



LE SOMMEIL

Quel est le lien entre sommeil et santé mentale, grande cause nationale 2025 ?

La définition de la santé mentale selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2001) :

« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. »

Le sommeil joue un rôle fondamental dans la régulation de notre équilibre émotionnel. Un sommeil de bonne qualité améliore la lucidité et la capacité à prendre du recul face aux différents épisodes de la vie quotidienne alors qu'un manque de sommeil peut amplifier le stress, les ruminations, ...



Quels sont les ennemis du sommeil ?

De nombreux facteurs nuisent à un bon sommeil :

- Les écrans et la lumière bleue
- Le stress
- Les excitants (alcool, café, tabac, ...)
- Les repas trop lourds
- Les ruminations au coucher

Quelques conseils pour retrouver un sommeil réparateur ?

- Eviter les écrans 1h avant de dormir
- Limiter les excitants après 14h00
- Dîner léger et à heure régulière
- Créer un rituel de détente chaque soir (tisane, lecture, technique de relaxation, musique douce, ...)
- Se coucher et se lever à des horaires réguliers
- Pratiquer une activité sportive (pas après 19h00)
- Maintenir une chambre calme, fraîche et sombre
- Noter ses pensées dans un carnet en cas de ruminations ou écrire une to do list
- En cas d'insomnie : se lever, lire quelques minutes puis se recoucher.

Un petit pas chaque jour pour transformer durablement vos nuits

Fatigué, stressé, débordé ? Et si tout commençait par le sommeil ?

- ➔ 1 français sur 2 ressent du stress impactant son sommeil
- ➔ 1 français sur 3 dort moins de 6 heures la nuit, en dessous des recommandations de l'OMS qui préconise 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour un adulte
- ➔ 1 français sur 5 souffre d'insomnie.

Entre réunions, surcharge de travail, vie de famille, proche aidant, notifications à toute heure, ... nos journées n'en finissent pas ... souvent au détriment de notre sommeil qui est pourtant un des piliers fondamentaux de notre santé physique, mentale et de notre capacité à faire face au stress.

Dormir est une nécessité et pas un luxe : il est le socle de notre équilibre au travail mais aussi à la maison. Prendre soin de notre sommeil, c'est prendre soin de soi... mais aussi des autres.

Données de Santé Publique France/Mars 2024

Le saviez-vous ?

Le sommeil n'est pas un simple "repos". Il fonctionne par cycles de 90 minutes, qui se répètent 4 à 6 fois par nuit.

Chaque cycle comprend :

- Une phase de sommeil léger : on s'endort et encore sensible aux bruits
- Une phase de sommeil profond : le corps se régénère et récupération intense
- Une phase de sommeil paradoxal : le cerveau trie, rêve, mémorise.

Pour se sentir reposé, il ne suffit pas de dormir longtemps, mais de dormir profondément et sans interruption.



Pourquoi bien dormir est essentiel ?

Le sommeil est un processus indispensable à la récupération et à la régénération du corps et du cerveau. Il permet de :

- › Réguler les émotions
- › Récupérer physiquement
- › Consolider des apprentissages
- › Stabiliser des souvenirs et des connaissances acquises
- › Maintenir une concentration
- › Favoriser une humeur positive.



Quels sont les liens entre sommeil et travail

Un professionnel reposé est plus concentré, plus efficace, plus attentif et plus à l'écoute.

Un bon sommeil contribue à la prévention des risques psychosociaux : stress, épuisement professionnel, isolement, hyperconnexion.

Une fatigue trop importante peut entraîner une perte de motivation, de l'irritabilité, des erreurs, des conflits ou un désengagement progressif.

Le manque de sommeil augmente aussi le risque d'accidents du travail, d'absentéisme et de troubles de la concentration.

A long terme, un sommeil de mauvaise qualité peut fragiliser la santé mentale et physique, réduisant ainsi la capacité à s'adapter au rythme et aux exigences du travail.

Qu'est-ce que la somnolence ?

Un signal du corps à écouter qui alerte d'un besoin de repos.

C'est une baisse de vigilance accompagnée de fatigue, de bâillements et de troubles de concentration. Elle survient souvent en cas de manque de sommeil, de fatigue ou de stress accumulé.

Non prise en compte, elle augmente le risque d'erreurs et d'accidents, notamment au travail ou sur la route.

Astuce pratique : La visualisation apaisante

La visualisation est une méthode mentale douce qui aide à déconnecter des pensées envahissantes, à réduire le stress et à préparer le corps au sommeil naturellement.

Mode d'emploi :

- Allongez-vous confortablement
- Fermez les yeux
- Prenez trois grandes respirations lentes et profondes
- Imaginez un lieu qui vous apaise : la mer, une forêt, un champ, une montagne...
- Visualisez les couleurs, les textures, les sons, les odeurs, la chaleur, la lumière de cet endroit imaginé
- Laissez votre corps se détendre dans ce lieu imaginaire, comme si vous y étiez vraiment
- Restez dans cette sensation de bien-être jusqu'à ce que le sommeil vous gagne.

Et si nous faisons un point sur votre sommeil ?

Petit quizz :

- Je me couche et me lève à heure irrégulière
- Je dors dans une chambre aérée, dans le noir, sans écran et sans bruit
- J'utilise mon téléphone avant de m'endormir
- Je me réveille plusieurs fois dans la nuit
- Je m'endors facilement sans me retourner plusieurs fois
- Je me sens fatigué(e) au réveil
- Je pense au travail, à ma journée, ... avant de m'endormir.

Si vous avez plus de deux cases cochées, il est temps de revoir votre sommeil car prendre soin de ses nuits permet de mieux vivre ses journées professionnelles que personnelles !



Astuce pratique : La respiration 4-7-8

Cette méthode relaxante aide à calmer le système nerveux, ralentir le rythme cardiaque et apaiser les pensées envahissantes.

Mode d'emploi :

- Allongez-vous confortablement
- Fermez les yeux
- Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle pendant 7 secondes
- Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes, comme si vous souffliez doucement sur une bougie
- Répétez 4 fois ce cycle ou plus si besoin.

Et si je n'y arrive pas ?

Vous avez des troubles du sommeil récurrents et persistants, de l'insomnie ou du stress permanent ?

Surtout ne restez pas seul !

N'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin traitant ou le service de santé au travail.

Vous pouvez également rencontrer un psychologue ou un spécialiste du sommeil.

L'assistant de service social de votre entreprise est également à votre écoute et peut vous orienter vers un spécialiste.

Rejoignez-nous !

 www.ssio-ouest.fr

 SSIO - Service Social Interentreprises de l'Ouest

