



Bien vivre le travail par quarts

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Table des matières

Aperçu	4
Points importants à retenir	4
Points principaux:.....	4
Connaissances acquises :	5
Quels aspects dois-je améliorer?	5
Mon plan d'action :	6
Aide-mémoire ou matériel pour l'activité	7
Bien vivre le travail par quarts	7
Le rythme circadien et le sommeil.....	8
Qu'est-ce que le sommeil?.....	8
Le sommeil et le rythme circadien.....	9
Mieux dormir	9
Bien se nourrir.....	11
Pratiquez des activités physiques	11
Pensez à votre vie émotionnelle et sociale	12

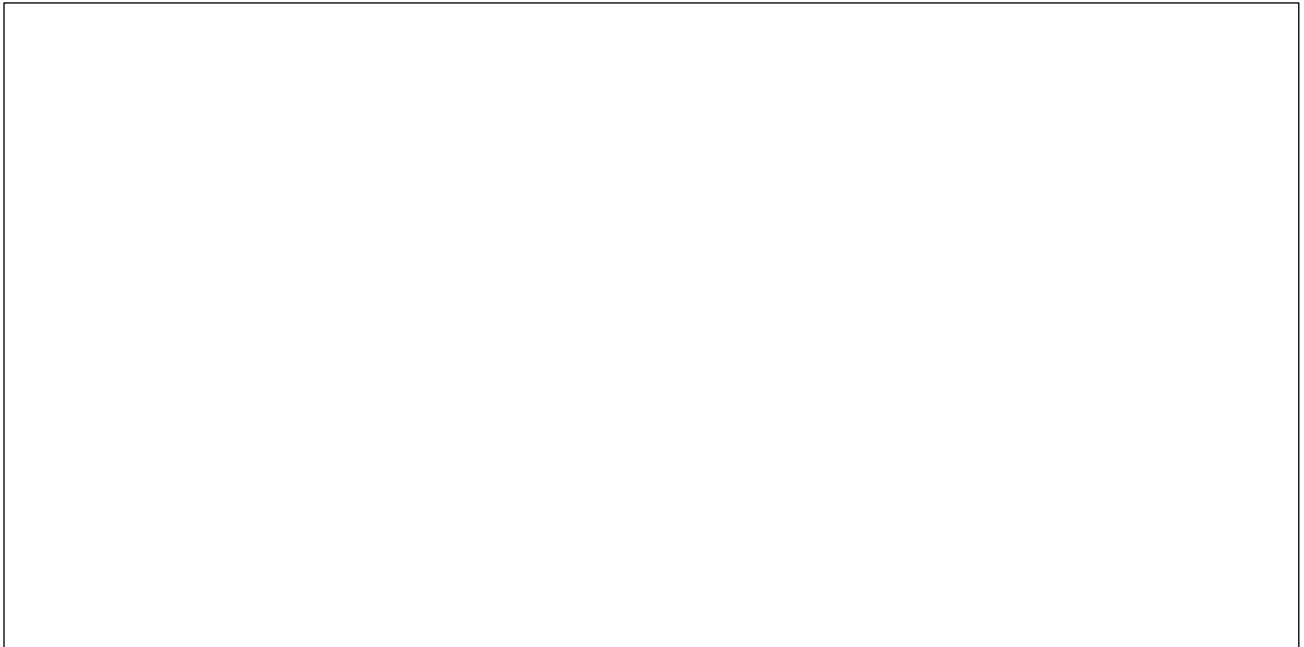
Aperçu

- Confirmer les expériences vécues par les travailleurs par quarts
- Définir les divers facteurs de stress que pourrait occasionner le travail par quarts
- Identifier et parler des différentes stratégies et techniques pouvant contribuer à améliorer le sommeil, la santé, la vigilance et les relations interpersonnelles

Points importants à retenir



Points principaux:





Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



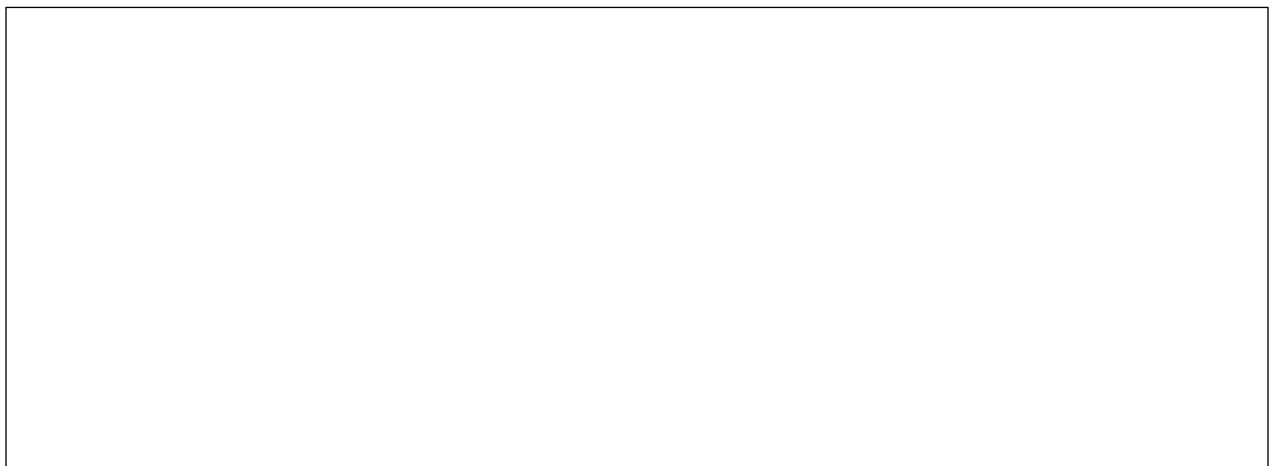
Mon plan d'action :

Aide-mémoire ou matériel pour l'activité

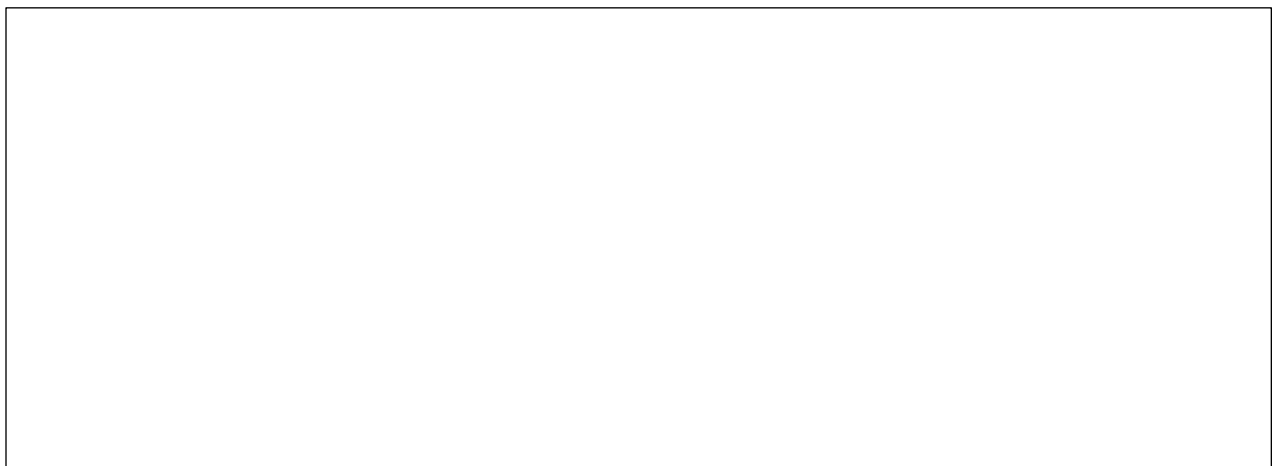
Bien vivre le travail par quarts

Vous aurez l'occasion de confirmer les expériences vécues par les travailleurs par quarts, de définir les divers facteurs de stress que pourrait occasionner le travail par quarts et d'identifier et parler des différentes stratégies et techniques pouvant contribuer à améliorer le sommeil, la santé, la vigilance et les relations interpersonnelles.

Le travail par quarts me cause les problèmes suivants:



Le travail par quarts me procure les avantages suivants:



Le rythme circadien et le sommeil

Qu'est-ce que le sommeil?

Vous passez près du tiers de votre vie dans un état d'inconscience appelé le sommeil. Que se passe-t-il pendant que vous dormez? Probablement plus que vous pouvez l'imaginer.

Le sommeil comporte cinq phases:

- Veille: Il est normal d'avoir de courtes périodes d'éveil durant la nuit. Vous pourriez vous éveiller brièvement de trois à dix fois, bien que vous ne gardiez pas le souvenir de chacune. Il s'agit vraisemblablement d'un mécanisme de défense utilisé par le corps pour vous rendre conscient de ce qui se passe autour de vous
- Phase 1: Le niveau de conscience passe de la veille active à la veille passive. Il s'agit d'un état intermédiaire durant lequel votre sommeil sera très léger. Vos muscles commencent à se détendre et le mouvement de vos yeux est très lent
- Phase 2: Vos muscles sont détendus. L'activité cérébrale ralentit, bien qu'elle puisse connaître de brefs sursauts. Cette étape du sommeil dure environ une demi-heure
- Phases 3 et 4: Le sommeil profond s'installe. Les ondes du cerveau sont larges et lentes. Votre respiration devient normale et vos muscles restent détendus. C'est alors que le corps commence à sécréter des hormones réparatrices. Les phases 1 à 4 du sommeil sont les stades non-REM
- Mouvements oculaires rapides (REM): Durant la phase REM, tout mouvement des muscles cesse complètement. Votre respiration et votre rythme cardiaque deviennent rapides et irréguliers, votre pression sanguine varie et le mouvement des yeux devient rapide. Les ondes du cerveau reproduisent un modèle semblable à celui de l'état de veille. Les scientifiques croient que le cerveau s'active alors à trier et classer vos souvenirs. Les rêves surviennent durant cette phase du sommeil. Si vous êtes réveillé au cours de la phase REM, vous pourrez décrire les moindres détails de votre rêve

Durant la nuit, nous passons continuellement d'une phase de sommeil léger à une phase de sommeil profond d'une durée de 70 à 90 minutes chacune. Habituellement, les premières phases de sommeil paradoxal (REM) de la nuit ne durent que 5 à 10 minutes. Elles se font plus longues à mesure que la nuit avance.

Le sommeil et le rythme circadien

Le rythme normal d'éveil et de sommeil, qui s'étale sur une période de 24 heures, s'appelle rythme circadien. Celui-ci est réglé par une horloge biologique située dans le cerveau qui, en principe, vous fait dormir la nuit et vous éveille le matin. Votre environnement, y compris l'ensoleillement, aide à synchroniser votre horloge biologique. Celle-ci règle la température de votre corps et la synthèse d'hormones.

La plupart des horloges biologiques ont un cycle de 24 heures, mais ce cycle peut varier selon le cas. Lorsque votre rythme circadien normal est dérégulé – par exemple, à la suite d'une grasse matinée, d'un changement de fuseau horaire ou de quelques nuits d'insomnie – le sommeil peut devenir difficile à trouver.

La plupart des gens souffriront peu d'avoir mal dormi une nuit ou deux ou d'avoir sauté une nuit de sommeil. Si vous retrouvez vos habitudes normales de sommeil au bout de quelques jours, les conséquences seront de courte durée. Une bonne nuit de sommeil vous permettra habituellement de récupérer le sommeil perdu.

Mieux dormir

1. Créez des rituels « présommeil ». Lisez le journal, écoutez de la musique douce ou prenez un bain chaud avant d'aller au lit. Donnez-vous le temps de vous détendre après le travail.
2. Conservez le même horaire et ne faites pas la grasse matinée les fins de semaine. Si vous dormez plus tard le samedi et le dimanche, vous aurez de la difficulté à vous endormir le dimanche soir. Essayez plutôt de vous coucher et de vous lever tous les jours à la même heure.
3. Ayez un environnement qui favorise le sommeil. Dormez dans une chambre obscure et légèrement fraîche. Utilisez des stores ou des rideaux qui bloquent la lumière ou couvrez-vous les yeux pour dormir. Portez des bouchons d'oreilles ou faites tourner un ventilateur pour bloquer le bruit et vous inciter au sommeil. D'autres suggestions : fermez la sonnerie du téléphone, placez à la porte d'entrée une affiche « Ne pas sonner », dormez toujours dans la même chambre – le changement ne favorise pas le sommeil.
4. Évitez de trop manger ou trop boire avant de vous coucher. Prenez un repas léger, deux heures avant d'aller dormir. Si vous buvez trop de liquides avant d'aller dormir, vous allez devoir vous lever de nombreuses fois pour aller aux toilettes. Évitez les aliments épicés ou gras. Ils peuvent occasionner des brûlures d'estomac et nuire à votre sommeil. Évitez aussi de consommer de l'alcool, car il provoque de nombreux éveils, le ronflement et il pourrait intensifier l'apnée du sommeil.

5. Évitez la caféine et la nicotine. Ces stimulants entraînent une dépendance et peuvent vous tenir éveillé. La nuit, les fumeurs ressentent souvent des symptômes de privation, et fumer au lit peut s'avérer un danger. Éviter la caféine huit heures avant d'aller dormir.
6. Choisissez une rotation moins fréquente. Par exemple, essayez de conserver le même quart pendant trois semaines au lieu d'en changer chaque semaine. Moins il sera nécessaire à votre corps de s'ajuster, plus il vous sera facile de bien vous reposer. Changez la séquence. Une séquence de travail jour-soir-nuit perturbe moins le sommeil qu'une séquence jour-nuit-soir, et le corps s'y adapte plus facilement.
7. Couchez-vous quand vous ressentez de la fatigue. Si vous êtes couché depuis 30 minutes sans réussir à dormir, levez-vous et occupez-vous. Ne vous en faites pas si vous ne réussissez pas tout de suite à vous endormir. Le stress ne peut que vous empêcher de dormir.
8. Une « trempette » avant d'aller au lit. Une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit permet aux muscles de se détendre et stimule le sommeil.
9. Ne vous fiez pas aux somnifères. Avant de prendre un somnifère, consultez votre médecin. Habituellement, l'ordonnance n'excédera pas quatre semaines. Assurez-vous que le somnifère n'a pas une interaction néfaste avec d'autres médicaments ou votre état de santé. Si vous désirez cesser de prendre un somnifère, réduisez la dose graduellement.

Quelques questions pertinentes:

- Où dormez-vous? Votre environnement de sommeil a-t-il été modifié? Si oui, pourquoi? Pouvez-vous y exercer un contrôle?
- Votre espace de sommeil est-il encombré?
- La température de votre chambre est-elle fraîche?
- Votre espace de sommeil est-il situé près d'un point d'achalandage dans la maison (par ex., la cuisine et la salle d'eau)?
- Avez-vous fermé la sonnerie du téléphone? Avez-vous un répondeur? Avez-vous placé à la porte de votre chambre une affiche « Silence » et, à la porte d'entrée, « Ne pas frapper ou sonner »?
- Quelle est la couleur des murs de votre chambre?
- Quel genre de rideaux avez-vous présentement? Avez-vous aussi un store?
- Avez-vous du tapis?
- Vous couvrez-vous les yeux? Portez-vous des bouchons d'oreilles?
- Utilisez-vous un bruit blanc pour couvrir les autres bruits (par ex., un ventilateur, de la musique douce)?

Bien se nourrir

- Premièrement, essayez de prendre trois repas dans chaque période de 24 heures et faites-en une habitude. Si le dîner vous donne l'occasion de faire une pause, n'oubliez quand même pas le déjeuner. Il stimule l'appétit et l'intestin
- Réduisez votre consommation d'aliments épicés, frits ou riches en gras. Ils sont plus difficiles à digérer
- Limitez votre consommation d'aliments et de boissons contenant de la caféine, par exemple, le café, le cola et le chocolat. Ces aliments peuvent nuire au système gastro-intestinal
- Vers la fin de votre quart, buvez moins de liquides, afin de ne pas interrompre votre sommeil
- Plutôt qu'un gros repas, essayez de prendre plusieurs petits repas santé ou collations, si votre horaire le permet
- À vos repas légers, intégrez des grains, des fruits et des légumes, des produits laitiers allégés et de petites quantités de viandes maigres. Ces aliments se digèrent facilement et ils favorisent un sommeil plus long et plus profond
- Cinq heures avant de dormir, évitez la caféine, l'alcool, les aliments riches en gras

Conseils pratiques:

- Le plus souvent possible, apportez un repas préparé à la maison
- Apportez une bouteille d'eau au travail et ayez-la sous la main. Assurez-vous de boire de moins en moins jusqu'à la fin de votre quart de travail
- Réservez une journée de la semaine à la planification et à la préparation de vos repas
- Achetez des fruits et des collations santé déjà emballés
- Tenez-vous loin des machines distributrices
- Apportez au travail un pot de sauce à salade de type légère, des boîtes de thon ou de soupe, des barres céréalières à faible teneur en gras
- Une fois par semaine ou par mois, organisez avec vos collègues un repas santé

Pratiquez des activités physiques

- Faites de l'entraînement avant de vous rendre au travail et non avant d'aller au lit. Vingt minutes d'une activité aérobique quotidienne telle que la marche rapide, le jogging ou la natation peuvent vous aider à maintenir votre vigilance au travail et votre cœur en forme. N'exagérez pas et ne vous épuisez pas avant d'arriver

au travail. Essayez d'éviter la pratique d'une activité physique trois heures avant d'aller dormir

- Utilisez vos pauses de façon efficace. Intégrez-y des activités physiques. Marchez, faites des étirements, pratiquez des exercices de relaxation tels que la respiration profonde et lente
- Intégrez l'activité physique à votre routine habituelle. Ne prenez pas un raccourci. Choisissez l'escalier et non pas l'ascenseur. Si vous demeurez dans le voisinage, marchez au travail ou allez-y en vélo plutôt qu'en auto
- Trouvez-vous un compagnon. Trouvez un collègue souhaitant pratiquer des activités physiques avec vous ou organisez un groupe de marche ou de course et fixez-vous des objectifs personnels. Ces activités seront plus intéressantes et plus motivantes

Toujours avec modération

Une activité physique pratiquée avec modération ne devrait pas causer d'inconfort. Le rythme de votre respiration pourrait augmenter et vous devriez sentir l'effort dans votre corps, mais vous ne devriez pas éprouver de la douleur ou de l'épuisement.

Quelques exemples d'activités physiques modérées:

- Courir 2,5 km en 15 minutes (6 minutes par kilomètre)
- Marcher 3 km en moins de 30 minutes (moins de 10 minutes par kilomètre)
- Pelleter de la neige durant 15 minutes
- Ratisser des feuilles durant 30 minutes
- Nager sans arrêt durant 20 minutes
- Danser rapidement durant 30 minutes

Pensez à votre vie émotionnelle et sociale

Voici des suggestions pour maintenir vos liens sociaux:

- Téléphonnez à la maison. Prenez le temps de téléphoner à la maison et de parler à vos enfants et à votre conjoint, que ce soit au coucher ou au lever du soleil
- Annoncez vos heures de travail. Renseignez votre famille et vos amis sur votre horaire de travail. Affichez-le sur un babillard ou le réfrigérateur afin que tous connaissent vos heures de sommeil ou de sieste, les heures de rencontre, les événements, etc. Créez un calendrier familial afin de savoir ce que font les membres de la famille. Vous saurez ainsi ce qui se passe chez vous
- Communiquez avec votre famille et vos amis. Durant vos journées de congé, prévoyez de petites rencontres afin de garder le contact. Essayez de prendre au

moins un repas ensemble chaque jour. Passez des moments en tête à tête avec votre conjoint (sans enfants, sans télé, etc.)

- Faites preuve d'imagination. Invitez votre conjoint, votre partenaire ou vos enfants à déjeuner avec vous – pour vous, c'est une excellente façon de finir la journée et, pour les autres, de la commencer. Avant de vous rendre au travail, laissez à votre conjoint ou à vos enfants des petits mots d'amour pour leur montrer à quel point ils comptent pour vous

La détente et les loisirs

D'une certaine façon, nos loisirs définissent notre qualité de vie. Apprenez à vous détendre et à profiter des petits plaisirs de la vie.

- Prenez un bain
- Lisez un chapitre d'un bon livre
- Écoutez de la musique
- Pratiquez la respiration profonde, méditez ou suivez un cours de yoga
- Planifiez des activités de loisirs
- Ce sont là d'excellentes suggestions pour stimuler et détendre votre esprit