

Mieux vivre le travail de nuit : est-ce possible ?



Marie Dumont, Ph.D.
Professeure, Département de psychiatrie, Université de Montréal
Chercheuse, Centre d'études avancées en médecine du sommeil, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal
marie.dumont@umontreal.ca

Vivre à l'envers des autres, ça use ! Travailler la nuit et dormir le jour est le lot d'un travailleur sur cinq et rares sont ceux qui peuvent le faire sans difficulté. Mauvais sommeil, problèmes de digestion, prise de poids, les plaintes sont nombreuses. Un nouvel outil en ligne propose des stratégies pour aider les travailleurs à mieux vivre le travail de nuit.

Ce qu'on appelle travail de nuit recoupe bien des réalités différentes. Il y a bien sûr des infirmières qui travaillent de minuit à 8 h, mais aussi des policiers qui alternent jour-soir-nuit et des animateurs de radio qui se lèvent à 3 h du matin, à l'heure où les serveurs de bar vont se coucher. Tous ces horaires empêchent les travailleurs de dormir à des heures normales et perturbent leur sommeil et leur horloge biologique.

Difficultés associées au travail de nuit

Selon les études, 50 à 90 % des travailleurs de nuit se plaignent de leur sommeil. En moyenne, ils dorment d'une heure et demie à deux heures de moins qu'un travailleur de jour. De plus, leur sommeil est souvent de mauvaise qualité lorsqu'ils dorment durant la journée. Il leur est difficile de rester bien éveillés durant leur quart de travail et la fatigue s'accumule au point d'être ressentie même les jours de congé.

Le deuxième problème le plus fréquemment mentionné par les travailleurs de nuit se rapporte à l'alimentation : troubles d'appétit, indigestions, constipation et prise de poids importante. À long terme, les risques augmentent pour l'obésité, l'hypertension et le diabète de type 2. Certaines études suggèrent que le travail de nuit pourrait aussi augmenter les risques de cancer, en particulier pour le cancer du sein, mais cela reste encore à démontrer.

Qui est le plus à risque ?

Certains travailleurs de nuit peuvent tolérer cet horaire sans problèmes de santé durant toute leur vie active, mais la majorité va ressentir des difficultés qui iront en augmentant avec le temps. Comme le sommeil devient plus fragile avec l'âge, il est fréquent que des travailleurs qui ont bien toléré leur horaire pendant 15 ou 20 ans observent une nette diminution de leur capacité à dormir le jour autour de l'âge de 40 ans. Bien sûr, le sommeil sera aussi affecté par l'arrivée d'enfants dans la famille, ce qui complique la gestion du temps comparé à la vie de jeune célibataire !

Photo : kilhan / istock.com



Certaines caractéristiques personnelles peuvent aussi favoriser ou nuire à l'adaptation au travail de nuit. La majorité des adultes a besoin d'un minimum de sept heures de sommeil par jour, mais certaines personnes peuvent avoir besoin d'au moins neuf heures de sommeil pour être en forme, ce qui est plus difficile à obtenir lorsqu'on travaille la nuit. D'autres personnes sont aussi naturellement des oiseaux de nuit et ont tendance à se coucher et se lever tard. Le travail de nuit sera évidemment plus facile à tolérer pour elles que pour celles qui sont plutôt lève-tôt et iraient spontanément se coucher autour de 9 ou 10 h le soir.

C'est la faute de l'horloge

La principale cause des problèmes des travailleurs de nuit est une horloge biologique qui fonctionne trop bien ! Les humains sont faits pour vivre de jour et leur horloge biologique envoie dans tout le corps de forts signaux d'éveil durant la journée ainsi que des signaux favorisant le sommeil durant la nuit. Comme ont pu l'expérimenter ceux qui ont subi un décalage horaire lors d'un voyage en avion, il est très difficile de dormir lorsque l'horloge biologique décide que c'est le jour et de rester bien réveillé lorsque l'horloge biologique les prépare au sommeil.

Après un décalage horaire, notre horloge détecte qu'il s'est produit un changement dans l'environnement, car elle est très sensible à la lumière et à l'obscurité qui accompagnent le cycle jour-nuit. Au bout de quelques jours, elle va s'ajuster à ce changement et tout va rentrer dans l'ordre. Mais lorsqu'on travaille de nuit, le soleil continue à se lever le jour et à se coucher la nuit, ce qui a pour résultat que l'horloge biologique ne s'ajuste pas. Ainsi, elle continue à préparer le corps à dormir et à jeûner durant la nuit, ainsi qu'à s'activer et à digérer la nourriture durant la journée.

Que faire ?

Il est donc normal de ressentir des difficultés lorsqu'on travaille de nuit puisque notre corps n'est pas fait pour ça. Mais il est possible de prévenir les effets négatifs à court et à long terme lorsqu'on comprend mieux ce qui se passe et

qu'on applique certaines stratégies d'adaptation. Comme il n'y a pas deux personnes pareilles et que les horaires varient beaucoup, il est impossible de proposer des solutions qui conviendraient à tout le monde. L'outil récemment mis en ligne au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) vise justement à aider les travailleurs de nuit à choisir et à adapter les stratégies qui correspondent le mieux à leur propre situation.

L'outil s'appelle *Mieux vivre le travail de nuit* et il peut être utilisé à partir d'une tablette électronique ou d'un ordinateur. Il est composé de quatre modules qui peuvent être faits séparément :

- **Modules 1 et 2** : permettent d'identifier les problèmes vécus en lien avec le travail de nuit, et en particulier les problèmes de sommeil.
- **Module 3** : se concentre sur les obstacles à surmonter pour obtenir un bon sommeil.
- **Module 4** : présente en détail 18 stratégies pouvant aider à mieux vivre le travail de nuit.

La moitié des stratégies proposées est axée sur le sommeil. On retrouve, par exemple, des suggestions pour aménager l'environnement de sommeil et pour une utilisation prudente de la caféine, des somnifères ou de la mélatonine. D'autres stratégies présentent les avantages et les désavantages des différents moments de la journée pour dormir le jour. On y trouve aussi des suggestions pour l'utilisation des siestes ou pour l'exposition à la lumière, ainsi que des idées sur quoi et quand manger lorsqu'on travaille la nuit. Le tout se termine par des indications sur la façon de se fabriquer un plan d'action personnalisé.

L'outil est interactif, car la personne est invitée à inscrire ses propres réflexions et à répondre à différents petits quiz. Il est confidentiel : aucune information personnelle n'est conservée sur le site Web. Cet outil gratuit peut être utilisé individuellement ou servir de base à des formations de groupe. L'entraide caractérise beaucoup les travailleurs de nuit et la possibilité de discuter et d'échanger des trucs avec d'autres qui vivent la même situation est souvent un gage de succès. ■

L'OUTIL EN LIGNE MIEUX VIVRE LE TRAVAIL DE NUIT

En plus des 4 modules, l'outil inclut de nombreuses ressources et références complémentaires pour ceux et celles qui aimeraient en savoir plus.

http://formations.ceams-carsm.ca/travailleurs_de_nuits/

