

Dormez autant que vous pouvez. Si c'est possible pour vous, faites une sieste durant la soirée avant d'aller au travail. Ceci vous évitera une partie de l'accumulation du manque de sommeil, et augmentera votre vigilance au travail. Même si vous ne dormez pas, une sieste d'une heure dans une pièce sombre et silencieuse vous aidera à vous sentir plus reposé.

Abstenez-vous de consommer de la caféine au moins 5 heures avant l'heure du coucher.

Ce n'est pas une recommandation facile à suivre, puisque cela signifie que votre dernière tasse de café sera prise au milieu de votre quart de travail et que vous pourriez ressentir le besoin de prendre un stimulant par après. Le problème est que la caféine reste dans le sang assez longtemps. Cela ne vous empêchera pas de vous endormir, puisque vous êtes très fatigué à la fin d'un quart de travail de nuit. Toutefois, vous vous éveillerez 2 à 3 heures plus tard et aurez de la difficulté à vous rendormir. Le même phénomène se produira avec l'alcool : cela pourrait vous aider à vous détendre après le travail, mais nuira par après à la qualité de votre sommeil. Prenez un déjeuner léger mais nourrissant avant d'aller au lit. Évitez la nourriture grasse et épicée. Vous dormirez mieux et ne serez pas réveillé trop tôt par la faim.

Essayez de ne pas compter sur les somnifères pour dormir durant le jour.

La difficulté à dormir durant le jour après un quart de nuit n'est pas un problème transitoire, mais un problème chronique. L'utilisation régulière de somnifères augmente les risques de tolérance et de dépendance et peut nuire à votre sommeil de nuit durant les congés. Toutefois, vous avez besoin de dormir le plus possible et, après en avoir discuté avec votre médecin, vous pourriez décider d'utiliser une médication de façon intermittente.

2) Régler l'horloge biologique?

Des stratégies expérimentales sont actuellement sous étude afin de trouver des façons d'ajuster l'horloge biologique à un horaire éveil-sommeil inversé. Ces traitements expérimentaux incluent l'exposition à une lumière vive, l'administration de mélatonine et même un programme régulier d'exercice selon un horaire approprié. Les données disponibles suggèrent que ces traitements pourraient être très efficaces. Toutefois, il n'a pas été démontré qu'ils peuvent être appliqués à la situation des travailleurs de nuit. Puisque quelques jours sont nécessaires avant d'en ressentir les effets, ces stratégies ne sont pas appropriées à des rotations rapides entre quarts de jour et quarts de nuit. Il serait

possible d'ajuster artificiellement l'horloge biologique à un horaire éveil-sommeil inversé, mais la plupart des travailleurs de nuit ne sont pas prêts à transférer les problèmes de leur travail de nuit à leur travail de jour, ou (pire encore) à leurs jours de congé!

3) Adoptez un style de vie sain...

Puisque les quarts de travail de nuit ont des effets négatifs potentiels sur votre santé, il est important de réduire autant que possible tous les autres facteurs de risque dans votre style de vie. Dans le cadre d'une étude épidémiologique, il a été observé que le travail de nuit accentue l'effet des autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, plus spécifiquement les risques associés au fait de fumer, de ne pas faire d'exercice et de souffrir d'obésité. Le plus inquiétant est que le travail de nuit ne serait pas simplement un risque s'additionnant aux autres, mais bien un facteur multipliant les effets nuisibles des autres facteurs de risque. La prévention s'avère donc particulièrement importante pour les travailleurs de nuit.

Lectures suggérées :

Akerstedt T. & Landstrom U. (1998) Work countermeasures of night shift fatigue. *International Journal of Industrial Ergonomics* 21 : 167-178.

Heslegrave R.J. (1998) Asleep at the switch : coping with shift work. *The Canadian Journal of Diagnosis*, February 1998, pp. 78-92.

Shapiro C.M., Heslegrave R.J., Beyers J., Picard L. *Working the Shifts : A self-Health Guide. (Practical strategies for improving the way you work, sleep, live and play.)* JoliJoco Publications, Inc. 1997 (ISBN 0-88753-292-6) 112 pages.

Dumont M. (1999) Le travailleur de nuit : donnez-lui l'heure juste. *Le Clinicien*, février 1999, pp. 124-137.

Étude épidémiologique citée :

Tenkanen L, Sjoblom T, Harma M. (1998) Joint effect of shift work and adverse life-style factors on the risk of coronary heart disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 24 : 351-357.

Pour la Société canadienne du sommeil:

Marie Dumont, Ph.D.

**Laboratoire de chronobiologie
Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal
Département de Psychiatrie
Université de Montréal**

STRATÉGIES POUR TRAVAILLEURS DE NUIT



**la Société canadienne du
sommeil**

2003

© 2004 la Société Canadienne du Sommeil

Horaires de travail et horloges biologiques

Plusieurs horaires de travail affectent les cycles éveil-sommeil, mais les plus exigeants sont ceux qui incluent un quart de travail de nuit. Puisque nous sommes des animaux diurnes (actifs le jour), notre horloge biologique envoie un puissant signal pour nous garder éveillés durant la journée. Il est par conséquent extrêmement difficile pour les travailleurs de nuit de dormir durant le jour. C'est la raison pour laquelle les plaintes les plus fréquemment rapportées par les travailleurs de nuit sont les difficultés de sommeil et la fatigue.

L'horloge biologique ne contrôle pas seulement le rythme de sommeil et d'éveil, mais aussi le rythme de toutes nos fonctions physiologiques et psychologiques. Cela signifie, par exemple, que nos fonctions digestives et métaboliques sont prêtes à transformer la nourriture durant la journée et non durant la nuit. Quand les heures de repas sont modifiées pour répondre aux exigences d'un quart de travail de nuit, il est fréquent que des problèmes digestifs se produisent et que le cholestérol sanguin augmente. À long terme, les travailleurs de nuit pourraient aussi être plus à risque de souffrir de troubles cardiovasculaires. Un déséquilibre de la régulation hormonale est une autre conséquence de l'horaire éveil-sommeil inversé et a été associé avec des difficultés métaboliques et reproductives ainsi qu'à des troubles de l'humeur. Finalement, le fait que les autres membres de la famille et les amis suivent un horaire de jour peut s'avérer une source de tensions et d'isolement, augmentant davantage les sentiments d'irritabilité et de dépression.

Le syndrome du décalage horaire comparé au travail de nuit

Des difficultés similaires peuvent aussi se produire après un voyage en avion traversant plusieurs fuseaux horaires. La constellation des plaintes, incluant des difficultés de sommeil, de faibles niveaux de vigilance, des troubles de digestion et de l'irritabilité, est appelée le «syndrome du décalage horaire». Ce syndrome disparaît généralement après quelques jours lorsque l'horloge biologique s'adapte au nouveau fuseau horaire. Une telle adaptation est extrêmement rare pour les travailleurs de nuit. Premièrement, même si le travailleur est éveillé durant la nuit et dort durant le jour, tous les indices jour-nuit, et particulièrement le cycle lumière-obscurité, restent les mêmes et empêchent l'adaptation de l'horloge biologique. Deuxièmement, la plupart des travailleurs de nuit, même ceux ayant un horaire de nuit permanent et n'ayant pas à alterner entre des quarts de nuit et de jour, préfèrent retourner à une vie de jour quand ils ont quelques

journées de congé. Chaque fois, la petite adaptation réalisée par l'horloge biologique est annulée.

Contrairement à la situation du décalage horaire, dans les quarts de travail, les difficultés s'accumulent pendant plusieurs jours, semaines et parfois même des années. Après les premiers mois, l'adaptation aux quarts de nuit n'augmente plus beaucoup. Les problèmes tendent à devenir plus fréquents et plus sévères avec une exposition plus longue au travail de nuit, souvent après 4 ou 5 ans d'un horaire de nuit fixe ou en rotation. L'âge est aussi un facteur important : avec l'âge, il devient plus difficile de dormir longtemps durant la journée. Il n'est pas rare d'observer une soudaine intolérance au travail de nuit autour de l'âge de 40 ans chez des travailleurs qui ont travaillé de nuit auparavant durant 20 ans sans trop de difficulté.

Qui s'adapte le mieux au travail de nuit?

Travailler de nuit est anormal. Il est donc normal de vivre toutes sortes de difficultés avec cet horaire de travail. Ceci étant dit, il est important de savoir que certaines personnes n'éprouvent pas de difficulté à travailler de nuit. Elles peuvent continuer ainsi durant toute leur vie active et demeurer heureuses et en santé. Ces personnes représentent environ 10% des travailleurs exposés au travail de nuit. Dans la plupart des cas, ces travailleurs sont naturellement des «oiseaux de nuit», avec une tendance spontanée à aller au lit et à se réveiller à des heures tardives. Souvent, ils ont aussi un moins grand besoin de sommeil, ce qui signifie qu'ils se sentent reposés et alertes avec aussi peu que 6 heures de sommeil par nuit. Ils sont généralement naturellement robustes, en santé et très rarement malades. Chez certains, l'horloge biologique s'adapte à l'horaire de travail, envoyant un signal d'éveil durant le travail de nuit. Toutefois, pour des raisons encore incomprises, chez d'autres travailleurs bien adaptés, l'horloge conserve un horaire de vigilance diurne mais semble envoyer un signal plus discret ne perturbant pas le sommeil de jour.

À l'autre extrême, environ 20% des travailleurs qui essaient le travail de nuit ne peuvent absolument pas le tolérer. Ils possèdent habituellement les caractéristiques inverses de celles des travailleurs bien adaptés : ils sont plutôt «lève-tôt» et sont pratiquement incapables de dormir dans la journée. Ils ont besoin de beaucoup de sommeil pour se sentir reposés et ils accumulent très rapidement des privations sévères de sommeil. Ces personnes doivent souvent se trouver un travail différent si elles ne peuvent pas changer leur horaire.

Stratégies d'adaptation au travail de nuit

La majorité des travailleurs de nuit (environ 70%) peuvent tolérer leur horaire, avec plus ou moins de difficultés. Si vous devez travailler de nuit, voici quelques stratégies pouvant vous aider à diminuer la sévérité de ces difficultés et à limiter leur impact à long terme sur votre santé physique et mentale.

1) Dormez!

Le sommeil est ce dont vous avez le plus besoin. Il est absolument crucial de donner priorité au sommeil avant toutes choses, et ceci inclut la famille, les amis, les courses, les tâches ménagères et même le golf! Le manque de sommeil est la première difficulté liée

Contrôlez l'environnement.

Des stores ou rideaux opaques dans les fenêtres de votre chambre à coucher faciliteront votre sommeil et favoriseront un meilleur ajustement de votre horloge biologique. Procurez-vous un climatiseur : il est plus facile de dormir dans un environnement frais et le bruit blanc du climatiseur aidera à couvrir les bruits ambiants. Quelques travailleurs de nuit utilisent avec succès une chambre située au sous-sol lorsqu'ils dorment le jour : il y fait plus frais, plus sombre, et c'est plus tranquille comparé à leur chambre habituelle. Minimisez les interruptions de sommeil : dites à votre famille et à vos amis que votre sommeil est important et ne devrait pas être dérangé. Débranchez toutes les sonneries et utilisez un répondeur téléphonique.

Ayez un horaire de sommeil régulier.

Essayez de toujours dormir aux mêmes heures. Ceci favorise le sommeil et aide les membres de votre famille et vos amis à ne pas vous déranger durant ce moment de la journée. Si c'est possible, prévoyez une période fixe (de 9 à 11h le matin par exemple) qui soit toujours consacrée au sommeil, autant les jours de travail que les jours de congé. Cette période de sommeil régulière aide à stabiliser l'horloge biologique de façon à favoriser le sommeil après le travail de nuit, sans causer de problèmes majeurs durant les journées de congé. Pour la plupart des gens, aller au lit le plus tôt possible après un quart de nuit assurera un sommeil plus long et plus profond. Gardez la même routine avant le coucher, que vous dormiez durant la nuit ou durant la journée : brossez-vous les dents, enfillez votre pyjama, lisez une page ou deux de votre livre de chevet, etc. Toujours garder la même routine aidera à préparer votre corps et votre esprit au sommeil. La pire chose à faire est de somnoler sur le sofa devant la télévision...

Faites une sieste.