



SOLUTION N° 4

ADOPTÉZ LA MICRO-SIESTE AU TRAVAIL

La micro-sieste constitue une mesure efficace pour prévenir les risques liés au travail de nuit.

QU'EST-CE QUE LA MICRO-SIESTE ?

La micro-sieste est une sieste de **15 à 20 minutes maximum**. Cette durée correspond aux premières phases du sommeil, c'est-à-dire à un état de somnolence et de sommeil léger.

Lors d'une micro-sieste, l'organisme se détend tout en restant sensible aux stimuli extérieurs. Sa courte durée permet de se réveiller facilement et d'être immédiatement opérationnel.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA MICRO-SIESTE AU TRAVAIL ?

La micro-sieste a des effets bénéfiques à court terme mais aussi à long terme :

- ▶ **effets à court terme** : augmentation des niveaux de vigilance pendant plusieurs heures et donc diminution du risque d'erreurs, d'accidents de travail et de trajet ;
- ▶ **effets à long terme** : augmentation du temps total de sommeil et donc réduction de la dette chronique de sommeil. Ceci diminue les risques d'accidents et limite les effets du travail de nuit / posté sur la santé (troubles de l'humeur, troubles du métabolisme, pathologies cardiovasculaires...).

COMMENT ORGANISER LA MICRO-SIESTE DANS L'ENTREPRISE ?

Pour les travailleurs de nuit, la micro-sieste est une mesure de prévention simple et efficace. Certains points exigent une attention particulière :

- ▶ organisez et **planifiez « les prises de sieste »** en lien avec la hiérarchie et les collaborateurs présents ;
- ▶ assurez-vous que **les effectifs et les compétences sont en nombre suffisant** pour que la réalisation du travail se fasse dans de bonnes conditions ;
- ▶ informez et **encouragez** les salariés à **pratiquer la micro-sieste** (levez les tabous !) ;
- ▶ **aménagez les locaux** : selon les préférences des salariés et les habitudes de l'entreprise, prévoyez une salle calme, obscure, équipée d'un lit d'appoint, de fauteuils confortables ou de canapés... et assurez-vous que les salariés aient accès à un réveil.

POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à vous faire aider ! Votre service de santé au travail et les services Prévention des Carsat peuvent vous accompagner pour la mise en place d'un dispositif de sieste. Certains consultants spécialisés peuvent également être sollicités.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr