des bouchons d'oreille si nécessaire et prévenez votre entourage);
 - dans la pénombre (volets ou rideaux très occultants, masque sur les yeux);
 - en vous détendant (relaxation musculaire, respiration calme);
- N'hésitez pas à mettre le réveil pour mettre fin à la sieste.

Mieux dormir

lors du sommeil principal

Quelques heures avant le coucher, évitez :

- le sport intensif, les jeux vidéo, les images violentes;
- tous les excitants : café, thé, vitamine C, cola, alcool, cigarettes (attention au café dont l'action n'est pas immédiate et dure 4 à 5 heures après son ingestion!);
- les repas trop copieux, de même, bien sûr, que la prise d'alcool... mais ne vous couchez pas le ventre vide pour ne pas être réveillé par la faim.

Une fois dans votre lit, évitez de travailler, de prendre votre repas ou de regarder la télévision.

Favorisez la relaxation : prenez une tisane, lisez... mais évitez les bains chauds.

Veillez à garder les pieds chauds (chaussettes, bain de pied...).

La chambre doit être fraîche, entre 18 et 20°.

Écoutez les signaux du sommeil : bâillements, yeux qui piquent, petits frissons.



l'alimentation

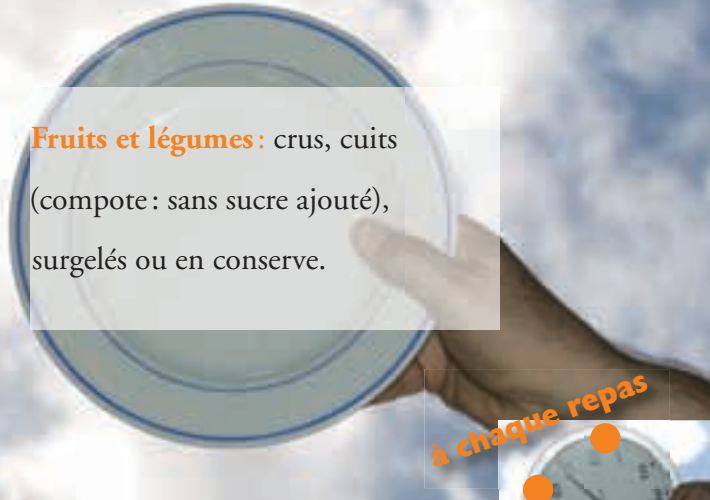
Il faut manger pour vivre... Bien manger pour être performant, c'est mieux. Bien choisir ses aliments c'est utile en horaires décalés ; par exemple, les protéines réveillent et les sucres endorment.



Quoi ? Quand ?

Quel que soit votre poste de travail, il est important de faire **trois repas par jour**. Pour les postes de nuit et les horaires décalés, une **collation** est conseillée.


Il faut **boire de l'eau**, même la nuit.



Fruits et légumes : crus, cuits (compote : sans sucre ajouté), surgelés ou en conserve.



à chaque repas



Féculents : pains, céréales, pommes de terre, légumes secs... privilégier la variété, favoriser les céréales complètes.

Laits et produits laitiers :

choisir les moins gras, les moins salés,
les moins sucrés.

trois fois par jour

Vianes, volailles, poissons

et crustacés, œufs : choisir
les morceaux les moins gras
(poissons et crustacés : au moins
deux fois par semaine).

une à deux fois par jour

Matières grasses ajoutées : choisir
de préférence les végétales, les varier,
limiter celles d'origine animale
(beurre, crème)

Produits sucrés : limiter
leur consommation.

Attention aux sodas et aux sirops.

Sel : de préférence iodé,
limiter sa consommation.



Cinq idées pour une collation

- 1** une pomme et une banane
- 2** du pain et une compote sans sucre ajouté
- 3** trois ou quatre fruits secs (bananes séchées, abricots secs, pruneaux, raisins secs...) et une poignée d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou)
- 4** un sandwich à base de protéines (fromage, saumon fumé, sardine, thon, œufs durs, viandes froides)
- 5** un yaourt ou du fromage blanc et des céréales nature



Attention ! Collation n'est pas grignotage!

1 barre chocolatée = **5** morceaux de sucre et **1** cuillerée à café d'huile

À la place du beurre et de la mayonnaise tartinés, préférer les fromages à tartiner, la moutarde et les crudités (salade, tomate).

Les fruits peuvent être remplacés par une compote de fruit (sans sucre ajouté) ou un jus de fruit frais, voire par des fruits au sirop... à condition de jeter le sirop.

Les quantités idéales:

- 10 g ou une cuillère à soupe rase de beurre ou d'équivalent;
- 60 g de pain complet ou un quart de baguette;
- 30 g de fromage (équivalent à 1/8 de camembert);
- 50 g de muesli mou, de flocons d'avoine ou de pétales de maïs...



Quatre idées pour le petit-déjeuner

- 1** du lait chocolaté, pain beurré, un fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté;
- 2** du lait avec des céréales nature, un fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté;
- 3** un petit-déjeuner à l'anglaise: un œuf coque, une tranche de jambon découenné ou de bacon, du pain, un fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté, une boisson chaude
- 4** du pain complet, du fromage, un fruit ou un jus de fruit sans sucre ajouté, une boisson chaude.

Le bon rythme si vous travaillez l'après-midi

une nuit de **sommeil**

un **petit-déjeuner**

un **déjeuner** avant de partir

une **collation** si besoin

un **dîner** au retour

une nuit de **sommeil**

Le bon rythme si vous commencez à travailler de très bonne heure

une nuit de **sommeil**

un **petit-déjeuner** au lever

une **collation** si besoin

un **déjeuner** à votre retour

une **sieste**

un **dîner** léger

Le bon rythme si vous travaillez la nuit

une **sieste**

un **dîner** avant de partir

une **collation** pendant la nuit

un **petit déjeuner** à votre retour

une journée de **sommeil**

un **déjeuner** au lever

Pour en savoir plus

www.institut-sommeil-vigilance.org

www.inpes.sante.fr

www.sante.gouv.fr

