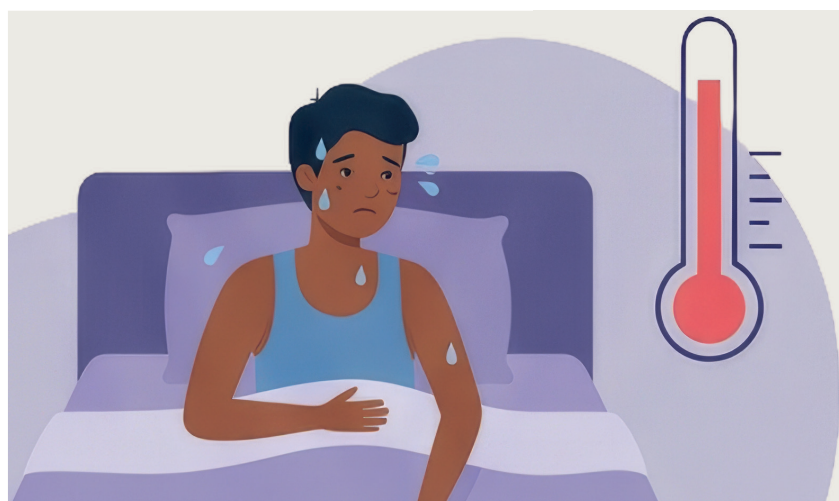


Préserver son sommeil en période de canicule



Réveils nocturnes plus fréquents

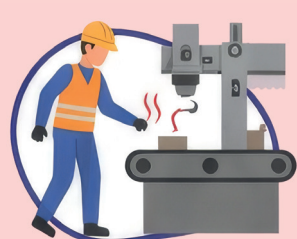


Sommeil profond perturbé



Sommeil paradoxal fragmenté

Les risques pour les salariés au travail



Hypovigilance et risque d'accident du travail



Somnolence



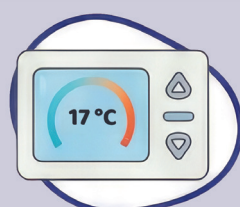
Risque d'accident routier



Tendance à procrastiner

Conseils de prévention

Préserver la fraîcheur du logement afin d'avoir idéalement entre **16 °C** et **19 °C** dans la chambre.



Pendant la journée



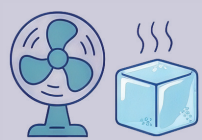
Fermer les fenêtres et les stores exposés au soleil.



Ouvrir les fenêtres à l'ombre seulement s'il est possible de réaliser des courants d'air.



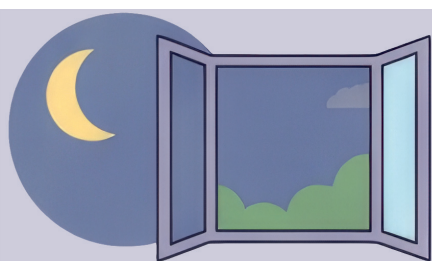
Aérer la chambre en soirée ou en début de nuit quand il fait plus frais.



Refroidir les pièces par évaporation d'eau en plaçant une serviette ou un linge humide devant une fenêtre ouverte ou utiliser un ventilateur devant lequel sera placé un sac de glaçons (avec modération en cas d'allergie ou d'asthme).

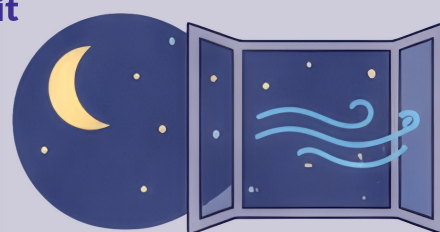
Le soir

- Une fois le soleil couché, aérer la chambre.
- Humidifier à l'eau froide l'appui de fenêtre, le balcon ou la terrasse.
- Éloigner de sa chambre tous les appareils qui rejettent de la chaleur (ordinateurs, appareils électroniques).



La nuit

Laisser les fenêtres ouvertes et favoriser les courants d'air.



Maintenir la fraîcheur du corps



Limitier le sport au moins 4h avant le coucher.

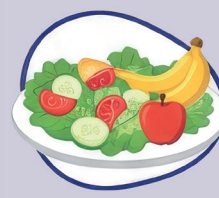


Boire entre 1,5l et 2,5l d'eau ou de boissons tièdes tout au long de la journée et éviter l'alcool.



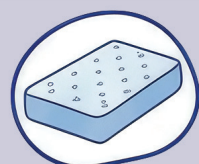
La nuit, garder une bouteille d'eau froide près de son lit.

Dîner



Dîner léger et éviter les repas gras et riches.

Préparer son lit



Choisir la face été du matelas en privilégiant un modèle à ressorts.



Dormir dans des draps frais, par exemple en plaçant quelques minutes les draps et taies en coton au réfrigérateur dans un sac plastique.



Rafrâchir le lit en déposant au niveau des pieds une bouillote remplie d'eau préalablement placée au réfrigérateur.



Porter des vêtements de nuit amples et légers en coton.

Se rafraîchir avant de dormir

- Prendre une douche tiède mais ni bain ni jet d'eau glacée.
- Éviter de se sécher entièrement.
- Utiliser si possible un climatiseur : l'écart avec la température ambiante sera limité à 5 °C.



Astuces en plus



- Se relaxer avant de se coucher en écoutant de la musique ou en lisant, mais surtout éviter les écrans.
- Privilégier un couchage individuel afin de limiter l'accumulation de chaleur corporelle pendant la nuit.

Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !