

suva



**Un test de la Suva:
savez-vous comment
bien dormir?**

Complétez les affirmations proposées.

Les lettres correspondant aux bonnes réponses vous permettront de découvrir le mot caché à retranscrire à la dernière page.

Il y a trois réponses au choix pour chaque question. Une seule est juste. Inscrivez les lettres correspondant aux bonnes réponses dans les cases numérotées à la dernière page. Les chiffres précédant chaque lettre correspondent aux cases où il faut écrire le mot caché.

Chaque question est accompagnée d'un texte explicatif. La rubrique «Bon à savoir» est imprimée à l'envers en bas de page.



1. Il est recommandé de dormir... par nuit.

2/A: env. 10 h

10/F: au moins 4 h

4/E: env. 7 h selon les individus (± 2 h)

Bon à savoir: le nombre d'heures de sommeil nécessaire pour bien récupérer varie selon les individus. Pour déterminer la durée indispensable pour vous lever en pleine forme, vous pouvez par exemple ne pas mettre votre réveil pendant deux semaines de vacances. Sept heures de sommeil (± 2 h) sont généralement suffisantes.



2. ...ne favorise pas un sommeil réparateur.

8/G: Une bonne bouteille de vin

9/L: L'exercice physique

15/F: Prendre l'air tous les jours

Bon à savoir: l'exercice physique favorise un sommeil réparateur. Après une séance de sport intense, il convient toutefois d'attendre un peu avant d'aller se coucher, afin de laisser au corps suffisamment de temps pour récupérer. Faire du sport en plein air et à la lumière du jour améliore la qualité du sommeil. Une balade digestive le soir est aussi bénéfique. L'alcool, au contraire, exerce une influence négative.



3. On dort plus mal lorsqu'on s'endort devant la télévision, car ...

11/R: on rate l'émission que l'on souhaitait regarder.

6/I: la lumière bleutée du téléviseur fait baisser le taux de mélatonine.

1/A: l'écran du téléviseur exerce le même effet que la pleine lune.

Bon à savoir: il est fréquent de s'assoupir devant la télévision, puis de se réveiller en pleine nuit. La lumière bleutée du téléviseur fait diminuer la production de mélatonine et entraîne une dégradation de la qualité du sommeil. En cas de troubles du sommeil, il est conseillé d'éteindre la télévision et les smartphones, téléphones portables ou autres tablettes une heure avant d'aller se coucher. Des rituels de détente avant d'aller au lit (musique, exercices de décontraction, etc.) peuvent aussi favoriser l'endormissement.



4. Il est déconseillé de laisser son smartphone ou sa tablette dans sa chambre, car ...

- 8/T:** leurs ondes sonores exercent une influence négative sur la digestion durant le sommeil.
- 11/M:** leurs ondes troublent le fonctionnement cérébral durant le sommeil et le temps passé à les utiliser nous fait perdre des heures de repos.
- 7/I:** ils influencent les rêves.

Bon à savoir: il est prouvé que les appareils électroniques modifient la fréquence des ondes émises par le cerveau durant le sommeil. Même si rien ne prouve qu'ils conduisent à une dégradation de la qualité du sommeil, les scientifiques conseillent de ne pas laisser ces appareils dans la chambre, d'autant plus que le temps que nous leur consacrons est du temps pendant lequel nous ne dormons pas.



5. Le fait d'aller se coucher avant minuit permet de se réveiller plus reposé, ...

3/M: peu importe que l'on soit un lève-tôt ou un lève-tard (type du matin ou du soir).

9/T: surtout si on est un lève-tôt (type du matin).

11/F: surtout si on est un lève-tard (type du soir).

Bon à savoir: la meilleure heure pour aller se coucher dépend de chacun. Certains ressentent très vite de la fatigue, mais se lèvent aussitôt et se sentent en pleine forme. D'autres, au contraire, restent performants jusqu'à tard le soir, mais ont tendance à se réveiller fatigués. Le meilleur moyen de s'assurer un sommeil de qualité est de se coucher et de se lever plus ou moins toujours aux mêmes heures.



6. On recommande aux personnes souffrant de troubles du sommeil...

- 1/S: de ne pas dormir pendant la journée.**
- 7/U: de s'accorder une sieste en milieu de journée.**
- 9/A: de compter les moutons avant de s'endormir.**

Bon à savoir: si l'on ne souffre pas d'insomnies, et dans certains cas exceptionnels, il est parfois bénéfique de faire une sieste en milieu de journée. Toutefois, en cas de troubles du sommeil réguliers, il est conseillé d'y renoncer, car elle retarde l'apparition de la fatigue le soir et peut aggraver les insomnies.



7. En cas de troubles du sommeil, il vaut mieux renoncer ...

7/N: au coca, au thé noir et au café.

10/G: à la limonade, à l'eau minérale et au jus de pomme.

4/S: au lait, au cacao et aux infusions.

Bon à savoir: la sensibilité à la caféine varie selon les personnes. Si l'on souffre de troubles du sommeil, il vaut mieux essayer de renoncer pendant quelque temps aux boissons contenant de la caféine (coca, thé noir, café, etc.).



8. Lorsqu'on se réveille en pleine nuit et qu'on ne parvient pas à se rendormir, il est préférable ...

6/P: de rester dans son lit en bougeant le moins possible.

3/A: d'aller travailler plus tôt.

12/E: de se lever et de pratiquer une activité apaisante dans une autre pièce.

Bon à savoir: il est toujours désagréable ou frustrant de se réveiller en pleine nuit et de ne pas pouvoir se rendormir. Dans ce cas, il vaut mieux se lever et pratiquer une activité apaisante (p. ex. lire ou écouter de la musique), sans toutefois allumer trop fortement la lumière. Il est aussi possible de rester tranquillement allongé dans son lit, ce qui permet de se reposer malgré tout.



9. En cas de troubles du sommeil, la solution est...

4/C: de prendre un somnifère.

2/L: d'avoir une bonne hygiène de sommeil.

10/E: de ne rien faire, car il n'y a pas de solution.

Bon à savoir: en cas de troubles du sommeil nécessitant un suivi, un soutien professionnel est important. Une bonne hygiène de sommeil permet de résoudre les insomnies. Quelques règles de vie simples peuvent permettre de mieux dormir. Il est vrai que les somnifères aident à s'endormir, mais ils détériorent la qualité du sommeil et peuvent avoir divers effets secondaires.



10. Le fait de rester éveillé ... exerce le même effet qu'une alcoolémie de 0,5‰.

3/E: 17 h

4/L: 21 h

9/K: 24 h

Bon à savoir: des études montrent qu'un manque de sommeil modéré peut avoir des conséquences plus graves qu'une alcoolémie de 0,5‰. Une personne s'étant levée à 6 h a donc déjà atteint la limite légale en rentrant chez elle en voiture à 23 h. Un manque de sommeil chronique est également dangereux. Le fait de rester 17 h consécutives éveillé exerce le même effet qu'une alcoolémie de 0,5‰. Le fait de rester 21 h consécutives éveillé exerce le même effet qu'une alcoolémie de 0,8‰. Le fait de rester 24 ou 25 h consécutives éveillé exerce le même effet qu'une alcoolémie de 1,0‰.



11. Les personnes ...présentent un risque d'accident presque deux fois plus élevé, que ce soit au travail ou dans le cadre des loisirs.

- 7/U:** qui font la sieste après le repas de midi
- 3/K:** qui n'ont pas de rituel d'endormissement
- 5/P:** souffrant de troubles du sommeil

Bon à savoir: les personnes qui dorment mal (ou pas assez) ou souffrent de somnolence pendant la journée ont presque deux fois plus d'accidents au travail et durant les loisirs. Les troubles du sommeil comptent très souvent parmi les causes des accidents dus aux chutes et faux pas.



12. En cas de somnolence pendant la journée, le mieux est de ...

- 4/O: boire un café.
- 10/I: faire une turbo-sieste (micro-sieste).
- 8/F: faire une promenade.

Bon à savoir: pour se sentir en forme, il est important d'avoir un sommeil réparateur. La caféine ou l'exercice physique peuvent aider à combattre la fatigue, mais le sommeil est le seul moyen de lutter contre la somnolence. En cas de somnolence pendant la journée, une turbo-sieste de 15 min au maximum peut suffire pour retrouver de l'énergie. La consommation préalable d'une boisson caféinée permet de renforcer l'efficacité de la turbo-sieste.

Mot caché

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Autres offres de prévention sur le thème du sommeil

- Affiche «Qui dort debout risque de tomber de haut»,
www.suva.ch/77260.f (format A0)
www.suva.ch/55353.f (format A4)
- Atelier «Bien dormir – vivre plus sûr et plus sain»,
www.suva.ch/modulesdeprevention
- Atelier «Travail par équipe – en sécurité et en bonne santé»,
www.suva.ch/modulesdeprevention

Le modèle Suva

Les quatre piliers



La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.



Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.



La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée du Conseil de la Suva, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.



La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'État.

Suva

Case postale
6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 058 411 12 12
service.clientele@suva.ch

Commandes

www.suva.ch/88289.f

Titre

Un test de la Suva: savez-vous
comment bien dormir?

Imprimé en Suisse
Reproduction autorisée, sauf
à des fins commerciales,
avec mention de la source.
Édition remaniée: janvier 2023

Référence

88289.f