

➔ Comment améliorer sa vigilance ?



Privilégiez une activité physique régulière

Il peut être intéressant de faire de l'exercice le soir avant la prise de poste pour rester en éveil.



Prenez un café en début de poste pour améliorer votre vigilance



Buvez régulièrement de l'eau pour vous réhydrater et ne consommez pas d'alcool



Évitez les aliments riches en graisse et les aliments sucrés qui favorisent la somnolence 30 à 60 minutes après les avoir mangés.

En résumé, si vous êtes en horaires décalés, gardez à l'esprit ces 4 règles de base :

- 1 Conservez toujours un rythme de 3 repas et 1 collation par tranche de 24 heures,
- 2 Respectez la collation de nuit. Si vous la « programmez » vers 3 heures du matin, elle vous maintiendra éveillé, limitera votre période de jeûne et vous évitera de grignoter,
- 3 Limitez vos apports en sucres et en graisses,
- 4 Essayez de dormir 7 heures par 24 heures

Vous protéger à toutes les étapes de la vie

En savoir



www.reseau-morphee.fr

Sommeil et vigilance :
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique>

« Le sommeil est la moitié de la santé »
(proverbe français)

« Dormez mieux, pas forcément plus »
(anonyme)

Ce dépliant a été rédigé en partenariat
avec l'Association Réseau Morphée.

Pour nous contacter
www.interiale.fr

Groupe
Intérieure
Union Mutualiste de Groupe
www.groupe-interiale.org

Intérieure
Mutuelle

mgas

Intérieure
FPA



Intérieure
Prévoyance



Intérieure - Siège social : 32, rue Blanche - 75009 Paris. www.interiale.fr

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité, numéro SIREN 775 685 365.

Prévention

Travail de nuit & sommeil

Conseils

Le travail de nuit et le sommeil



47 % des policiers*

sont concernés par le travail en horaires décalés ou de nuit



38 %

chez les femmes*



52 %

chez les hommes*



62 % des moins de 40 ans*

1/3 des fonctionnaires*

de la Police Nationale ne sont pas satisfaits de leur sommeil.

12 %*

déclarent avoir consommé des somnifères au cours des 12 derniers mois.

Le travail de nuit (entre 21 h et 6 h du matin) perturbe les rythmes biologiques avec comme conséquences possibles des troubles du sommeil, digestifs, hormonaux.....

→ De quoi s'agit-il ?

C'est la lumière du jour qui permet de bien caler nos rythmes biologiques entre eux. Travailler la nuit peut entraîner des dérèglements pouvant avoir des conséquences négatives sur notre santé : prise de poids, troubles digestifs ou du sommeil.



Cécile, 28 ans

« Quand je rentre du travail, je suis pressée d'aller me coucher ; malgré tout, je reste prudente et à l'écoute des premiers signes de somnolence au volant. Si j'ai des picotements dans les yeux, les paupières lourdes avec des bâillements répétés, par prudence, je fais une pause sur le bas côté de la route. »



Les conseils prévention



Quand on travaille la nuit, il est important de respecter un temps de sommeil quotidien supérieur à 7 heures par 24 heures. Si le matin, il est difficile de dormir plus de 5 à 6 heures consécutives, essayez donc d'ajouter une sieste d'une à deux heures, en milieu de journée. Gardez des horaires de sommeil les plus réguliers possible (y compris pour les siestes).



Pendant les périodes de repos, adoptez le rythme de votre famille, tout en conservant une sieste brève (moins de 30 minutes) si vous ressentez un coup de barre en début d'après midi. Favorisez une activité physique à l'extérieur : sport ou promenade pour profiter de la lumière du jour.



Pour ne pas souffrir de troubles digestifs et éviter la prise de poids, sachez que les 3 repas par jour accompagnés d'une collation prise vers 3 heures du matin restent votre meilleur allié pour conserver votre équilibre. Et surtout évitez de grignoter entre les repas.



Pensez à vous coucher rapidement après la fin de poste en ayant pris un petit-déjeuner léger et éventuellement en ayant pris une douche fraîche. Vous ferez ainsi légèrement baisser votre température corporelle, ce qui devrait favoriser l'endormissement.



Soyez prudent sur la route après une nuit de travail, car la fatigue de la nuit peut entraîner une baisse de vigilance et parfois l'accident. En effet, la somnolence au volant sur le trajet du retour après son travail de nuit est un véritable risque qui a pu être démontré.

(Etude du CHU de Bordeaux montrant un pic de survenue des accidents de la route entre 6 et 7 heures du matin).

→ Quelques astuces utiles à une bonne qualité de sommeil



Créez un environnement favorable au sommeil en vous isolant de la lumière : fermez la chambre pour être au maximum dans l'obscurité et avec une température ambiante ne dépassant pas les 20°C,



Isolez-vous des bruits
(en utilisant si besoin des bouchons d'oreilles),



Si possible, évitez d'avoir des objets électroniques dans votre chambre (téléphones portables, tablettes, ordinateur, télévision...) ou débranchez-les. Utilisez de préférence un réveil plutôt que la fonction réveil de votre téléphone portable.



Si vous jugez que votre sommeil n'est pas de qualité et si vous avez des périodes de somnolence, parlez-en à votre généraliste ou votre médecin du travail.



Jean, 30 ans

« Cela fait 10 ans que j'ai fait le choix de travailler la nuit. Ma compagne dépose nos enfants à l'école le matin et moi, je peux ainsi les récupérer à la sortie. Pour réussir à ne pas être trop en décalage dans sa vie personnelle, il faut s'obliger à avoir une bonne hygiène de vie, dormir 5 à 6 h le matin en rentrant du travail puis faire une sieste l'après-midi. »