FONDATION SOMMEIL

TROUBLES DU RYTHME CIRCADIEN (TRAVAILLEURS POSTÉS)

Les troubles du rythme circadien de veille/sommeil, liés au travail posté ou de nuit, résultent d'une désynchronisation entre le rythme biologique jour/nuit (circadien) et le rythme imposé par le travail de nuit ou les horaires décalés. Ils peuvent provoquer de l'insomnie, de la somnolence excessive lors de la période d'éveil ou une réduction de la durée du sommeil ce qui peut créer des répercussions sur le fonctionnement quotidien.

Vous trouverez dans ce facicule les bonnes habitudes d'hygiène de sommeil à adopter afin de minimiser les impacts sur les travailleurs postés.

Adopter une routine

Il est important de se lever toujours à la même heure, et ce, même si on a peu dormi. Cela veut dire que, sur un horaire de jour, on se lève à la même heure (par exemple, à 7h00), de même que sur un horaire de nuit (par exemple, à 17h00).

On se couche également toujours vers la même heure. On veut que le corps, sachant qu'il va dormir, s'habitue à débuter sa sécrétion de mélatonine. Cette heure doit correspondre à un moment où l'on se sent fatigué.

Une sieste?

Si vous ressentez de la fatigue durant la journée, une sieste pourrait être réparatrice et vous permettre de poursuivre vos activités avec plus d'énergie. Elle doit avoir lieu avant 15h00. Lors du quart de nuit (horaire de travail sur 12 heures), elle doit être faite de façon proportionnelle. Notez que pour les horaires sur 8 heures, par exemple de minuit à 8h00, elle doit être faite peu de temps avant le début du quart. Même si vous ne dormez pas, le fait de prendre un temps d'arrêt et de faire de la relaxation peut vous redonner de l'énergie.

La lumière, faites-en votre alliée!

Exposez-vous à la lumière du jour dès votre levé. Cette exposition a pour but d'arrêter la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil) dans le cerveau. Si vous ne pouvez pas vous y exposer, ou si vous êtes sur un horaire de nuit ou de soir, une lampe de luminothérapie pourrait être utilisée au début de votre période d'éveil. Informez-vous auprès de votre détaillant pour son utilisation appropriée.

Pour les travailleurs de nuit, lors du retour à domicile, il est important de se protéger de la lumière du jour en portant des lunettes de soleil et en utilisant le pare-soleil.

Il faut retirer la lumière bleue que dégage l'écran des cellulaires, tablettes et ordinateurs. Les études ont démontré qu'elle a un impact sur le cerveau et nuit au sommeil.

Au moins 2 heures avant l'heure prévue du coucher, il est important de mettre tablette, ordinateur et téléphone de côté. En effet, en plus de l'impact de la lumière dégagée sur le cerveau, l'intérêt qu'ils suscitent le stimule et nuit à l'endormissement.

Environ 2 heures avant l'heure du coucher, il faut tamiser les lumières afin de stimuler la sécrétion de mélatonine et faire comprendre à notre corps qu'il est bientôt le temps de dormir.

Un environnement propice au sommeil

Pour les travailleurs de nuit ou de soir, afin de diminuer les réveils causés par la lumière et les bruits environnants, il faut :

- Bloquer la lumière du jour en utilisant un store ou des rideaux opaques devant la fenêtre, ou en portant un masque de nuit (loup) sur les yeux. Certains vont aussi préférer dormir dans un pièce côté nord ou au sous-sol, où il fait généralement plus sombre et frais.

- Bloquer les sons inhérents à la vie diurne. Le port de bouchons pour les oreilles est une méthode efficace. Il en existe de plusieurs types en vente dans les pharmacies.

- Mettre en place des bruits blancs (ex. : ventilateur, bruit de vagues, musique calme ou de détente, etc.) peut aussi aider à camoufler les sons environnants.

Toutefois, s'il n'y a pas d'amélioration, il est important d'en discuter avec votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée (IPS) !

FONDATION SOMMEIL
2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8

514 522-3901
info@fondationsommeil.com
fondationsommeil.com
facebook.com/FondationSommeilQuebec

© Fondation sommeil