



Action  
Santé  
Travail



**TÉLÉTRAVAIL**

**&**

**HYGIENE DE VIE**

**Thèmes du jour : sommeil et sédentarité**

16/11/2020



Action  
Santé  
Travail



# TÉLÉTRAVAIL & SOMMEIL

Face à la crise sanitaire, le télétravail se développe et se prolonge.

- => Changement de rythme de vie
- => Changement d'habitudes
- => Horloge biologique perturbée
- => Habitudes de sommeil bousculées



De plus, la sédentarité, le stress, l'angoisse ou encore l'isolement sont autant de **facteurs** qui viennent **perturber** nos nuits, la qualité de notre **sommeil** est impactée pouvant entraîner des **effets** sur notre **santé** et en particulier sur le bon fonctionnement de notre système immunitaire.



Pour **retrouver** ou **préserver** un sommeil de qualité, **améliorer** notre **hygiène de sommeil** ou modifier nos habitudes, les experts de **l'INSV, Institut National du Sommeil et de la vigilance**, nous livrent quelques astuces afin de mieux dormir et surtout d'éviter les insomnies.

# Durée de sommeil : nous sommes tous différents !



Il est recommandé (pour un adulte) de dormir

7 à 8 heures par nuit et essayer d'avoir un rythme régulier.

En réalité ces besoins et ces rythmes sont variables d'un individu à l'autre : courts dormeurs (< à 7 h.) ou longs dormeurs (> à 8 h.), sujets du matin ou du soir.



La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le matin.

## 1. AVOIR DES HEURES RÉGULIÈRES DE LEVER ET DE COUCHER

Malgré le maintien à domicile et le télétravail, il faut tenter de garder son rythme habituel (on pourrait avoir tendance à se lever plus tard, à aller dormir plus tard et à faire des siestes )



## 2. ÊTRE AU LIT UNIQUEMENT SI VOUS DORMEZ

Pour limiter les insomnies, il est important que le corps comprenne qu'**être au lit veut dire dormir**.

***Si on est réveillé, on ne reste pas au lit !***



Si on se réveille la nuit, il faut se lever si l'on ne parvient pas à trouver le sommeil au bout de **20 minutes**. Aller dans une autre pièce (le salon par exemple) pour lire une revue, un livre, feuilleter un album photos, ...



**Les écrans restent éteints !!**  
(télévision, ordinateur, tablette, portable)

## 3. L'IMPORTANCE DE LA LUMIÈRE

Le matin au réveil, **s'exposer à la lumière du jour** :

-  Prendre son petit-déjeuner face à la **fenêtre** (*ouverte si le temps le permet !*)
-  Si on a un extérieur, sortir quelques minutes (*en profiter pour faire quelques exercices d'échauffements !*)
-  A répéter au cours de la journée au moment des pauses (*en profiter pour faire quelques exercices d'étirements !*)



## 4. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer une activité physique et/ou sportive dans la journée améliore la qualité du sommeil et permet un endormissement plus rapide



***Attention toutefois à ne pas pratiquer dans les 2 ou 3 heures qui précèdent le coucher s'il s'agit d'un sport de forte intensité.***

## 5. LA SIESTE

Une sieste n'est pas obligatoire, mais elle améliore la vigilance.

C'est un bon moyen pour se ressourcer ou récupérer d'une mauvaise nuit ou d'un coucher tardif.

Si elle est courte, la sieste n'empêchera pas de dormir le soir.  
L'idéal est de ne pas dépasser 20 minutes.

Sachez qu'il est préférable de faire une petite sieste plutôt qu'une grasse matinée le week-end!



## 6. ATTENTION AUX EXCITANTS

La **consommation excessive** de café, thé, coca, boissons énergisantes, ... est **déconseillée**.  
Cela retarde l'endormissement et provoque des réveils nocturnes.

Même chose pour **l'alcool**. Son effet sédatif est trompeur. En réalité, il **perturbe le sommeil**, conduit à des **réveils nocturnes fréquents** et **aggrave les ronflements**.

On déconseille également de **fumer** à l'heure du coucher et lors d'un réveil nocturne car la nicotine est un **stimulant semblable à la caféine**.



## 7. NE PAS RESTER DEVANT L'ORDINATEUR TOUTE LA JOURNÉE

Pour éviter la somnolence, alterner les tâches



## 8. LE SOIR ON MANGE LÉGER

La digestion augmente la température corporelle, or le sommeil nécessite une température interne relativement basse.

Si les repas sont **trop copieux et/ou trop riches en matières grasses** ils seront **difficiles** et longs à digérer.

Cela peut donc **retarder l'endormissement** et perturber la qualité du sommeil.

Il est préférable, aussi, d'attendre **au moins 2 heures après le repas pour se coucher** : pas question de se mettre au lit en sortant de table !



## 9. ON ÉTEINT LES ÉCRANS !

1 à 2 heures avant l'heure habituelle du **coucher**, on éteint ordinateur, smartphone, tablette.

Ces appareils que nous regardons de très près, **sont riches en lumière bleue**.

La **télévision** se distingue de l'ordinateur par la moindre proximité de l'écran mais reste **déconseillée** dans la chambre.

**S'exposer en excès** à ce type d'écrans, notamment le soir, provoque un **regain de vigilance** et **retarde l'endormissement** occasionnant une **dette de sommeil**.



## 10. PRÉSERVER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL



QUAND LE BUREAU EST DANS LA CHAMBRE !

Vous télétravaillez et vous avez peut être installé votre poste de travail dans la chambre ou vous travaillez depuis votre lit !

C'est une **habitude qui perturbe le sommeil**, en particulier pour les personnes ayant déjà un sommeil fragile ou des difficultés d'endormissement.

Les activités liées au travail s'immiscent dans cet **espace**, un mauvais conditionnement peut alors s'installer dans le cerveau.

La chambre est le **LIEU DÉDIÉ AU SOMMEIL**. Il est préférable de travailler dans une pièce différente.

Si vous ne pouvez pas faire autrement, aménagez un **espace** de bureau que vous pourrez **déplacer ou cacher le soir**.



## 10. PRÉSERVER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL



Aérer la pièce chaque jour ;

Maintenir une température ambiante de 18°C (maxi 20°C) ;

Avoir une bonne literie pour un meilleur confort de sommeil ;

Dormir dans l'obscurité : fermer toutes les lumières, les volets, les rideaux, éviter au maximum les lumières parasites (ex : radio-réveil) ;

S'isoler du bruit.



# Evaluer la qualité de son sommeil sur smartphone



Une application a été développée par l'équipe du Pr Pierre PHILIP, responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux.

- 1 module pour évaluer la qualité de son sommeil
- 1 module pour évaluer sa consommation de tabac et d'alcool

L'application KANOPÉE est téléchargeable gratuitement.

# Troubles du sommeil



Nous avons tous vécu l'expérience de quelques mauvaises nuits consécutives, on peut mal dormir pendant un temps, ce n'est pas catastrophique.

Mais **si le problème persiste** alors que vous avez adopté les règles d'une bonne hygiène de sommeil, il faut **en parler à votre médecin**.

# Comment évaluer son besoin de sommeil ?

Votre partenaire  
Santé Travail



- Choisissez une période de vacances de plus d'une semaine.
- Au cours de la 1ère semaine, le mot d'ordre est simple : RÉCUPÉRER.
- Au cours de la 2<sup>ème</sup> semaine, vous devez laisser votre horloge interne décider : le soir, allez-vous coucher lorsque vous sentez la fatigue venir et réveillez-vous naturellement le matin, sans mettre de réveil.
- Progressivement, vous allez trouver votre rythme.
- Notez vos horaires de coucher et de lever, et le temps passé à dormir . Renouvelez plusieurs fois l'expérience.
- Le résultat vous donne le temps de sommeil dont vous avez naturellement besoin.



# La lumière bleue

Votre partenaire  
Santé Travail



L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE BLEUE STIMULE  
FORTEMENT LES RÉCEPTEURS DE LA RÉTINE.  
MÊME LES SIGNAUX LUMINEUX  
EXTRÊMEMENT MINIMES ONT UN IMPACT.

LA LUMIÈRE BLEUE émise par les écrans (tablette, smartphone, ordinateur, télévision)  
envoie à notre horloge interne des signaux « de jour »  
qui bloquent la sécrétion de la mélatonine (l'hormone du sommeil).  
Cela a pour effet de retarder l'endormissement et induit un retard de phase.

LIMITER L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE DES ÉCRANS LE SOIR NE SUFFIT PAS !



Rester déconnecter au moment du coucher et durant  
toute la nuit améliore le sommeil !

En effet, l'excitation, le stress, l'agitation, ... générés par les jeux en ligne, les séries  
« en série », les conversations sur les réseaux nuisent à un sommeil réparateur.



Action  
Santé  
Travail

[www.actionsantetravail.fr](http://www.actionsantetravail.fr)



[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE )

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)





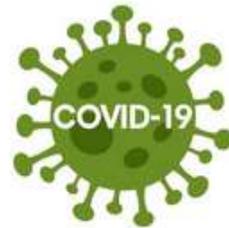
Action  
Santé  
Travail



# **TÉLÉTRAVAIL :** **PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ**

*16/11/2020*

## COVID – 19 :



Pendant cette période de confinement, nos possibilités d'activité physique sont de nouveau limitées au même titre que nos déplacements.

Avec l'accès au **télétravail** pour beaucoup d'entre nous, notre **sédentarité** est augmentée puisque l'essentiel de l'activité se déroule devant un écran.

Votre Service de Santé au Travail vous propose de faire un point sur votre sédentarité.



## La sédentarité, de quoi parle t'on ?

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum.



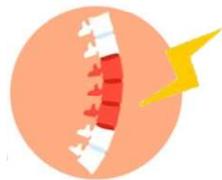
## La sédentarité a des impacts négatifs sur la santé :



Maladies cardiovasculaires

Diabète de type 2

Cancers



Lombalgies (mal de dos)

Anxiété



Dépression



Troubles du sommeil

Ces effets sur la santé sont **TRÈS NOCIFS** et ne sont compensés que partiellement par les effets positifs de l'activité physique.

Il est donc recommandé de :

- ✓ *Diminuer le temps passé assis ou allongé.*
- ✓ *Rester moins de **2H** en position assise ou allongée.*



## En pratique :

Faites des **PAUSES ACTIVES** !



Pratiquées régulièrement (au moins deux fois par jour), elles favorisent le soulagement articulaire et musculaire ainsi que le repos oculaire.

→ [plaquette PRAP étirements : cervicales, dos, lombaires, poignet, avant bras, jambes.](#)



Profiter de toutes les opportunités pour faire quelques pas : passez vos coups de téléphone debout en marchant, allez en cuisine pour boire un verre d'eau ou un café.

Utiliser un rappel sur votre téléphone ou PC toutes les 2H.



## Quelques stratégies :

Utilisez une  
Gym Ball  
en guise de  
siège →



- Garder le dos bien droit et les pieds à plat sur le sol.
- Adapter le grandeur du ballon à votre taille.

Le déséquilibre que provoque la Gym Ball demande des efforts pour se redresser, ce qui est bénéfique pour le dos.

Une fois que vous avez l'habitude de vous en servir, vous pouvez bouger. Faites rouler le ballon de gauche à droite, puis d'avant en arrière. Ce dernier mouvement vous permettra de détendre le dos et d'étirer les lombaires. Vous pouvez également faire des ronds avec le ballon ou encore détendre vos jambes en les levant en alternance

Attention à ne pas passer toute la journée dessus, 30 min suffisent !

## Quelques stratégies :

Alterner les postures de travail assis – debout.

1H par jour, à raison de 15 à 20 min à la fois !

Servez-vous de votre planche à repasser ou de votre plan de travail en cuisine !



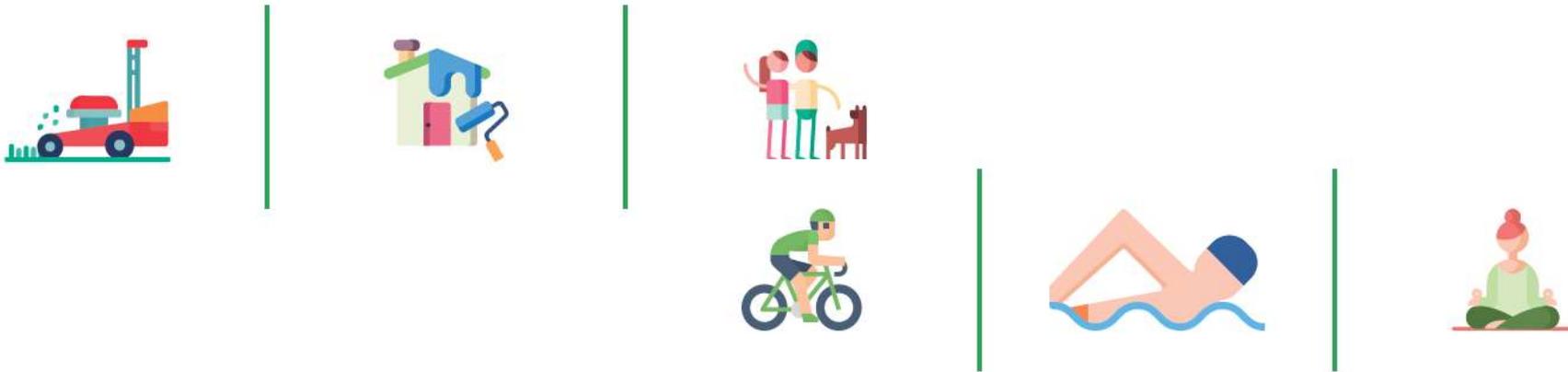
## Pour aller plus loin :

En dehors du temps de travail, pratiquez une **ACTIVITÉ PHYSIQUE** !

Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité sportive intensive !  
Il s'agit simplement d'adapter son activité à sa condition physique.

A vous de trouver celle qui vous convient !

*Bouger un peu c'est déjà efficace !!*



→ [Fiche activité physique/sédentarité](#)

## Combien de temps ?

5 jours par  
semaine.

En évitant de  
rester 2 jours  
consécutifs sans  
pratiquer.



Une **durée supérieure** apportera bien sûr des **bienfaits supplémentaires** pour la santé.

## 30 min d'un coup ?

On peut accumuler 30 minutes d'activité physique de différentes façons en pratiquant plusieurs activités de plus courte durée -- au moins **10 MINUTES** chacune -- réparties sur la journée, le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités.

Exemple :



Ménage  
10 min

+



Promenade  
20 min

= 30 min !

## Bénéfices sur la santé :

Diminution du taux de mortalité toutes causes confondues.

Diminution des risques de développer :

- Maladies cardiovasculaires (HTA, AVC)
- Diabète de type 2
- Cancer (colon, sein)
- Dépression



Augmentation de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de l'endurance.

Amélioration du bien-être lié à une meilleure qualité du sommeil et à une meilleure gestion du stress.





Action  
Santé  
Travail

# MERCI

---



174 route de Béthune  
62160 AIX-NOULETTE



03.21.18.42.00



03.21.18.42.12



[www.actionsantetravail.fr](http://www.actionsantetravail.fr)



# TÉLÉTRAVAIL : PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ

Votre partenaire  
Santé Travail



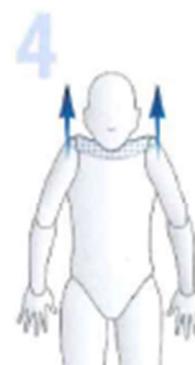
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.





## Sédentarité

Temps passé en position assise ou allongée pendant plus de 2 H avec une dépense énergétique faible.



## Activité physique

Temps passé en mouvement permettant d'augmenter sa dépense énergétique.



## Activité sportive

Le sport est une activité physique d'intensité variable permettant une dépense énergétique plus importante et une accélération du rythme cardiaque.



Bouger un peu c'est déjà efficace !



30 min  
d'activité  
par jour

5 jours par semaine

En évitant de rester 2 jours consécutifs inactif.  
Ces 30 minutes peuvent être fractionnées en  
3 x 10 min/jour

C'est la régularité et le plaisir qui comptent et non l'intensité.

Pour faire travailler ses muscles sans douleur et en douceur (loisirs actifs comme promenade, jardinage, bricolage...) :

Il s'agit simplement d'adapter son activité à sa condition physique !

## Le plus pour ma santé :

Une activité physique régulière, en plus de protéger ma santé (maladies cardiovasculaires, cancer...) m'aide à évacuer mon stress, à mieux dormir, à tonifier mon corps et participe ainsi à limiter le mal de dos et la prise de poids.

