

**FLASH INFO PSY**

La fatigue

La fatigue est naturelle …. Elle fait partie de la vie.

Il faut en tenir compte et

« ça se soigne ».



La fatigue peut être physique et/ou mentale.

Le sentiment de fatigue est propre à chacun.

Il est difficile d'évaluer son état de fatigue. Faire appel à un professionnel peut aider à la détecter et la mesurer.

La fatigue n’est pas forcément due à un surcroit d’activité mais plutôt à un manque de récupération.

Elle est en cause dans + de 20% des accidents.

**Un sommeil de bonne qualité procure de meilleures conditions pour assumer toutes les tâches de la journée.**

**Sommeil et veille sont intimement liés.**

**Sommeil perturbé = troubles de la vigilance et retentissement sur le travail**

**Madame …,** **psychologue intervenant pour votre entreprise,** est à votre disposition pour vous conseiller et vous informer sur les moyens d’action.

Tél ACIST - Secrétariat : **02.76.01.51.51** ou par mail : **...@acist.asso.fr**