SOMMEIL ET TELETRAVAIL

De quoi parle t-on ?

Selon l'OMS : « le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

Selon le Code du Travail (art.L.1222-9), le télétravail est défini : « (…) toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur est effectué par un salarié hors de ces locaux, de façon volontaire, en utilisant les technologies de l'information et de la communication. »

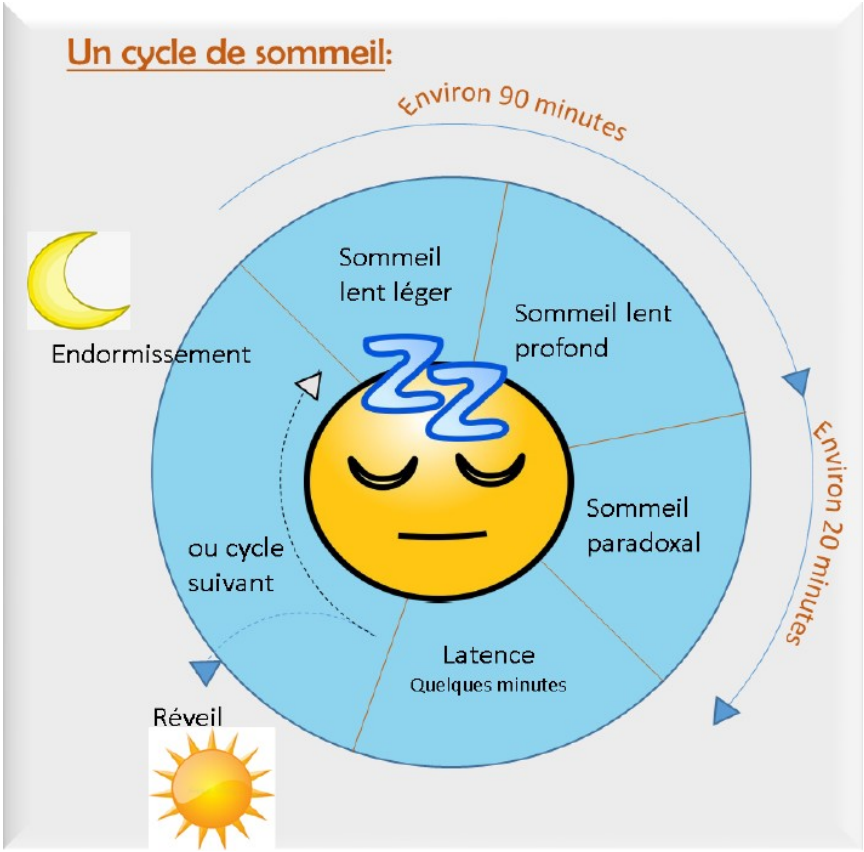
Le sommeil comment ça marche?

. 1 nuit= 4 à 6 cycles de sommeil d'1h30

. Sommeil lent = récupération de la fatigue physique

. Sommeil paradoxal = récupération de la fatigue nerveuse et psychique

. Temps éveil : très court on ne s'en souvient pas



Le sommeil à quoi ça sert ?

- ☺ **Rôle clé pour le bien-être de la journée : repos physique et nerveux**
- ☺ **Régénération des cellules du cerveau : favorise la mémorisation et la vigilance**
- ☺ **Régulation de l'humeur, de l'appétit, des hormones de croissance et mélatonine, et de la glycémie**
- ☺ **Stimulation des défenses immunitaires et rôle dans la régulation métabolique et cardiovasculaire**

Pourquoi prendre soin de son sommeil ?

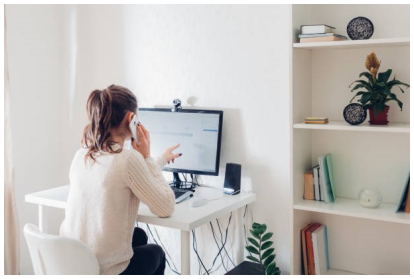
Le sommeil est VITAL, tout comme la digestion, la respiration !!

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir !

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :

- ☺ **Être à l'écoute de son rythme et de ses besoins de sommeil**
- ☺ **S'exposer à la lumière du jour en particulier le matin**
- ☺ **Pratiquer une activité physique régulière (3 à 4 h avant l'heure du coucher)**
- ☺ **Modérer sa consommation d'excitants: café, thé,, tabac, alcool**
- ☺ **Privilégier une activité calme : lecture, musique, relaxation**
- ☺ **Aménager une chambre propice au sommeil: calme, température entre 18 et 20 °C, obscurité**
- ☺ **Se déconnecter 2h avant des écrans, téléphones, tablettes, jeux …**
- ☺ **Garder un temps limité au lit: lit = sommeil**





le télétravail est un nouveau rythme de vie:

Attention à la sédentarité! : organiser des sorties le matin à la lumière du jour, marcher, pratiquer un sport

Attention au stress: accorder vous des pauses pour vous étirer, vous détendre

Séparer la vie professionnelle de votre vie privée

Savoir se déconnecter

Prendre du temps pour soi

Conclusion : le profil de sommeil est inscrit dans nos gênes: « petit ou gros dormeur » « lève tôt, lève tard ». Dédramatiser les insomnies ponctuelles !