



Bien dormir

...et encore mieux en adaptant votre lieu de travail

Le sommeil est essentiel pour avoir un mode de vie productif, être en santé et se sentir bien. En fait, nous passons le tiers de notre vie à dormir! Au Canada, 32 % des adultes dorment moins que les sept à neuf heures de sommeil recommandées chaque nuit. Ce manque de sommeil peut entraîner une hausse de l'absentéisme et du présentéisme ainsi que des accidents et des blessures au travail.

Pourquoi avez-vous besoin de dormir?

- Rétablir les fonctions (p. ex., fabrication des protéines et des hormones, développement musculaire, réparation des tissus)
- Favoriser l'apprentissage en créant de nouvelles voies nerveuses
- Aider à la mémoire
- Favoriser la croissance
- Récupérer des stress de la journée précédente
- Donner de l'énergie pour le lendemain
- Réguler les émotions
- Améliorer l'attention et la santé mentale
- Éliminer les toxines qui s'accumulent dans le cerveau durant la journée

Le présent numéro vous propose d'évaluer vos propres habitudes de sommeil, vous fait découvrir des moyens de composer avec le travail par quarts et vous apprend comment votre lieu de travail peut favoriser des habitudes de sommeil optimales.



Durant le jour, vous faites de nombreuses activités qui peuvent avoir une incidence sur la qualité et la quantité de sommeil. Les activités que vous faites pendant la journée et avant l'heure du coucher font partie de ce qu'on appelle l'hygiène du sommeil. En remplissant le questionnaire ci-dessous, songez à l'impact de chacun de ces facteurs sur la qualité et la durée de votre sommeil.

Encerclez chaque réponse qui s'applique à vous	Colonne A	Colonne B
1. Vous levez-vous et vous mettez-vous au lit à la même heure chaque jour, même la fin de semaine et durant vos congés?	Oui	Non
2. Avez-vous l'habitude de vous détendre au moins une heure avant de vous coucher, p. ex., en prenant un bain chaud, en faisant de la lecture ou en écoutant de musique calmante?	Oui	Non
3. Votre chambre est-elle sombre, paisible, fraîche et confortable?	Oui	Non
4. Avez-vous un téléphone, un ordinateur ou une télévision dans votre chambre à coucher?	Non	Oui
5. Êtes-vous actif physiquement durant le jour?	Oui	No
6. Recevez-vous beaucoup de lumière vive le matin?	Oui	Non
7. Buvez-vous des boissons caféinées après midi?	Non	Oui
8. Buvez-vous de l'alcool dans les deux heures précédant votre coucher?	Non	Oui
9. Regardez-vous la télévision ou utilisez-vous votre cellulaire, ordinateur ou tablette dans l'heure précédant votre coucher?	Non	Oui
10. Faites-vous une sieste durant le jour?	Non	Oui
11. Mangez-vous un gros repas avant de vous coucher?	Non	Yes
12. Mangez-vous une collation avant de vous coucher?	Oui	Non
13. Réservez-vous du temps pour gérer le stress, p. ex., en dressant la liste des tâches du lendemain?	Oui	Non
14. Êtes-vous fatigué au moment de vous mettre au lit?	Oui	Non
15. Prenez-vous un médicament sans ordonnance pour vous endormir?	Non	Oui

Comptez le nombre de réponses encerclées dans la colonne A.

De 13 à 15 réponses : Fantastique! Vous avez des habitudes de sommeil saines. Continuez!

De 10 à 12 réponses : Excellent! Vous avez beaucoup d'habitudes de sommeil saines. Pour profiter de conditions encore plus optimales, choisissez 2 ou 3 de vos réponses dans la colonne B et efforcez-vous d'améliorer ces aspects au quotidien.

De 7 à 9 réponses : Certaines de vos habitudes de sommeil sont saines, mais vous pourriez les améliorer davantage en choisissant 2 ou 3 de vos réponses dans la colonne B et en travaillant chaque jour sur ces aspects.

Moins de 7 réponses : Vos habitudes nuisent peut-être à votre sommeil. Pour tenter d'améliorer vos habitudes de sommeil, choisissez 2 ou 3 de vos réponses dans la colonne B et efforcez-vous d'améliorer ces aspects au quotidien.

Stratégies pour travailleurs de quart

En moyenne, les travailleurs de quart de nuit dorment presque une heure et demie de moins que les travailleurs de quart de jour. Les travailleurs de nuit sont obligés de dormir durant le jour, lorsque le système circadien est à son plus fort et de travailler quand ce dernier est à son plus faible, d'où de fréquents problèmes de sommeil. Avec les années, un manque de sommeil chronique peut mener à l'apparition de problèmes de santé.

Conséquences du manque de sommeil

- Système immunitaire affaibli
- Activité cérébrale perturbée
- Gain de poids
- Maladie cardiaque
- Blessures au travail

1. Faites du sommeil une priorité.
2. Faites votre possible pour maintenir un horaire de sommeil régulier, même pendant vos congés.
3. Si possible, prévoyez une période de sommeil fixe (p. ex., de 9 h à 11 h) qui sera toujours réservée à votre sommeil, les jours où vous travaillez et les jours où vous êtes en congé.
4. Contrôlez votre environnement. Une chambre à coucher qui est sombre, tranquille, confortable et fraîche peut aider à favoriser un sommeil réparateur. Envisagez l'utilisation de rideaux d'obscurcissement pour bien cacher la lumière du jour. Vous pouvez aussi utiliser un climatiseur pour garder votre chambre fraîche et atténuer les bruits provenant de votre maison ou de l'extérieur.
5. Partagez votre sommeil en deux périodes. Dormez quelques heures de retour à la maison, après votre quart de nuit, puis quelques heures avant votre prochain quart.
6. Ne consommez de boissons caféinées qu'au début de votre quart de travail.
7. Limitez la consommation d'alcool ou d'aliments difficiles à digérer dans les heures précédant votre coucher. L'alcool peut vous aider à vous détendre, cependant, votre sommeil sera moins profond et vous pourriez vous réveiller plus souvent. Contentez-vous d'une petite collation avant d'aller au lit (comme des céréales à grains entiers avec du lait, ou des fruits et du yogourt) et évitez tout repas lourd.
8. Évitez les lumières vives sur votre retour à la maison si vous effectuez des quarts de nuit. Portez des verres fumés foncés qui couvrent bien votre champ de vision et un grand chapeau pour vous protéger contre la lumière du jour.
9. Gardez la même routine du coucher, peu importe l'heure à laquelle vous vous couchez. Par exemple, vous brossez les dents, mettre votre pyjama, lire. Cette routine indique à votre corps et à votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir.

Pour obtenir plus de conseils sur la façon de vous ajuster au travail par quarts, visitez la Société canadienne du sommeil à www.css-scs.ca.

Les travailleurs bien reposés sont plus productifs et heureux et ils moins sujets à s'absenter et à subir des blessures au travail.

Quelles solutions peuvent être apportées au milieu de travail?

- Fournir des ressources/séances éducatives sur le sommeil sain
- Déconseiller les échanges de courriels après les heures de travail
- Reconnaître que le stress est un facteur qui nuit au sommeil
- Dans la mesure du possible, garder l'employé sur le même quart de travail
- Dans le cas de quarts effectués par rotation, respecter le sens horaire (passage du matin à l'après-midi, au soir, à la nuit)
- Éviter d'attribuer des quarts consécutifs
- Fournir un espace tranquille pour les pauses/siestes
- Encourager l'activité physique durant les quarts de travail
- Remplacer les quarts de 12 heures par des quarts de 8 heures

Créer des lieux de travail sains, c'est à l'avantage de tous!

Ressources et références

Santé publique Sudbury et districts www.phsd.ca

Société canadienne du sommeil www.css-scs.ca

National Sleep Foundation www.sleepfoundation.org

Chaput, J-P., Wong, S.L., Michaud, I. (2017). Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans. *Rapports sur la santé*, 28(9), 28-33.

Lucke, J. et Partridge, B. (2013). Toward a smart population: A public health framework for cognitive enhancement. *Neuroethics*, 6, 419-427.

Santé publique Sudbury et districts

Équipe La santé au travail
1300, rue Paris
Sudbury, ON P3E 3A3
705.522.9200 poste 290
workplacet@phsd.ca

Espanola : 705.222.9202
Chapleau : 705.860.9200
Manitoulin : 705.370.9200
Sudbury Est : 705.222.9201
Sans frais : 1.866.522.9200



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS