

Conseils express sommeil

AVANT LE TRAVAIL DE NUIT

- * Après le repas du soir et avant d'aller travailler, faire une sieste d'environ 10-15 min, si cela n'est pas réalisable faire une sieste en fin d'après midi (même durée)
- * Prendre une douche « chaude » avant d'aller travailler pour augmenter la T° interne du corps (= éveil)

PENDANT LE TRAVAIL DE NUIT

- * Vous pouvez consommer raisonnablement de café ou du thé mais pas plus tard que 2 h du matin
- * Travaillez si possible dans un endroit bien éclairé
- * Evitez de fumer la nuit

APRES LE TRAVAIL

Si vous devez conduire :

- * Aérer la voiture et ne la chauffez pas trop
- * N'hésitez pas à vous arrêter pour dormir si signes de sommeil
- * Mettre des lunettes de soleil surtout au printemps et l'été afin de limiter l'exposition à la lumière (pour diminuer les risques de perturbation de l'horloge biologique et ainsi trouver le sommeil plus facilement)

Dès l'arrivée à la maison :

- * Prendre un petit déjeuner et se coucher le plus vite possible après le poste de travail : le travail de nuit ne permet pas un travail supplémentaire de jour
- * Eviter de fumer, de commencer une tâche quelconque ou de faire de l'exercice. Une activité sportive trop près du coucher augmente la température corporelle et retarde l'endormissement
- * Prendre une douche fraîche pour diminuer la T° du corps et favoriser l'endormissement
- * Inutile de compter les moutons, car cela entretient l'activité cérébrale et empêche l'endormissement

PENDANT LE SOMMEIL DE LA JOURNÉE

- * Bien faire le noir dans la chambre
- * T° de la chambre : 18-20°C
- * Eviter de se faire réveiller : Prévenir les autres que vous dormez / Porter des bouchons d'oreilles si nécessaire / Débrancher le téléphone et la sonnerie du portable...
- * Il est fortement conseillé de se réveiller pour l'heure du repas vers 13 h
- * Faire une sieste l'après-midi ou avant la prise de poste.

PERIODE DE REPOS SANS TRAVAIL DE NUIT

Avant de commencer une période de repos, couchez vous en rentrant de votre nuit de travail et levez vous vers 13h afin de trouver le sommeil le soir comme le reste de la famille.

Conseils express alimentation

REPAS DU SOIR -> améliorer la vigilance et le rendement au travail

- * Le repas du soir est en une prise unique et non en 2 ! (domicile-travail)
- * Repas complet et équilibré : Ce repas équivaut au repas du midi d'un travailleur de jour
- * Maintenir le maximum de repas aux heures habituelles et si possible en commun avec la famille
- * Prendre le temps de manger et de se détendre
- * Privilégier les protéines et les sucres lents ou complexes (viande, poisson, pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs...) : La consommation de protéines favorisent le maintien du niveau d'éveil et de vigilance
- * Consommer des fruits et légumes
- * Limiter la consommation de sucres rapides qui favorisent l'endormissement

COLLATION DE LA NUIT -> Autour de 2h pour maintenir la vigilance

- * Eviter les grignotages
- * S'hydrater tout au long de la nuit (eau, tisane, potage, pas d'alcool). Une boisson chaude lors de la collation réactive l'éveil
- * Eviter de consommer thé, café, et autres excitants après 2h du matin
- * Privilégier les aliments riches en protéines et les glucides complexes (céréales, pain complet, légumineuses...)
- * Limiter les aliments gras lourds à digérer (charcuterie, fromage...) et les glucides simples (confiserie, barres chocolatées, sodas...)

PETIT DEJEUNER -> avant le coucher

Avant d'aller dormir, consommer un petit déjeuner pour stabiliser la qualité du sommeil du matin et éviter d'être réveillé par la faim :

- * Possibilité de conserver une boisson chaude sucrée (Chocolat chaud, infusion...)
- * Eviter café, thé, stimulants avant de se coucher
- * Privilégier les glucides complexes (céréales, pain complet...)
- * Consommer des fruits et/ou jus de fruits
- * Limiter les protéines (1 portion seulement), éviter la charcuterie

DEJEUNER -> Après le réveil (environ 14h)

- * Conserver au maximum un déjeuner traditionnel, équilibré Manger juste à sa faim
- * Maintenir si possible le repas en commun avec la famille



TRAVAILLEURS DE NUIT

Des conseils hygiéno-diététiques pour mieux vivre le rythme décalé



PRISSM
Santé au Travail
2, rue Maria-Gaëtana Agnesi
Zone Europa
64000 PAU

Tél: 05.59.27.40.15
www.prissm.fr

Vous travaillez à horaires irréguliers, ce rythme de travail n'est pas physiologique :

- Il provoque une perturbation importante de vos principaux rythmes de vie : sommeil, alimentation, vie familiale...
- Il peut entraîner une altération du sommeil et de la vigilance, de la fatigue et des troubles de la santé



Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour, c'est ce que l'on appelle L'HORLOGE BIOLOGIQUE.

Dans le travail à horaires atypiques ou de nuit, l'HORLOGE BIOLOGIQUE se DÉRÈGLE.

Si vous travaillez la nuit, vous allez ressentir une baisse de la vigilance et votre somnolence sera maximale entre 2h et 5h.

Si vous dormez le jour, votre sommeil sera plus court et perturbé à cause de la lumière et des bruits.

Vous êtes en dette de sommeil et vous ressentez une fatigue chronique.

Le sommeil

Le sommeil est une fonction vitale de notre organisme, comme la respiration ou la digestion : nous ne pouvons pas vivre sans dormir.

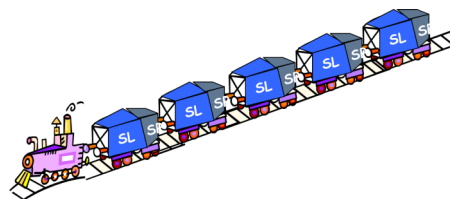
Le sommeil est présent chez toutes les espèces animales et il occupe 1/3 de notre vie.

Le sommeil est indispensable pour diverses fonctions de notre organisme:

- * Réserves énergétiques
- * Maintien de la température
- * Synthèse des hormones
- * Régulation métabolique
- * Élimination des toxines
- * Stimulation du système immunitaire
- * Régulation de l'humeur
- * Mémoire et apprentissage
- * Performances physiques et intellectuelles

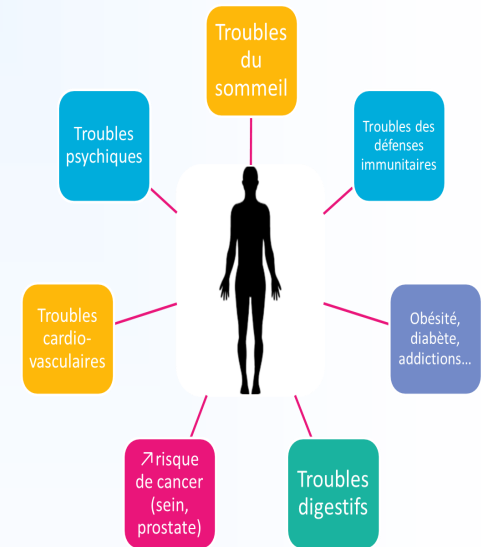
Les cycles du sommeil

- * Durée normale 6h30 à 8h
- * Constitué de 4 à 6 cycles qui durent 1h30 à 2h chacun
- * Dans chaque cycle on retrouve :
 - Du sommeil lent permettant la récupération de la fatigue physique
 - Du sommeil paradoxal permettant la récupération psychique
- * Quelques courts éveils sont normaux durant la nuit ils augmentent avec l'âge.



Quels sont les risques du travail de nuit ?

De nombreux risques pour la santé sont accrus chez les travailleurs de nuit



Autres effets :

- * **Sur la vie familiale et sociale :**
 - Désynchronisation entre vie professionnelle, familiale et sociale
 - Difficulté à pratiquer un sport
- * **Sur l'alimentation :**
 - Alimentation désorganisée
 - Décalage des horaires de repas, suppression de certains repas ou prise de 2 repas (maison + travail)
 - Diminution de la durée des repas
 - Erreurs alimentaires et apport alimentaire excessif
- * **Sur le travail :**
 - Troubles de l'attention, de la concentration
 - ↓ vigilance
 - Troubles du jugement
 - Difficultés de prises de décisions
 - Risque d'erreur
 - ↑ Risque d'accident de travail/trajet