



LES TRAVAILLEURS DE NUIT ET LEUR SANTÉ

Alexia Imhoff, infirmière et finissante au baccalauréat en Sc. infirmières, 2019

LE PROBLÈME

Lorsqu'un travailleur de nuit exprime de la difficulté à trouver le sommeil ou qu'il soit somnolent durant les périodes d'éveil, c'est qu'il souffre du Trouble de sommeil associé à l'horaire de travail (THT) (Vallières & Garnier, 2019). Selon la Fondation sommeil (2017), 40 % des travailleurs ayant un horaire atypique seront affectés par un trouble du sommeil. Le THT s'apparente à l'insomnie étant donné ses symptômes, mais il est différent vu son étiologie.

En fait, l'être humain est régulé par le cycle de lumière et d'obscurité de son environnement. Par exemple, lorsque le soleil se lève le matin et que la lumière est captée par l'œil, notre cerveau enclenche la modulation d'une hormone, appelée le cortisol, permettant ainsi l'éveil. Le même processus se produit avec l'obscurité au coucher du soleil, cependant ce sera la mélatonine qui sera excrétée afin d'induire le sommeil (Vallières & Garnier, 2019).

Compte tenu de ces informations, il est possible de comprendre pourquoi les travailleurs de nuit ont tendance à somnoler durant les périodes de travail et d'avoir un sommeil plus court, moins profond et par le fait même, moins réparateur. Ils subissent malgré eux l'influence puissante de leur système hormonal.

HYGIÈNE DE VIE

Adopter de saines habitudes de vie est important pour toute la population, mais plus spécifiquement pour les travailleurs de nuit, car la sécrétion d'hormones du système digestif aussi est chamboulée par ce mode de vie différent (Dumont, 2017). Lorsque le corps digère un repas durant la nuit, un moment où le système digestif est normalement au repos, les aliments sont moins bien métabolisés ce qui augmente le taux de cholestérol sanguin et cela

prédispose aux maladies cardio-vasculaires (Dumont, 2017).

Il est aussi important de prendre en considération les points suivants :

- Pour faciliter la digestion de nuit, il est important de manger à des heures régulières et de boire beaucoup d'eau ;
- Évitez aussi tous stimulants cinq heures avant d'aller dormir et cela inclut le café, le chocolat, le thé, le tabac et les boissons énergisantes ;
- Pratiquer des techniques de relaxation ou de méditation peuvent aussi aider, car un mauvais sommeil est souvent relié à de l'anxiété (Morin, 2017 ; Dumont, 2017 ; Fondation sommeil, 2017).

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Agir sur l'environnement

- Éviter le contact avec la lumière avant et durant le sommeil. Conseils : Rideaux opaques, masque pour les yeux, ne pas regarder la télévision, le cellulaire, l'ordinateur ou la tablette avant d'aller dormir et porter des lunettes à verres orangés pour le retour à la maison, car cette couleur empêche le contact avec la lumière bleue qui arrête la production de mélatonine. De plus, si vous vous réveillez durant les heures de sommeil, sortez du lit, mais évitez tout contact avec la lumière donc restez dans la chambre, par exemple sur un fauteuil (Vallières et Garnier, 2019 ; Morin, 2017 ; Dumont, 2017 ; Fondation sommeil, 2017) ;
- Éviter d'avoir un sommeil perturbé par le bruit. Conseils : aviser les personnes vivant sous le même toit votre condition, acheter des bouchons pour les oreilles et éteindre le cellulaire durant les heures dormies (Dumont, 2017 ; Fondation sommeil, 2017) ;



- Éviter d'être réveillé par la faim. Conseils : prendre un repas nourrissant, mais pas trop copieux avant d'aller dormir comme des céréales riches en fibres avec des fruits secs et des noix (Dumont, 2017).

Prioriser le sommeil

Donner l'importance au sommeil est le meilleur moyen de récupérer (Dumont, 2017). Voici quelques astuces pour faciliter votre sommeil, mais chaque travailleur doit trouver ce qui lui convient.

- Dormir aux mêmes heures ;
- Avoir un chevauchement des heures dormies. Ce concept signifie que la personne qu'elle soit en congé ou qu'elle travaille, elle doit avoir une période fixe de deux heures où elle est toujours en train de dormir ;
- Aller dormir après le quart de travail ;
- Ne pas diviser son sommeil en deux périodes de quatre heures par exemple, mais une sieste de 30 à 60 minutes est recommandée avant d'aller au travail ;
- Dormir dans une pièce fraîche ;
- Avoir toujours la même routine avant d'aller dormir, car cela prépare notre organisme à induire le sommeil ;
- Éviter de regarder l'heure durant la période de sommeil, car cela augmente le stress et la frustration de ne pas dormir (Morin, 2017 ; Vallières & Garnier, 2019 ; Dumont, 2017 ; Fondation sommeil, 2017).

Médicaments : avec ou sans ?

En ce qui concerne les somnifères, leur utilisation est de derniers recours parce qu'ils créent une dépendance physique et psychologique à divers degrés ainsi qu'une accoutumance. S'ils sont pris à long terme et fréquemment, le sommeil sera perturbé autant durant les périodes de congé que de travail (Vallières & Garnier, 2019).

Quant à l'hormone du sommeil, la mélatonine, il est possible de se la procurer en vente libre sous

forme de comprimé, cependant plusieurs études sont contradictoires sur le sujet. Bien qu'il semble n'y avoir aucun effet néfaste à long terme, l'agence française nationale a émis un avis indiquant un risque de dépendance psychologique (Vallières & Garnier, 2019).

RESSOURCES ET SITES D'INTÉRÊTS

- Fondation sommeil : <https://fondationsommeil.com/>
- Société canadienne du sommeil : <https://scs-css.ca/>
- Laboratoire Psycho|Socio|Culturel du sommeil : <https://www.labpscss.ulaval.ca/>

RÉFÉRENCES

- Dumont, M. (2017). Stratégies pour travailleurs de nuit. Repéré à <https://scs-css.ca/ressources/brochures/traivailleurs-de-nuit>
- Fondation sommeil. (2017). Le travail de nuit, quand ça nuit ! Repéré à <https://fondationsommeil.com/travail-nuit-ca-nuit/>
- Morin, C. (2017). L'insomnie. Repéré à <http://scs-css.ca/ressources/brochures/insomnie>
- Vallières, A., & Garnier, S. (2019). Travailler de nuit, dormir de jour : un défi réaliste. Dans S. Grondin (Ed), La psychologie au quotidien (pp. 89-110). Québec, QC : Presses de l'Université Laval.