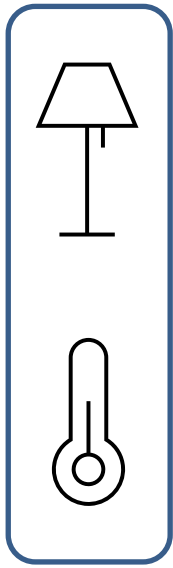


# La SIESTE : synthèse

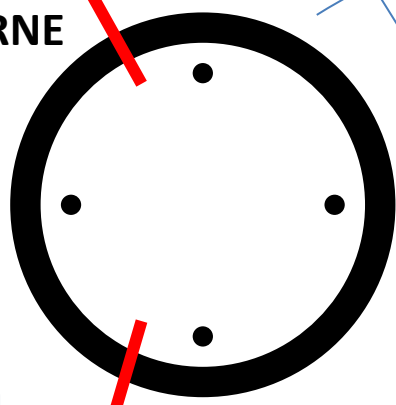


Augmentation de la performance,  
diminution des risques  
d'erreur ou d'accident  
du travail ou de trajet

Je ressens de la fatigue,  
je baille, si je peux je  
dors



**Période  
NOCTURNE**



Période idéale  
de sieste

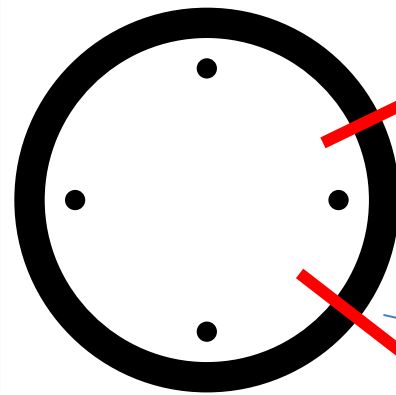
23h – 7h : Période la  
plus propice au sommeil

## Points clés

- La sieste ne remplace pas le sommeil qui est indispensable pour limiter la dette.
- Une sieste courte est bénéfique pour la performance, la vigilance, l'attention, la sensation de fatigue après la garde, la pénibilité du travail, la sécurité des prises en charge.
- La sieste doit avoir lieu tôt dans la nuit (avant 3h ou 4h du matin), ou avant 16h en journée.
  - Elle doit s'organiser.
- Les espaces dédiés doivent être adaptés.

7h

**Période DIURNE**



14h

Période idéale  
de sieste

16h

## LEXIQUE

- Flash nap/micro-sieste : < 20 min.
- Short nap/sieste courte : < 1h
- Sieste longue : > 1h