



Recommandations pour le travail de nuit :

1) Se préparer pour la première nuit.

- Une grasse matinée, ou mieux, une sieste en début d'après-midi ou une turbosieste juste avant d'aller travailler peut nettement réduire la pénibilité de la première nuit

2) La durée du sommeil et la qualité du sommeil sont meilleures en allant dormir tôt le matin.

- lors de la rentrée le matin, une légère collation peut éviter de se faire réveiller par la faim
- se préparer à dormir :
 - o éviter de boire des boissons stimulantes ou produits riches en vitamine C durant les dernières heures de la nuit (thé, café, coca, jus d'orange,...)
 - o éviter de s'exposer au soleil ou à la lumière intense lors du retour. Des lunettes "rouges" filtrant le bleu peuvent être utile
 - o se coucher dans son lit (éviter le canapé....)
 - o maintenir le « rituel » habituel du coucher
- si la durée est insuffisante, faire une sieste l'après-midi

3) La qualité du sommeil est meilleure s'il fait sombre, s'il y a peu de bruit et si l'on évite d'être dérangé

- obscurcir suffisamment la chambre à coucher :
 - o au besoin : double paire de rideau avec rideau interne noir opaque
 - o ou : porter un bandeau obscurcissant sur les yeux
- dévier les appels ou débrancher le téléphone, éteindre le téléphone portable
- mettre un écriteau « ne pas déranger » sur la porte ou débrancher la sonnette
- au besoin utiliser des « boules Quies »
- en cas de difficultés d'endormissement, se lever 15 min. puis retourner dormir.
- Un bain chaud de courte durée peut favoriser l'endormissement

4) Les brûlures digestives, les ulcères digestifs, l'excès de poids, les maladies cardiovasculaires et métaboliques sont plus fréquents chez les travailleurs de nuit :

- prendre le repas principal, chaud et équilibré, le soir avant de travailler ou en début de soirée (au besoin juste avant le début du travail, s'il n'y a plus de temps ensuite)
- prévoir une collation légère pendant la nuit, en privilégiant les protéines (favorisent l'éveil) et en évitant les produits gras ou les sucres rapides (chocolat, biscuits, chips, cacahouète, fromage,...) qui augmentent la somnolence
- s'hydrater suffisamment (eau minérale) en évitant la consommation de boissons contenant du sucre comme les sodas ou jus de fruits (augmentent la somnolence).
- éviter (ou à défaut limiter au maximum) la consommation de tabac
- faire régulièrement de l'activité physique (au moins 2 périodes d'une heure par semaine)

5) Après la dernière nuit, retourner rapidement au rythme "de jour" habituel

- ne dormir le matin que la moitié des heures de sommeil habituelles la journée
- éviter de dormir l'après midi et aller dormir le soir un peu plus tôt que d'habitude
- réintroduire d'emblée les horaires habituels des repas la journée

6) Un travail de nuit ou des horaires irréguliers peuvent nuire à la vie sociale

- organiser le rythme pour préserver les moments d'échanges familiaux et amicaux (repas, rencontres...)
- essayer de conserver des activités sociales (sociétés, activités de groupe, sports,...)

7) En cas de difficultés

- Il est possible d'en parler avec son médecin ou le médecin du travail...