

# Stratégies pour diminuer les répercussions du travail de nuit et nous aider à mieux dormir

Notre corps est programmé pour être actif le jour et se reposer la nuit. Ce rythme est déterminé par notre horloge biologique. Il est donc normal de rencontrer des difficultés à travailler la nuit et à dormir le jour. Toutefois, lorsqu'on comprend mieux comment le travail de nuit nous affecte et qu'on applique certaines stratégies d'adaptation, on peut arriver à bien dormir et à avoir une bonne qualité de vie.

Aucune stratégie miracle ne convient à tout le monde, parce qu'il n'y a pas deux personnes pareilles et que les situations particulières varient à l'infini.

**La clé pour mieux composer avec le travail de nuit est d'améliorer notre sommeil<sup>1</sup>.**

- 1.** Ne réduisez pas la durée de votre sommeil pour faire place à d'autres activités ou à des rendez-vous.
- 2.** Assurez-vous de dormir le nombre d'heures requis (idéalement 7 heures ou plus dans une période de 24 heures).
- 3.** Adoptez la même routine avant d'aller dormir (vous brosser les dents, enfiler votre pyjama, etc.).
- 4.** Piquez une sieste au besoin, de préférence toujours à la même heure
  - Une sieste d'une durée de 20 minutes ou de 90 minutes environ 2 heures avant votre quart de travail.
  - Une sieste de 15 à 20 minutes dans la première moitié de votre quart de travail.
- 5.** Faites de l'exercice physique régulièrement, mais pas dans les trois heures avant d'aller dormir.
- 6.** Alimentez-vous sainement et hydratez-vous bien
  - Évitez les aliments riches en gras ou le sucre raffiné. Cela prévient la prise de poids et améliore la vigilance durant les quarts de nuit.
  - Ne consommez pas de stimulants (café, thé, cola ou chocolat) dans la deuxième moitié du quart de travail.
  - Prenez une légère collation avant d'aller dormir pour diminuer le risque de vous faire réveiller par la faim.
  - Évitez de boire du liquide quatre heures avant de dormir.
- 7.** Ayez recours à la luminothérapie 40 minutes avant votre quart de travail<sup>2</sup>.
- 8.** Consommez de la caféine ou prenez un psychostimulant sous prescription avant votre quart de travail.
- 9.** Portez des lunettes de soleil (orangées) sur le chemin du retour jusqu'au moment de vous mettre au lit<sup>3</sup> et, lorsque vous devez sortir de la chambre à coucher pour aller à la salle de bain pendant vos heures de sommeil, le cas échéant.

**ATTENTION:** Le port de lunettes orangées en conduisant n'est pas recommandé, car on ne voit pas bien les lumières rouges aux feux de circulation. Des verres fumés standards seraient plus appropriés dans ce contexte, pourvu que cela n'affecte pas votre vigilance.

## 10. Utilisez une substance hypnogène au besoin

- La mélatonine (de 1 à 5 mg, au besoin) peut vous aider à vous endormir ; prenez-en 30 minutes avant de vous coucher.
- Les somnifères sous prescription aident à l'occasion, mais sont peu efficaces à long terme ; limitez leur consommation à deux ou trois fois par semaine.

## 11. Optimisez votre environnement de sommeil pour défier les éléments perturbateurs du sommeil de jour

- Portez un masque pour les yeux ou dotez votre chambre de rideaux opaques. Restez dans l'obscurité pendant toute la durée prévue de votre sommeil, que vous dormiez ou non. Si votre éveil est prolongé:
  - Levez-vous du lit, asseyez-vous sur un fauteuil ou une chaise et restez calme. Retournez à votre lit si vous tombez dans une somnolence ou après environ 20 minutes. Ne sortez pas de votre chambre.
- Réglez la température ambiante pour qu'elle soit fraîche, si possible.
- Dormez dans un lit et, si possible, dans une chambre située à l'écart des activités familiales.
- Mettez des bouchons d'oreilles ou écoutez un bruit blanc (un ventilateur, par exemple).
- N'ayez pas d'animal dans votre chambre.
- Désactivez toutes les sonneries et les notifications.
- Apposez une affiche « Sommeil en cours » sur la porte de votre chambre, au besoin.
- Sollicitez la collaboration de votre entourage afin qu'il ne dérange pas votre sommeil.

## 12. Éliminez les sources de stress

- Pratiquez une technique de relaxation régulièrement.
- Couchez sur papier les pensées envahissantes qui vous empêchent de bien vous endormir.
- Adoptez une attitude positive face à votre sommeil et vos éveils non désirés.
- Évitez les jeux stimulants avant de dormir.

**13.** Si votre insomnie est chronique, adhérez à un traitement de l'insomnie, comme la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) avec un programme spécifique pour les horaires atypiques. En débutant notre [Programme en hygiène de sommeil](#), l'inhalothérapeute pourra vous fournir une référence pour entreprendre la TCC-I chez HALEO. De plus, vous bénéficierez d'un **tarif préférentiel** pour votre programme chez HALEO.

**14.** Si vous croyez souffrir d'un trouble de sommeil, passez un [test de dépistage des troubles du sommeil](#).

**15.** Choisissez le bon moment pour dormir (à adapter selon vos caractéristiques personnelles)

**Choix 1:** dormez principalement en revenant du travail

**Choix 2:** dormez surtout avant d'aller au travail

**Choix 3:** divisez votre sommeil entre ces deux moments

## Choix 1.

**Dormir de 9 h à 16 h**  
Solution préférée des couche-tard  
et des jeunes adultes

### Avantages

- + Vous vous endormirez plus facilement et aurez un sommeil plus long si vous vous couchez tôt.
- + Vous serez disponible pour des activités familiales ou sociales à l'heure du souper et en soirée.

### Inconvénients

- Vous serez plus fatigué(e) durant le travail de nuit, car vous serez éveillé(e) depuis plusieurs heures.
- Vous n'aurez pas de temps de détente entre le travail et le sommeil.
- Vous ne serez pas disponible pour votre famille le matin.
- Vous aurez peu d'exposition à la lumière naturelle en hiver.

### Recommandations

- Couchez-vous le plus tôt possible au retour du travail.
- Prévoyez au moins sept heures de sommeil.
- Évitez la lumière du matin en portant des lunettes fumées ou orangées.
- Exposez-vous à la lumière (naturelle ou artificielle) en fin d'après-midi ou en soirée.
- Dormez à la noirceur.

## Choix 2.

**Dormir de 14 h à 22 h**  
Solution appropriée pour les  
personnes matinales ou plus âgées

### Avantages

- + Vous serez plus reposé(e) durant votre quart de travail.
- + La transition vers l'horaire de jour sera plus facile.
- + Vous aurez du temps de détente entre la fin de votre quart de travail et le coucher.
- + Vous serez libre le matin et à l'heure du dîner.

### Inconvénients

- Vous serez très fatigué(e) après votre quart de nuit, car votre période d'éveil aura été très longue.
- Il vous sera parfois difficile de bien dormir le soir (conflit avec votre horloge biologique).
- Vous ne serez pas disponible pour des activités familiales ou sociales à l'heure du souper et en soirée.

### Recommandations

- Faites une sieste en soirée, avant votre premier quart de nuit.
- Prévoyez sept heures de sommeil.
- Exposez-vous à la lumière naturelle le matin.
- Dormez à la noirceur.

## Choix 3.

**Dormir de 9h à 12h et de 18h à 22h**  
Solution possible pour les personnes  
qui ne dorment pas longtemps

### Avantages

- + Cela augmente la durée de votre sommeil par jour.
- + Vous serez plus reposé(e) au début de votre quart de travail.
- + Cela facilite les transitions pour les horaires en rotation rapide (jour-soir-nuit).
- + Vous serez disponible pour les repas en famille.

### Inconvénients

- Il vous sera peut-être difficile de dormir en soirée.
- Vous aurez l'impression de passer la journée au lit.
- Vous ne serez pas disponible pour des activités familiales ou sociales en soirée.

### Recommandations

- Gardez des heures de sommeil régulières, avec des plages de repos de trois ou quatre heures consécutives.
- Visez un minimum de sept heures de sommeil par jour.
- Évitez la lumière du matin en portant des lunettes fumées ou orangées.
- Exposez-vous à la lumière (naturelle ou artificielle) durant l'après-midi.
- Dormez à la noirceur.