



DORMIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU MANQUE DE SOMMEIL



Virginie Gabel

*Dr. en Neurosciences et Chronobiologie
Intervenante en Prévention des Risques Professionnels*

Comment participer ?



1

Allez sur
wooclap.com


2

Entrez le code
d'événement
dans le bandeau
supérieur

Code d'événement

ATSOMMEIL

Activer les réponses par SMS

 [Copier le lien de participation](#)

PENSEZ-VOUS AVOIR UN BON SOMMEIL ?

Allez sur wooclap.com et utilisez le code **ATSOMMEIL**

Pensez-vous avoir un bon sommeil ?

1 Oui 32% 12 personnes

2 Non 54% 20 personnes

3 Je ne sais pas trop 14% 5 personnes

wooclap



100 %



37 / 65



**VOUS SENTEZ-
VOUS REPOSÉ(E) LE
MATIN AU RÉVEIL ?**



COMBIEN DE TEMPS DORMEZ- VOUS PAR NUIT EN MOYENNE?



DURÉE DE SOMMEIL RECOMMANDÉES



ÉTAT DES LIEUX

- Depuis l'industrialisation, les gens passent plus de temps à l'intérieur: **90 % du temps passé à l'intérieur**
- La **durée du sommeil** a largement **diminué** (-1h30 en 50 ans)
- **40% des employé(e)s** déclarent dormir **moins de 6h par nuit**
- Environ **25 à 30% de la population** se plaint de **problèmes de sommeil** cliniquement pertinents.
- Enquête INSV-MGEN 2023

58%
se plaignent d'une
difficulté de sommeil



42%
déclarent souffrir
d'**au moins un trouble du sommeil**

L'insomnie (20%) et les troubles du rythme du sommeil (17%) sont les plus cités suivis des apnées du sommeil (7%), le syndrome des jambes sans repos (5%), narcolepsie/hypersomnie (2%).

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

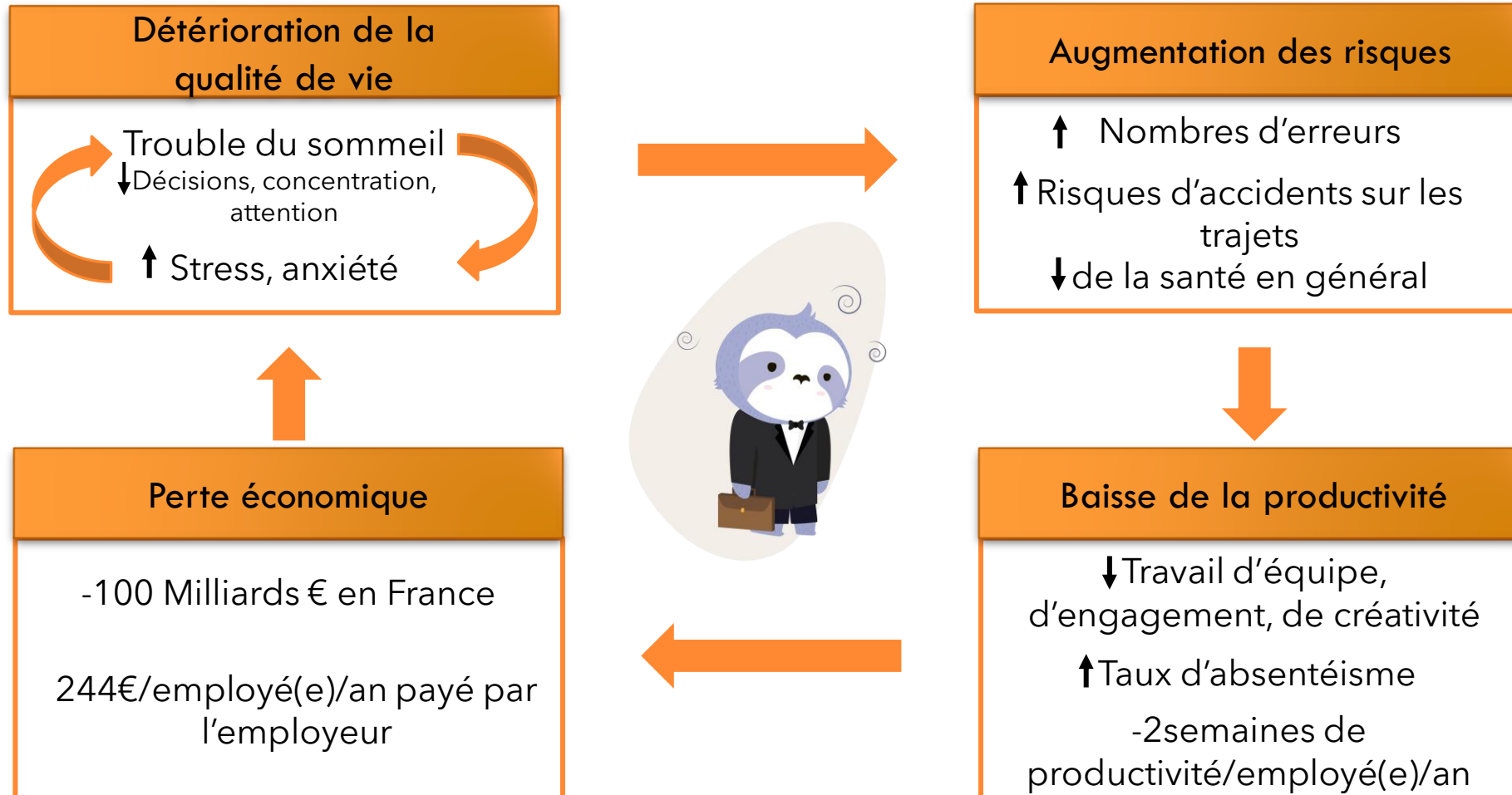


ÉTAT DES LIEUX

- **2 salariés sur 3 travaillent en horaires décalés**, soit près de 16 millions de personnes.
 - Santé, Transport, Industries, Hôtellerie
- Environ 20% des hommes et 10% des femmes travaillent de nuit
- **75%** des travailleurs de nuit ont des **problèmes de sommeil**
- En moyenne **1 nuit de perdu par semaine** (50 par an)
- **Augmentation des contraintes** physiques et de vigilance pendant le travail de nuit



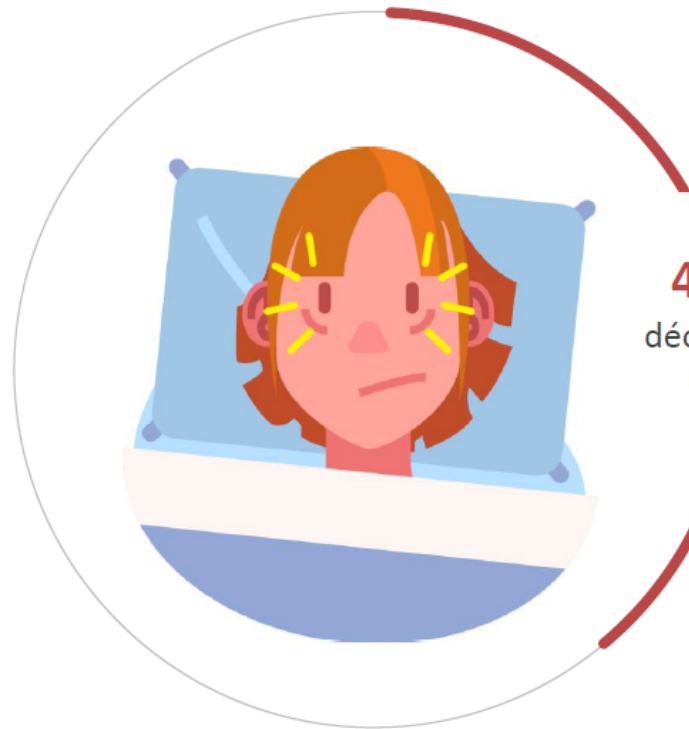
POURQUOI EST-CE PRÉOCCUPANT ?



"The economic cost of inadequate sleep." (2018) Hillman D et al., Sleep, 1;41(8).
 "Le manque de sommeil nuit à l'économie." (2018) Louis Bachelier.

Insomnia and the performance of US workers: results from the America insomnia survey." (2011) Kessler RC et al., Sleep, 1;34(9):1161-71.
 "Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep" (2016) Rand Corporation, Rand Europe

QUELLE EST LA CAUSE ?



En période normale
41% des Français
 déclarent souffrir d'**au moins**
un trouble du sommeil

Femme : **49%** / 55-65 ans : **50%**

[2020 : 41% ; 2018 : 39%]



1,4 troubles
 en moyenne

Insomnie

21%

[2020 : 21% ; 2018 : 15%]

Troubles du **rythme** du sommeil

18%

[2020 : 18% ; 2018 : 20%]

Syndrome d'**apnées** du sommeil

7%

[2020 : 6% ; 2018 : 7%]

Syndrome des **jambes sans repos**

7%

[2020 : 5% ; 2018 : 5%]

Narcolepsie, hypersomnie

2%

[2020 : 1% ; 2018 : 1%]

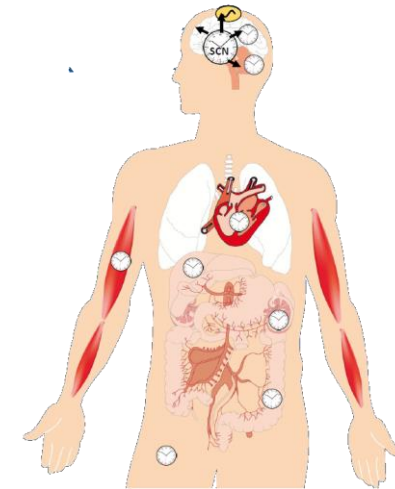
Enquête INSV/MGEN 2023

QUELLE EST LA CAUSE ?

Rythme de vie

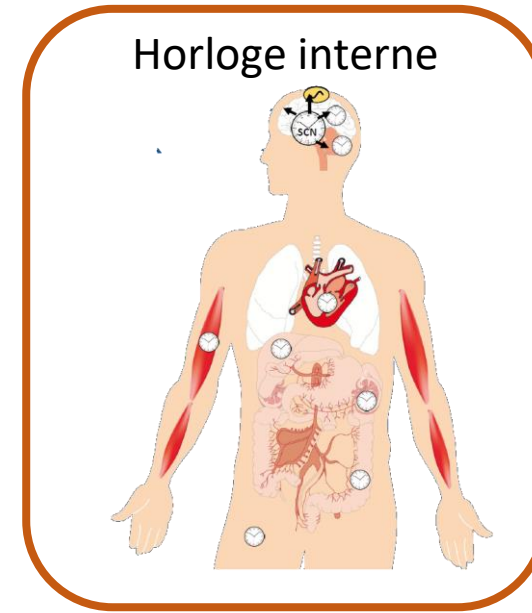


Horloge interne



QUELLE EST LA CAUSE ?

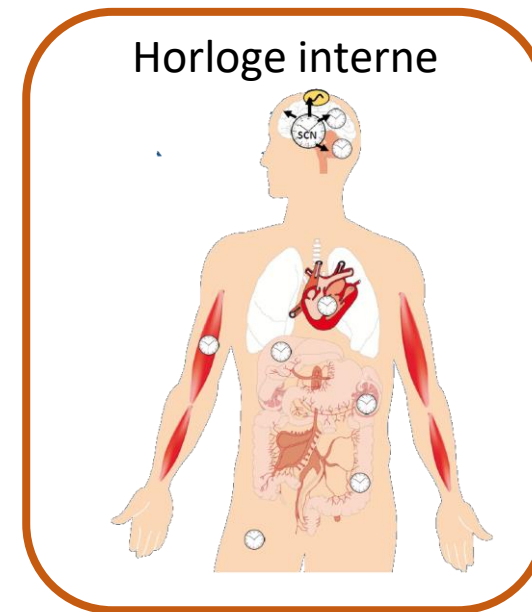
- De simples changements dans nos habitudes de vie, à la maison et au travail, peuvent améliorer le bien-être et la santé de tous les actifs de l'entreprise, tout en augmentant de 20% la productivité.
- Tout est question d'équilibre



Problème de sommeil

QUELLE EST LA CAUSE ?

- De simples changements dans nos habitudes de vie, à la maison et au travail, peuvent améliorer le bien-être et la santé de tous les actifs de l'entreprise, tout en augmentant de 20% la productivité.
- Tout est question d'équilibre



- ➔ Recaler votre rythme de vie avec votre rythme interne
- ➔ Modifier quelques routines pour favoriser le sommeil

PROGRAMME



INFORMER

L'importance du sommeil et le fonctionnement des rythmes biologiques



SENSIBILISER AUX RISQUES

Les perturbateurs des rythmes biologiques



PRÉVENIR

Les trucs et astuces pour améliorer son sommeil et booster sa vigilance

INFORMER L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Allez sur wooclap.com et utilisez le code **ATSOMMEIL**

00/70

CLOCK & ME

Quels sont les bénéfices d'une bonne nuit de sommeil ?



L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Créativité/
Travail
d'équipe

Régénération
cellulaire/
Croissance

Apprentissage/
Mémorisation

Absentéisme

Santé/
Immunité/
Cardio-
vasculaire

Énergie/
Concentration

Balance
métabolique

Humeur/
Irritabilité/
Stress

Coordination
motrice

Nettoyage des
déchets

LES RYTHMES BIOLOGIQUES



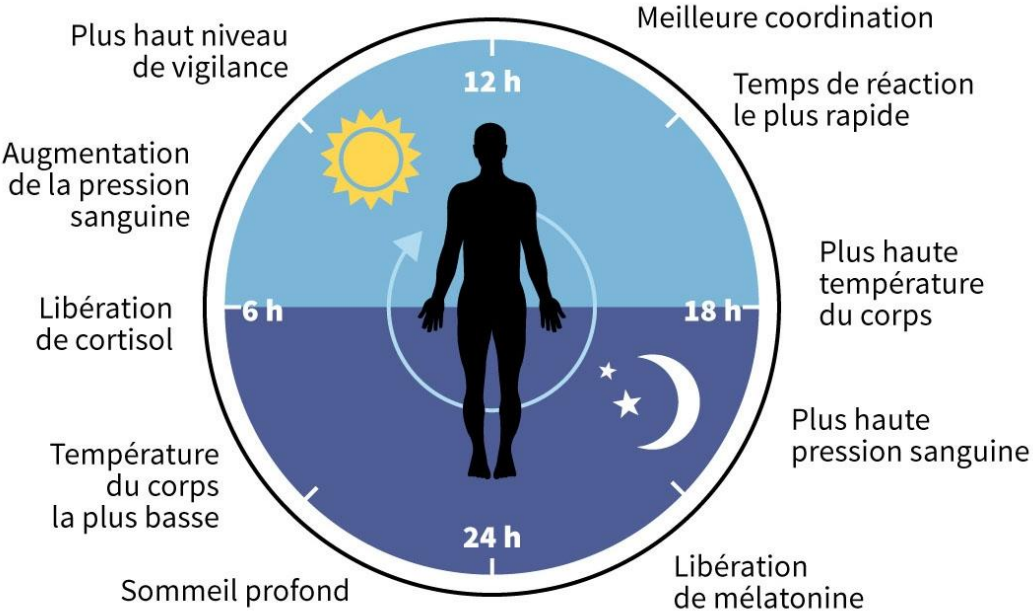
Rotation de la Terre sur 24h

Alternance jour/nuit

Rythme circadien: rythme d'environ 24h



Cycle circadien normal de l'humain



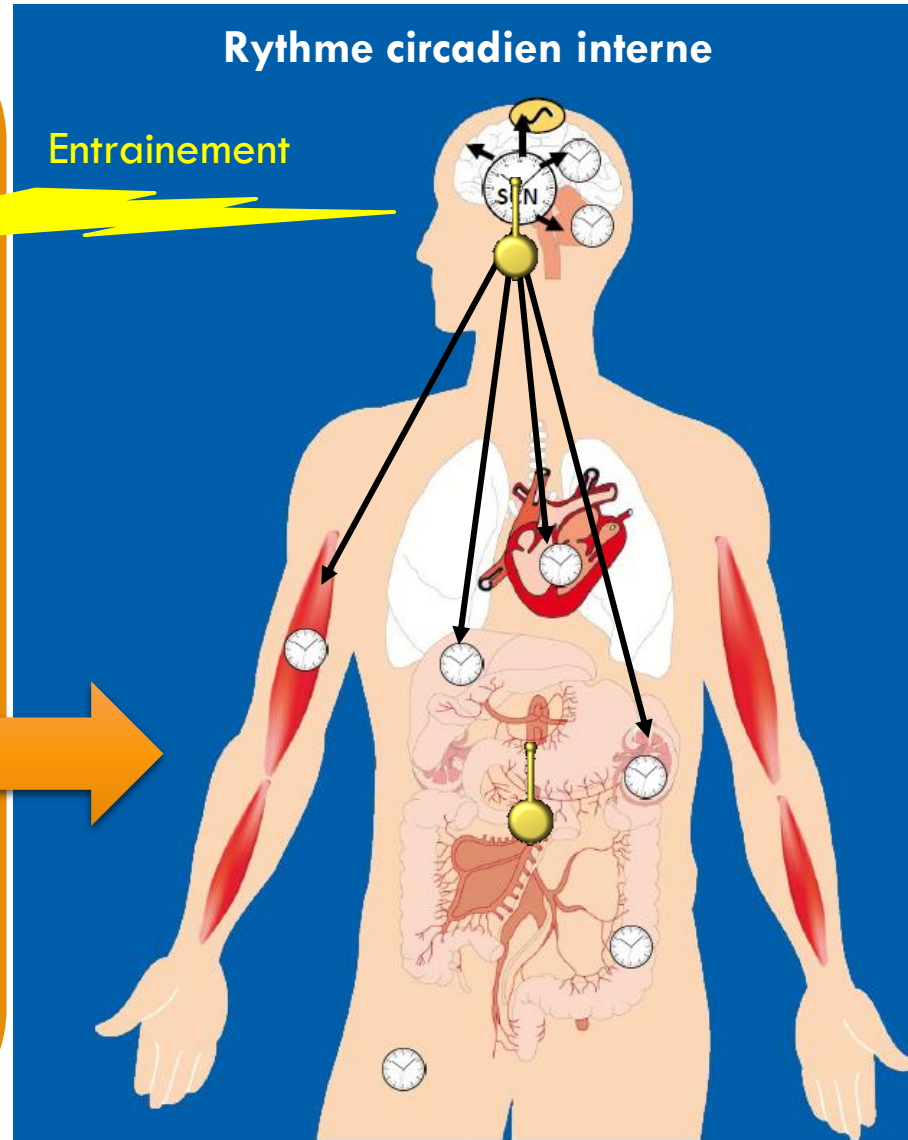
LES RYTHMES BIOLOGIQUES

Rythme externe



Entrainement

Rythme circadien interne



Notre rythme de vie

Horloge centrale

Synchronisation

Horloges périphériques

LES RYTHMES BIOLOGIQUES

Rythme externe

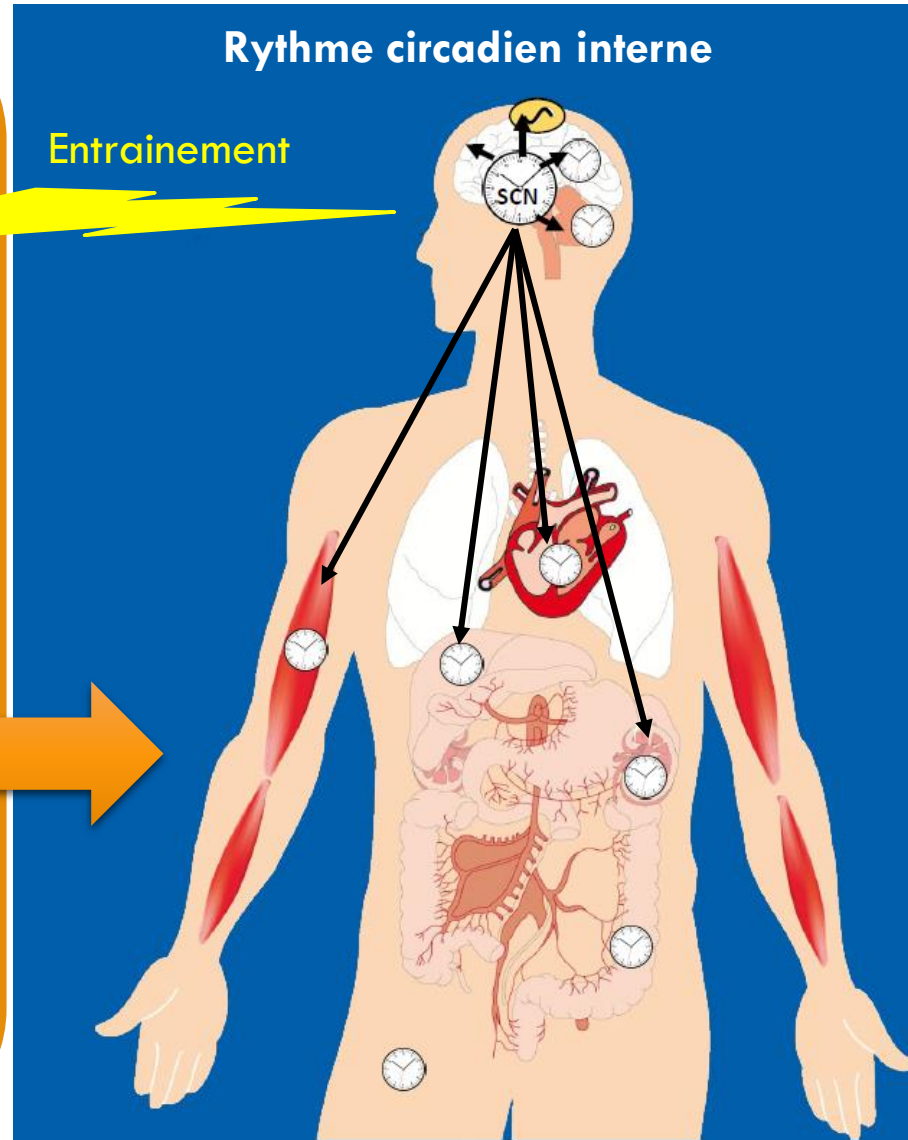


Rythme circadien interne

Entrainement



Notre rythme de vie



Comportement

- Bien-être
- Performances Cognitive
- Vigilance/Sommeil
- Humeur

Physiologie

- Hormones: Mélatonine/Cortisol
- Température
- Activité cardiaque
- Métabolisme

**SENSIBILISER AUX
RISQUES
LES PERTURBATEURS
DU SOMMEIL**

Allez sur wooclap.com et utilisez le code **ATSOMMEIL**



Quels sont les perturbateurs du sommeil ?



LES PERTURBATEURS DU SOMMEIL

- Stress des cours/ examens/ travail / autres...
- Réseaux sociaux: surexposition
- Jeu vidéo/ Films d'action

Stress/
Anxiété/
Surexcitation

- Horaires irréguliers
- Mauvaises habitudes lors des routines du soir

Horaires

- pas assez ou trop au mauvais moment

Lumière

Problèmes de sommeil

- mauvais ingrédients au mauvais moment

Alimentation

- pas assez d'activité physique ou au mauvais moment

Sédentarité

PRÉVENIR
LES TRUCS ET
ASTUCES POUR MIEUX
DORMIR

LES RÈGLES D'HYGIÈNE DE SOMMEIL

1- Augmenter le temps d'exposition à la lumière du jour



- Un bon sommeil commence dès le matin
- La luminosité est très importante
- Au minimum 30 min d'exposition en matinée (2h dans la journée)

2- Pratiquer une activité physique régulière



- Si possible en extérieur
- À heures régulières
- Stopper l'activité physique au minimum 2h avant l'heure du coucher (pour laisser le temps à votre température corporelle de diminuer)

3- Garder un rythme constant



- La régularité favorise un bon sommeil
- Maintenez une heure de coucher et de lever constante tout au long de la semaine (week-end compris!)
- Restez en phase avec votre horloge interne

LES RÈGLES D'HYGIÈNE DE SOMMEIL

4- Limitez l'utilisation de substances hypnotiques



- Alcool: favorise l'endormissement mais perturbe les cycles de sommeil
- Somnifères: favorise l'endormissement mais perturbe le sommeil au long terme

5- Évitez la caféine avant de vous coucher



- La caféine neutralise la pression de sommeil (fatigue)
- Sommeil fragmenté, diminution du sommeil profond
- Pic de caféine 45min après ingestion
- Peut rester jusqu'à 12h dans l'organisme, généralement 6h

6- Manger à heures régulières



- Donne un rythme supplémentaire à votre corps
- Repas équilibré pour mieux digérer (évite le gras et le sucre)
- Évite de manger 2h avant d'aller se coucher
- Ne pas se coucher le ventre vide (fringale nocturne)

LES RÈGLES D'HYGIÈNE DE SOMMEIL

7- Faire la sieste au bon moment



- Si nécessaire, une petite (25min max) en début d'après-midi
- À éviter si vous avez des difficultés à dormir
- Pas de sieste après 16h

8- Sortir du lit dès votre réveil



- Ne restez pas au lit si vous êtes éveillé(e)s
- Ne lisez pas, ne regardez pas la télé et ne travaillez surtout pas dans votre lit
- Gardez votre lit uniquement pour dormir et les relations intimes
- Levez-vous lors de vos réveils nocturnes

9- Réduire l'intensité lumineuse 2-3h avant le coucher



- Une lumière tamisée préparera votre corps au coucher
- Évitez les écrans LED qui transmettront beaucoup de lumière bleue et retarderont le signal de fatigue

LES RÈGLES D'HYGIÈNE DE SOMMEIL

10- Effectuer une routine relaxante



- Permet à votre corps de comprendre que vous allez vous coucher
- Ne faire aucune activité stressante avant d'aller se coucher
- Incluez une séance de relaxation ou méditation si besoin (laisser les problèmes à l'extérieur de la chambre)
- Le but étant de se calmer avant d'aller se coucher
- Couvre-feu digital

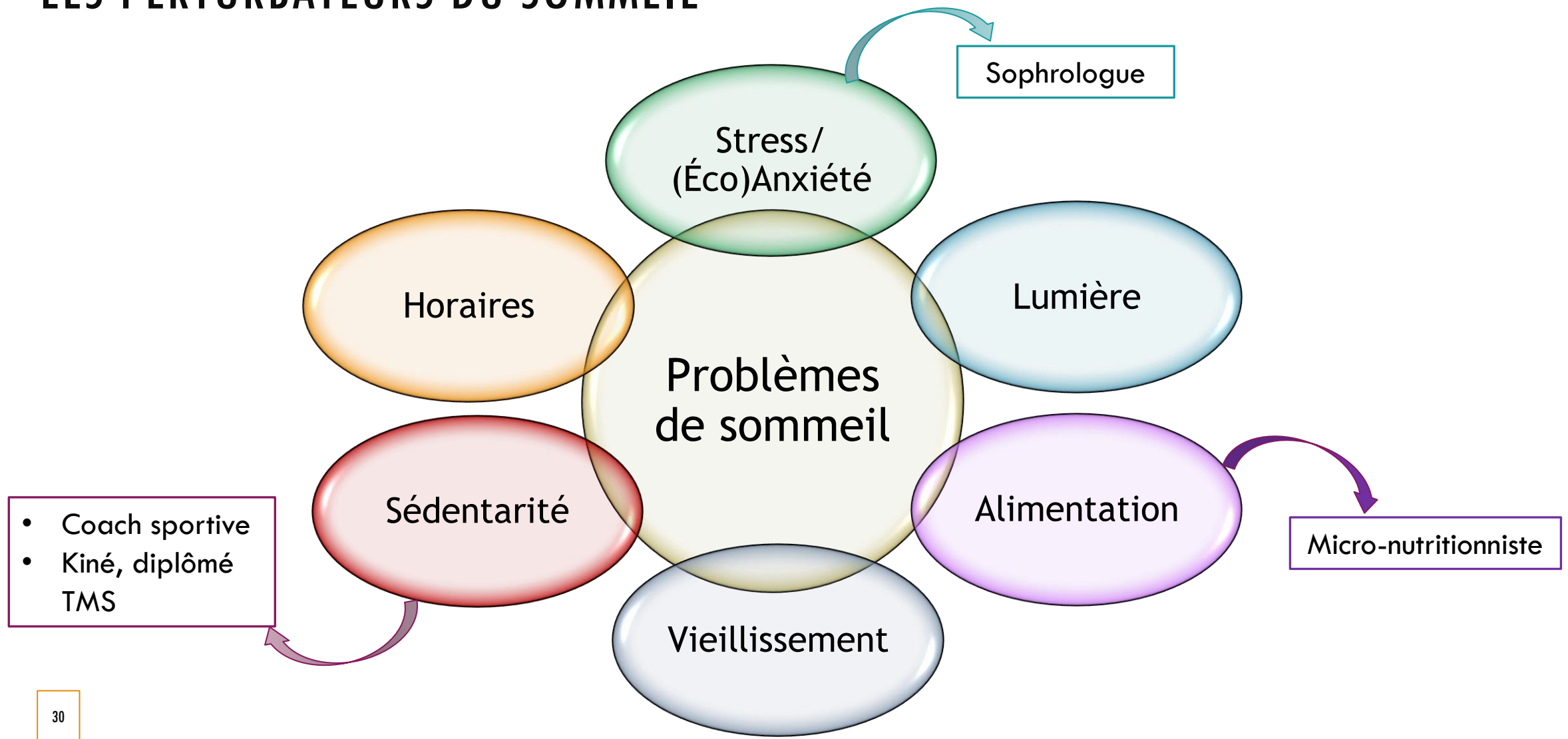
11- . Dormir dans de bonnes conditions



- Une chambre tempérée, aérée
- Dans le noir complet (attention à la pollution lumineuse)
- Les animaux en dehors de la chambre
- Les appareils électroniques loin du lit
- Ne vous souciez pas de l'heure pendant la nuit

COMMENT POUVONS-NOUS VOUS AIDER ?

LES PERTURBATEURS DU SOMMEIL



LES 4 LEVIERS DE PERFORMANCE



Les **cycles du sommeil** et comment bien dormir pour être en pleine forme

Dr. en Neurosciences



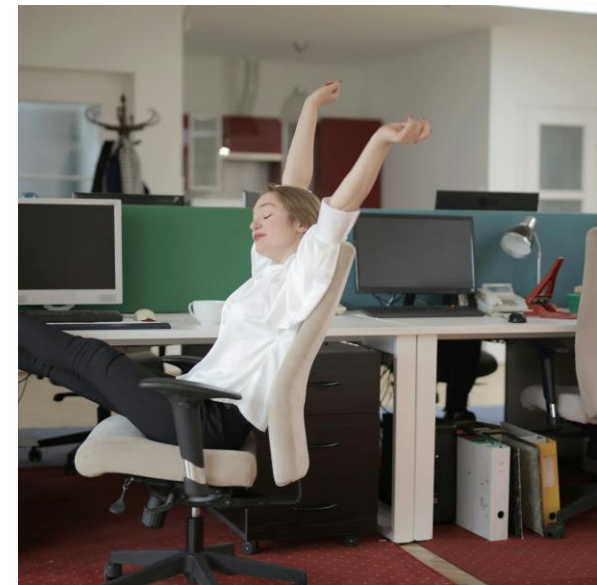
Des **assiettes réconfortantes** pour faire le plein de bonnes vitamines

Micro-nutritionniste



La **détente du corps** et la **respiration** en pleine conscience pour un esprit serein

Sophrologue



La **détente** et l'**activation des articulations** et des **muscles** pour réduire les douleurs

Coach Sportive/ Kiné

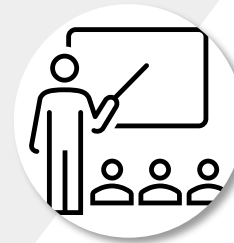
LES SERVICES PROPOSÉS

CONFÉRENCES



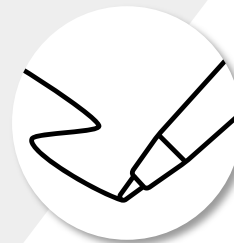
- Tous les dirigeants, managers , collaborateurs et opérateurs de l'entreprise
- Pas de limite de groupe
- Informations générales

FORMATIONS



- Dirigeants, managers et décideurs de l'entreprise
- Groupe limité à 12 personnes
- Conseils pratiques pour des changements en entreprise

ATELIERS



- Tous les dirigeants, managers , collaborateurs et opérateurs de l'entreprise
- Groupe limité à 12 personnes
- Conseils pratiques pour des changements de ses habitudes de vie

COACHING



- Tous les dirigeants, managers , collaborateurs et opérateurs de l'entreprise
- 1 personne
- Conseils et suivi personnalisés en fonction des contraintes de chacun

MERCI POUR VOTRE ATTENTION



www.association-pari.org
STAND D10



Virginie Gabel

Virginie.gabel@clockandme.com
www.clockandme.com
f i @clockandme
+33 6 44 39 02 40

CLOCK & ME

STAND UP3b

