

Comment jouir d'un bon sommeil

Si vous êtes l'un des millions de travailleurs canadiens qui ont un horaire de travail atypique (différent de celui variant entre 7 h et 18 h), vous connaissez mieux que quiconque la difficulté que représente le fait d'aller à l'encontre de ses besoins naturels de sommeil, et la pression que le travail par quarts peut exercer sur votre santé, votre bien-être et votre vie sociale et familiale.

Si votre semaine de travail est comprimée, si vous occupez un poste à l'horaire fractionné ou si vous travaillez par équipe alternative ou, sur une base permanente, par quarts d'après-midi, de soir ou de nuit, vous savez à quel point il est difficile de dormir suffisamment et régulièrement, et de demeurer vigilant et productif au travail. Voici quelques conseils fondés sur la recherche la plus récente dans ce domaine et qui seraient susceptibles de vous aider.

Privilégiez la qualité du sommeil

En plus de veiller à ce que votre chambre soit le plus sombre et le plus silencieux possible, assurez-vous que la température de la pièce est confortable, puisque la température ambiante influence beaucoup le sommeil. Cela est particulièrement vrai durant le stade du sommeil paradoxal, soit le stade pendant lequel vous rêvez. Avoir trop chaud ou trop froid écourte le sommeil à ce stade.

Sachez quels sont les horaires de sommeil les plus favorables pour vous

Les études les plus récentes ont démontré qu'une sieste précédant immédiatement le quart de nuit aide à demeurer attentif au travail. Par exemple, si vous commencez votre quart à 19 h, vous devriez prendre votre souper tôt, disons à 16 h 30, puis faire une sieste entre 17 h et 18 h, juste avant de vous rendre au travail. Il est aussi préférable d'aller vous coucher le plus tôt possible après votre retour du travail. Une légère collation ou une douche suivies d'une courte période de relaxation peuvent aider, mais trop retarder l'heure du coucher, même si cela peut vous rendre davantage somnolent, réduira votre nombre total d'heures de sommeil.

Le jour suivant votre dernier quart de nuit, essayez ceci : ne dormez pas plus que quatre ou cinq heures lorsque vous revenez du travail, et évitez de faire une sieste cette journée-là. Ces quelques heures de sommeil suffiront à vous garder éveillé toute la journée et faciliteront votre assoupissement à une heure raisonnable à l'heure du coucher.

« Rechargez vos batteries » grâce à une luminosité suffisante

Pour éviter le sentiment de décalage horaire causé par des heures de sommeil irrégulières, vous avez besoin de voir une lumière intense au lever. L'usage de lampes artificielles peut vous aider. Pour être efficaces, ces lampes doivent fournir une très forte luminosité, au moins 5 000 lux (soit 10 fois plus qu'un éclairage ordinaire); vous trouverez ces lampes dans des magasins spécialisés en produits santé.

Consommez des aliments sains

Un régime sain et équilibré aide à protéger l'organisme contre les changements chimiques et physiologiques subits, et favorise une humeur égale et un meilleur sommeil. Les spécialistes recommandent de prendre un repas riche en protéines avant le travail, une « collation de nuit » composée de mets contenant des protéines et des glucides, puis un déjeuner léger avant d'aller dormir.

Prenez soin de votre estomac

La digestion est moins efficace et plus lente la nuit, et l'estomac est moins bien protégé des effets causés par les aliments acides, épicés ou gras. Faites attention à ce que vous mangez la nuit, sinon vous risquez une indigestion ou des aigreurs d'estomac. Essayez de prendre plusieurs petits repas au lieu d'un gros et évitez les collations grasses ou sucrées durant la nuit.

Adoptez un mode de vie actif

Nous n'insisterons jamais assez sur l'importance de la bonne condition physique. En plus de vous garder éveillé, l'activité physique régulière améliore la santé cardiovasculaire, le tonus musculaire, la qualité du sommeil ainsi que la capacité de tolérer le stress et de combattre la fatigue. Des études ont démontré que plus une personne est en bonne condition physique, plus elle s'adapte facilement au travail par quarts atypiques.

Gardez-vous éveillé à l'aide de la caféine

Le café est un stimulant; il peut vous aider à demeurer attentif et à améliorer votre rendement de nuit. Les effets de la caféine commencent généralement 30 minutes après consommation, atteignent leur plus haut niveau 2 heures plus tard et durent environ 5 heures. La caféine active les centres d'excitation du cerveau, fait monter la température corporelle et empêche la sécrétion de mélatonine, une hormone favorisant le sommeil. Il est important de ne prendre du café que durant la première partie de la nuit afin de ne pas nuire à votre sommeil de jour.

Prenez soin de vous-même à mesure que vous vieillissez

Des études ont démontré que le travail par quarts atypiques se tolère moins bien après 40 ans. Ce qui signifie qu'à mesure que vous avancez en âge, vous devrez davantage prendre soin de vous-même si vous continuez ce rythme de travail.

* Dans le présent document, le masculin est employé comme genre neutre.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/articles/562525e855dcdd400215f937>