

## EN CONCLUSION

Travailler la nuit est anormal pour l'être humain. Il est donc normal de vivre toutes sortes de difficultés avec cet horaire de travail. Il est toutefois possible de réduire les problèmes d'adaptation et les risques pour la santé en utilisant des stratégies qui facilitent le sommeil et une certaine stabilité de l'horloge biologique, et en adoptant un mode de vie sain.



### BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.  
Rev 21/05/2020

### “UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez [css-scs.ca](http://css-scs.ca) ou écrivez à [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

### Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: [www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)

## STRATÉGIES POUR STABILISER L'HORLOGE BIOLOGIQUE

**Ajuster l'horloge biologique des travailleurs de nuit.** Il est très rare que l'horloge biologique s'ajuste au travail de nuit. En effet, même si le travailleur est éveillé durant la nuit et dort durant le jour, tous les indices jour-nuit, en particulier le cycle lumière-obscurité, restent les mêmes et empêchent un ajustement complet de l'horloge biologique. À chaque changement d'horaire, l'horloge biologique centrale et les petites horloges biologiques qui se retrouvent partout dans notre corps essaient de se resynchroniser, mais elles le font toutes à des vitesses différentes, causant un état de désynchronisation interne.

Même si cela n'a pas encore été formellement démontré, on croit de plus en plus que c'est cet état de désynchronisation interne qui est le plus dommageable pour la santé, lorsqu'il est répété de nombreuses fois pendant plusieurs années.

Ainsi, plutôt que d'essayer de forcer un ajustement complet qui serait à recommencer à chaque changement d'horaire, les recommandations actuelles visent plutôt un ajustement partiel pouvant procurer une certaine stabilité aux horloges biologiques de notre corps. La stratégie à utiliser pour atteindre cet objectif varie selon le moment où on choisit de dormir lorsqu'on travaille de nuit.

**Dormir après le travail de nuit.** 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. Cet horaire de sommeil a aussi l'avantage de libérer du temps en après-midi et en soirée pour les amis et la famille.

Si c'est possible, prévoyez une période fixe (de 9h 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 et favorise le sommeil après le travail de nuit sans causer de problème majeur durant les journées de congé. Pour faciliter le sommeil et l'ajustement partiel de l'horloge biologique avec cette stratégie, il est important d'éviter l'exposition à la lumière le matin, entre la fin du travail et le moment du coucher.

Il faut donc porter des verres fumés ou orangés pour éviter de stimuler l'horloge biologique à ce moment de la journée. Augmenter l'exposition à la lumière le soir et durant la première moitié de la nuit de travail sera aussi bénéfique. Dormir dans une chambre la plus obscure possible est essentiel.

5

**Dormir avant le travail de nuit.** Une autre possibilité à envisager est de dormir principalement avant d'aller travailler, par exemple de 15h à 22h. Cette option est rarement choisie par les jeunes travailleurs de nuit, mais elle pourrait convenir aux personnes plus âgées ou qui sont naturellement matinales.

Cette stratégie a l'avantage de réduire la fatigue durant la nuit de travail et permet de profiter du soleil, surtout en hiver. La transition vers un horaire de jour se fait aussi plus facilement.

Par contre, il est nécessaire de faire une bonne sieste avant le premier quart de nuit. C'est une stratégie qui pourrait essayer un travailleur de nuit qui a toujours dormi après son quart de travail mais qui commence à vivre des difficultés d'adaptation au début de la quarantaine.

Pour utiliser cette stratégie, s'exposer à la lumière le matin est bénéfique (excellent moment pour faire son jogging!), mais en été il faut porter des verres fumés ou orangés en soirée. Dormir dans une chambre la plus obscure possible reste essentiel.



### ADOPTER UN MODE 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 mode de vie.

Le travail de nuit n'est pas simplement un risque s'additionnant aux autres, mais semble en multiplier les effets nuisibles, en particulier les risques associés au fait de fumer, de ne pas faire d'exercice et de souffrir d'obésité. La pratique régulière d'activités physiques et une alimentation équilibrée sont donc particulièrement importantes pour les travailleurs de nuit. Il est préférable d'éviter les aliments lourds et riches en matières grasses, surtout durant la nuit.

Comme les problèmes de santé peuvent augmenter avec l'âge et la durée de l'exposition au travail de nuit, il est recommandé d'avoir un suivi médical régulier (annuel si possible). En informant son médecin de son horaire de travail, il sera plus à même de détecter et prévenir les problèmes potentiels.

6

Société Canadienne du Sommeil



Canadian Sleep Society

## Stratégies pour travailleurs de nuit

DIFFICULTÉS ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE NUIT

LES PROBLÈMES À LONG TERME

STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LE MANQUE DE SOMMEIL

STRATÉGIES POUR STABILISER L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Marie Dumont, Ph.D.  
Centre d'études avancées en médecine du sommeil  
Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal  
Département de psychiatrie  
Université de Montréal  
[css-scs.ca](http://css-scs.ca)

Centre du sommeil de l'Atlantique  
Hôpital régional de Saint John  
506-648-6178

## DIFFICULTÉS ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE NUIT

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 donc extrêmement difficile pour les travailleurs de nuit de bien dormir le jour. Pour cette raison, les plaintes les plus fréquemment rapportées par les travailleurs de nuit sont le manque de sommeil et la fatigue.

En moyenne, un travailleur de nuit dort environ 1h30 à 2h de moins qu'un travailleur de jour. Ce manque de sommeil s'accumule après plusieurs nuits de travail et n'est pas complètement récupéré lors des jours de congé. Ainsi, le manque de sommeil peut s'accumuler pendant des années et contribuer au développement de problèmes de santé.

L'horloge biologique ne contrôle pas seulement le rythme de sommeil et d'éveil, mais aussi tous les autres rythmes du corps, incluant les rythmes de sécrétion de différentes hormones et les rythmes liés à l'assimilation de la nourriture. Par exemple, l'hormone mélatonine est normalement sécrétée la nuit et facilite le sommeil, alors que l'hormone cortisol est surtout sécrétée le matin et favorise l'éveil.

Pour le travailleur de nuit, cela signifie que la mélatonine va augmenter la somnolence durant la période de travail et que le cortisol va nuire au sommeil de jour.

De plus, notre corps est programmé par notre horloge biologique pour recevoir la nourriture durant le jour et non durant la nuit. Lorsque 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, que l'appétit soit perturbé et que le cholestérol sanguin augmente.

## LES PROBLÈMES À LONG TERME

Les problèmes de sommeil et de digestion tendent à devenir plus fréquents et plus sévères après 4 ou 5 ans d'exposition au travail de nuit fixe ou en rotation.

L'âge est aussi un facteur important: en vieillissant, il devient encore plus difficile de dormir durant la journée. Il n'est pas rare de voir apparaître une intolérance au travail de nuit autour de l'âge de 40 ans chez des personnes qui ont travaillé de nuit durant 20 ans sans trop de difficulté. Ceci dit, il est important de savoir que certaines personnes n'éprouvent pas de difficulté à travailler de nuit et peuvent le faire sans problème durant toute leur vie active.

On croit que 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 se coucher et à se réveiller à des heures tardives. Ils ont souvent un moins grand besoin de sommeil, ce qui signifie qu'ils se sentent reposés et alertes avec aussi peu que 6 h de sommeil par nuit. Ils sont naturellement robustes et très rarement malades.

Au cours des 10 dernières années, des enquêtes ont montré que le fait de travailler de nuit pendant de nombreuses années pouvait augmenter certains risques à long terme, en particulier pour les maladies cardiovasculaires, les problèmes métaboliques comme le diabète et certains cancers. Ces études manquent de précision et on ignore pour l'instant quelle durée de travail de nuit peut augmenter ces risques: certaines études parlent de 15 ans, d'autres de plus de 25 ans.

De même, on ignore la cause exacte de l'augmentation de ces risques, mais il est probable que le manque de sommeil et les perturbations de l'horloge biologique soient impliqués. Les stratégies pour faciliter l'adaptation au travail de nuit et réduire les problèmes de santé vont donc viser en priorité à combler le manque de sommeil et à stabiliser l'horloge biologique.

## STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LE MANQUE DE SOMMEIL

**Donnez la priorité au sommeil.** 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, le magasinage, le ménage et même le golf! La privation de sommeil réduit votre énergie, altère votre humeur, et contribue au bouleversement hormonal. Il est aussi prouvé que le manque de sommeil augmente à long terme les risques de troubles cardiovasculaires et métaboliques et contribue à la prise de poids et aux risques d'obésité. Il vous faut donc essayer de dormir le plus possible avant et après le travail de nuit, et donnez-vous du temps pour récupérer le sommeil perdu lors des jours de congé.

**Contrôlez l'environnement.** Même s'il est plus difficile de dormir le jour en raison du signal d'éveil de votre horloge biologique, vous pouvez contrôler certains facteurs et améliorer significativement la qualité de votre sommeil. Des rideaux opaques devant les fenêtres de votre chambre à coucher sont essentiels, tant pour votre sommeil que pour votre horloge biologique. Procurez-vous aussi un climatiseur: il est plus facile de dormir dans un environnement frais et le bruit blanc du climatiseur aide à couvrir les bruits ambiants. Certains 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 souvent plus tranquille que leur chambre habituelle. Minimisez les interruptions de sommeil: expliquez à votre famille et à vos amis que votre sommeil est important et qu'il ne doit pas être dérangé. Débranchez les sonneries et transférez vos appels téléphoniques à votre messagerie.

**Adoptez un horaire de sommeil régulier.** Essayez de toujours dormir aux mêmes heures lorsque vous travaillez de nuit. Ceci favorise le sommeil et aide les membres de votre famille et vos amis à ne pas vous déranger à ce moment de la journée. Gardez la même routine avant le coucher, que vous dormiez durant la nuit ou durant le jour: par exemple, vous brossez les dents, mettez votre pyjama, lisez quelques pages de votre livre de chevet, etc. Toujours avoir la même routine aide 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.** Dormez autant que vous le pouvez. Si c'est possible, faites une sieste durant la soirée avant d'aller au travail. Vous éviterez une partie de l'accumulation du manque de sommeil et vous augmenterez 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. Dans certains milieux de travail, il est possible de faire une sieste durant la nuit au moment de la pause-repas. Si c'est le cas, voyez si cela vous convient. Certaines personnes trouvent qu'une sieste de 20-30 minutes les régénère et les aide à terminer leur nuit de travail. Pour d'autres, c'est le contraire: après une sieste elles se sentent plutôt confuses et somnolentes (ce qu'on appelle l'« inertie du sommeil »). Si c'est votre cas, mieux vaut éviter la sieste et la remplacer par un moment de relaxation.

**Limitez la caféine, l'alcool et la nourriture difficile à digérer.** Évitez la caféine au moins 5 heures avant l'heure du coucher. Cela inclut non seulement le café, mais aussi le thé, les boissons énergisantes et le chocolat. 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 plus tard, en particulier pour le retour à la maison. Le problème est que la caféine reste dans le sang assez longtemps. La caféine ne vous empêchera généralement pas de vous endormir, puisque vous êtes très fatigué à la fin d'un quart de travail de nuit. Toutefois, votre sommeil sera moins profond et vous vous éveillerez plus souvent. Un phénomène semblable se produit avec l'alcool: un verre ou deux peuvent vous aider à vous détendre après le travail, mais votre sommeil sera moins récupérateur. Prenez un déjeuner léger mais nourrissant avant d'aller au lit (par exemple des céréales riches en fibres accompagnées de fruits secs et de noix) et évitez la nourriture grasse et épicée. Vous dormirez mieux et vous 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. Certains travailleurs de nuit estiment que la prise de mélatonine (3 mg) avant le coucher les aide à mieux dormir le jour, mais les résultats des études scientifiques à ce sujet sont rares et contradictoires. Selon les connaissances actuelles, il ne semble pas y avoir de contre-indication ni de risque de dépendance, alors vous pouvez l'essayer pour voir si cela vous aide.

