

# OPTIMISER LE SOMMEIL DANS LE CADRE D'UN TRAVAIL DE NUIT

*L'infographie ci-dessous décrit une stratégie de limitation des troubles du sommeil dans un contexte de travail de nuit d'après un article scientifique d'Helen MacKenna et Matt Wilkes. Il est basé sur leurs échanges avec des experts de ce domaine, même s'ils en reconnaissent le niveau de preuve peu élevé. Ils le proposent comme point de départ au développement de votre propre stratégie.*



## Jour précédent la 1<sup>ère</sup> nuit

But : minimiser la dette de sommeil



Dormez jusqu'à votre réveil naturel (pas d'alarme)



Évitez de prendre du café le matin



Faites une sieste de 90 min (entre 14h et 18h) pour compléter votre cycle de sommeil



## Durant les nuits travaillées

But : améliorer la performance

## Dernières heures et trajet retour



Restez actif



Si possible, faites une mini-sieste de 10 à 20 min dans l'heure précédent votre prise de poste



Prenez votre dernier apport de caféine AVANT vos mini-siestes



Évitez la caféine et la nicotine



Les agents psychostimulants peuvent être efficaces mais sont associés à des effets indésirables



Mangez légèrement mais suffisamment



Privilégiez les checklists durant les tâches à risques pour contrer la baisse de vigilance



Évitez la lumière vive (portez des lunettes de soleil)



Préférez les transports publics plutôt que la conduite automobile



## Journées entre les nuits travaillées

But : minimiser la dette de sommeil



Essayez de vous coucher le plus tôt possible

Avant d'aller dormir, ÉVITEZ :

Les lumières vives  
Les écrans L'alcool



Dormez dans une pièce sombre et calme

Tout ce qui est pris est pris (même de petites siestes fragmentées) : maximisez le temps de sommeil



## Se recalcr après les nuits travaillées

But : retrouver un rythme normal de sommeil



Essayez d'obtenir 90 à 180 min de sommeil immédiatement après la nuit travaillée



Sortez après le reveil



Essayez d'aller dormir à votre heure habituelle



Évitez les siestes en journées les jours suivants