

Conseils au salarié

Vous travaillez à horaires atypiques notamment la nuit

- Essayez de repérer comment s'organise votre propre sommeil. Profitez d'une période de repos ou de congé pour vous laisser aller. Couchez-vous à l'heure qui vous convient, sans faire la fête, ni veiller la nuit. Réveillez-vous et levez-vous spontanément sans utiliser de réveille-matin.
- Ces heures de coucher et de réveil répétées sur plusieurs jours correspondent à votre rythme veille-sommeil naturel. Vous pouvez aussi vous servir d'un agenda de sommeil.
- Quand vous reprendrez votre travail, essayez de vous caler sur ces horaires de lever et de coucher. Il ne sert à rien de vous coucher à 21h, pour prendre votre poste de travail à 5h, si votre horaire naturel de coucher est à 23h. Entre 21h et 23h, vous ne dormirez pas. Au contraire vous allez vous sentir encore plus fatigué. Surtout ne prenez pas de somnifères qui aggraveront tôt ou tard vos problèmes de sommeil.
- Votre chambre à coucher ne doit servir que pour dormir, faire l'amour ou vous reposer. Il faut supprimer tous les perturbateurs que sont la télévision, l'ordinateur et le téléphone.
- Une température autour de 18°C facilitera le sommeil ainsi qu'une bonne literie.
- Pour aider votre sommeil, évitez de consommer des boissons éveillantes ou contenant de la caféine au moins 3h avant votre coucher. Prenez un repas contenant des glucides lents qui favorisent le sommeil.
- Dans la journée, profitez le plus possible de la lumière naturelle dès le matin, mangez à horaires réguliers et adoptez une activité physique habituelle. La marche, le vélo sont une bonne solution.

- Pratiquez la sieste courte pour lutter contre la somnolence dans la journée ou la sieste longue si vous travaillez de nuit ou si vous prenez votre poste tôt le matin.
- Les rotations de postes qui conviennent à la majorité des salariés sont dites « horaires » soit matin, après-midi, nuit, repos. Quand vous êtes de nuit ou du matin, vous ne devez pas effectuer de double journée, vous devez profiter de votre temps libre pour vous reposer.
- Avant un poste de nuit ou du matin, pensez à bien vous éclairer, au contraire en quittant ces mêmes postes, mettez des lunettes de soleil. En vous protégeant de la lumière naturelle, vous faciliterez votre sommeil de jour.
- En cas de difficultés, n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de votre médecin du travail. En dehors du suivi individuel prévu par la réglementation, vous pouvez rencontrer votre médecin du travail pour une visite médicale à « la demande », surtout si vous ressentez des troubles qui vous paraissent en liaison avec le travail à horaires atypiques. Les femmes enceintes et les travailleurs vieillissants ne doivent pas hésiter à faire cette démarche.
- Si vous ronflez, si votre entourage vous signale en même temps des pauses respiratoires et si vous somnolez dans la journée, vous êtes peut-être victime d'apnées du sommeil. Parlez-en à votre médecin généraliste qui vous adressera à un spécialiste.