



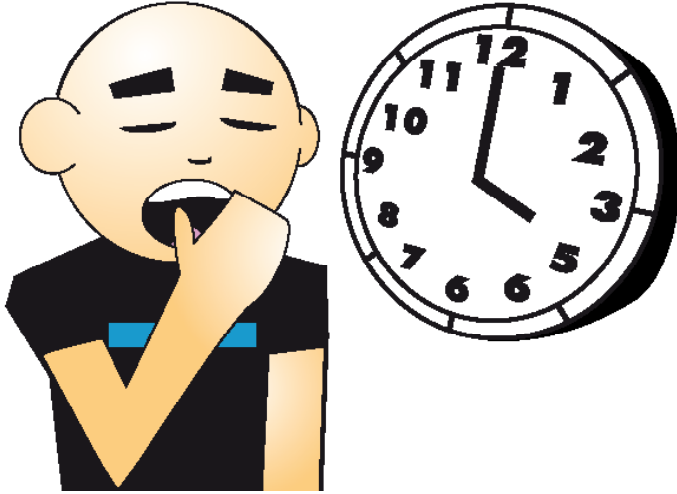
Les particularités
du travail de nuit

Les impératifs
du sommeil



L'être humain est un mammifère diurne

Les adaptations au décalage horaire



Cette caractéristique est inhérente à l'espèce humaine.

Elle est génétique et aucune espèce ne change de caractéristique au cours de son évolution.

Pour des raisons sociales (le travail dans les hôpitaux, en milieu pénitentiaire), industrielles (un haut-fourneau ne doit pas s'arrêter..) ou économiques (travail en continu..), il est demandé à certaines catégories de travailleurs d'avoir une activité nocturne et de se reposer dans la journée.

Comme le rythme veille sommeil, il existe d'autres rythmes circadiens (sur 24 heures) chez l'être humain, par exemple : la température corporelle, la sécrétion de certaines hormones (cortisol..), la sécrétion salivaire, lacrymale, urinaire, mais aussi des rythmes mensuels (chez la femme)...

Quand on se déplace de plusieurs fuseaux horaires, l'organisme s'adapte aux horaires locaux, plus facilement d'est en ouest que l'inverse, mais les différents rythmes biologiques ne s'adaptent pas tous à la même vitesse, d'où l'impression de malaise par désynchronisation de phases que l'on peut ressentir pendant quelques jours après l'arrivée dans le nouveau fuseau horaire.

C'est le « jet lag ».

Chez les travailleurs postés de nuit, il se produit le même travail de l'organisme à s'adapter aux horaires imposés par l'activité nocturne. Toutefois, à la 1^{ère} journée de vie conformément au caractère diurne de l'espèce, tous les débuts d'ajustement des rythmes biologiques se trouvent balayés. C'est pourquoi, dans l'industrie, on adopte des rythmes courts pour les rotations de poste puisque de toute façon, il n'y aura jamais le temps d'une adaptation complète du fait du repos hebdomadaire.

Le décalage horaire saisonnier que nous vivons depuis de nombreuses années s'amortit très vite. L'été, nous vivons avec 2 heures d'avance sur l'heure solaire.

Par contre, en juin/juillet, dans notre région, le décalage sur l'heure solaire provoque souvent un manque de sommeil du fait de la difficulté à s'endormir le soir (luminosité, chaleur dans les logements jusqu'à 22/23 heures) et de la nécessité de se lever le matin à l'heure où l'on « récupère » le plus.

Quand Michel SIFFRE est descendu dans une grotte pendant 2 mois pour ses expériences « hors du temps », il n'avait plus aucun repère horaire, social ni lumineux.

En fin d'expérience, son rythme circadien s'établissait sur 24 heures 30 et non sur 24, et il ne faisait plus qu'un repas par jour.

L'être humain opère une re-synchronisation quotidienne sur 24 heures, du fait de la lumière solaire qui est notre principal synchroniseur (par son action sur la rétine) et des synchroniseurs sociaux que sont l'activité professionnelle et les repas.



Le sommeil

C'est une nécessité biologique

Nous passons environ 1/3 de notre vie à dormir

Certains sont petits dormeurs, d'autres ont besoin de davantage de sommeil. 7 à 8 heures constituent une moyenne, soit 4 à 6 cycles de 90 minutes par nuit. Pour le savoir, on peut s'observer pendant une période de vacances, quand les rythmes naturels de chacun sont libres.

La « dette de sommeil » correspond à un sommeil insuffisant. Elle s'accompagne de la sensation de fatigue, d'irritabilité, de diminution des capacités cognitives (concentration, mémoire), d'une plus grande fragilité pour certaines maladies (infections), d'un risque accru pour les accidents de travail ou de la route (diminution de vigilance, micro-sommeils souvent non perçus par l'intéressé, assoupissement au volant)... les derniers kilomètres s'accompagnent souvent d'une baisse de vigilance importante.

- 30 % des accidents de la circulation sont dus à des troubles de la vigilance.
- 24 heures de veille altèrent autant la vigilance qu'un gramme d'alcool par litre de sang.

Cette dette de sommeil ne nécessite pas une compensation temps pour temps. Bien souvent, selon les personnes et leur tranche d'âge, il suffira de quelques heures de sommeil la nuit suivante ou de quelques bonnes nuits pour la compenser.

Une sieste peut en atténuer les effets.

- sieste flash (moins de 5 mn)
- sieste parking (15 à 20 mn) qui peut permettre, quand on sent qu'on risque de s'endormir au volant, et après 2 cafés pris au moment de l'arrêt, de terminer un petit trajet en sécurité.
- sieste classique (un cycle de sommeil)

Notre sommeil nocturne se compose de plusieurs cycles de 90 mn qui s'enchaînent au cours de la nuit.

La capacité à s'endormir



Certaines personnes ont la faculté de pouvoir s'endormir à la commande. Ce n'est pas le cas pour tout le monde, ni tout le temps (périodes de plus grande fatigue, soucis divers) ni partout (environnement bruyant, lumineux, changement de lieu ou de lit..)

Le « train du sommeil » passe donc toutes les 90 mn. Si on le rate, il faudra attendre qu'il repasse...

L'organisme se prépare, à une certaine heure, à prendre le train du sommeil : les sécrétions lacrymales se tarissent (c'est le marchand de sable des petits enfants), la circulation sanguine se centralise (puisque les muscles seront au repos), et l'on a un peu froid. Si l'on reste inactif... on s'endort devant sa télé !

Si, par nécessité (des invités par exemple), on lutte contre l'endormissement, le train du sommeil partira et la sensation d'envie de dormir va passer.

Reprenons notre dormeur devant sa télé : il va se réveiller après une heure et demie (au générique de fin du film) et s'il n'est pas prêt à monter dans le train du sommeil au bon moment, arrivé dans son lit, il s'énervera de ne pas se rendormir !

Les différentes phases du sommeil

Au cours d'un même cycle de sommeil, après la période d'endormissement, plusieurs stades de sommeil lent se succèdent, comportant un sommeil de plus en plus profond et le cycle se termine par une phase de sommeil paradoxal pendant laquelle on rêve. C'est pendant cette période qu'on peut observer des mouvements oculaires rapides chez le dormeur.

Au cours de la nuit, la proportion des phases de sommeil change.

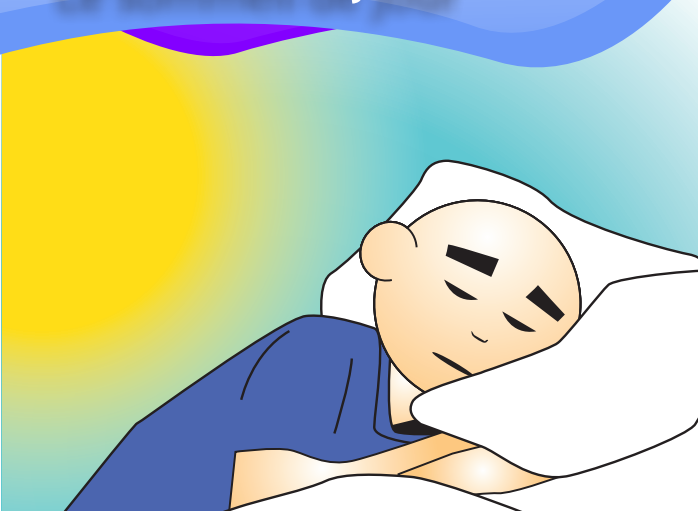
En début de nuit, la priorité est donnée à la réparation de la fatigue physique ; l'organisme sécrète une hormone de croissance qui permet de stocker l'énergie.

C'est par son repas de la veille au soir que le marathonien stocke l'énergie pour sa course du lendemain. En fin de nuit, la durée du sommeil paradoxal augmente progressivement.

C'est le sommeil des rêves qui répare la fatigue mentale.

A chaque fin de cycle, l'individu change de position et bascule, le plus souvent sans reprendre conscience, dans le cycle de sommeil suivant. Le réveil naturel et spontané survient à la fin d'un rêve, donc en fin de cycle de sommeil. Si votre réveil interrompt cette phase de sommeil paradoxal, vous risquez fort de vous lever « du pied gauche »...

Pour ceux qui ont des enfants, si c'est possible, évitez de les réveiller pendant cette phase où leurs paupières remuent...sinon, attendez-vous à subir leur mauvaise humeur !



La lumière solaire sur notre rétine nous relance dans une activité diurne. C'est pourquoi il est recommandé, l'été, quand on rentre après une nuit de travail, de porter des lunettes noires jusqu'au moment où l'on va se coucher pour améliorer la capacité à dormir.

Autre particularité, le sommeil des rêves est très difficile pendant la journée.

A quantité de sommeil égal, on récupère moins bien en dormant le jour plutôt que la nuit.

La capacité d'adaptation au travail de nuit est individuelle et diminue avec l'âge.

Un éclairage intense vous aidera pour rester éveillé. La prise d'un repas comportant des protéines vous aidera à lutter contre la fatigue.

➤ Votre sommeil est une priorité pour votre santé. En descente nuit, votre environnement doit être serein (pas d'enfants à garder) et calme.

➤ Essayez de garder des horaires les plus réguliers possible pour la prise des repas.

Ne luttez pas contre vos rythmes naturels :

- repérez l'heure à laquelle vous vous endormez spontanément (le « coup de barre ») et essayez de la respecter. A défaut, visez le train du sommeil suivant, 90 mn après.
- Retrouvez des rites d'endormissement conformes aux rythmes biologiques : pas de lumière vive, pas d'activité physique intense, un repas léger, une douche chaude que vous fraîchirez progressivement, une lecture apaisante (pas un policier...), une boisson chaude (tisane, lait sucré)...
- Ne faites pas de votre chambre une pièce « à vivre », où l'on mange dans son lit, fume, regarde la télé...sommeil et activité sexuelle uniquement !
- En cas de réveil sans ré-endormissement en cours de nuit, essayez de prendre le frais sans allumer ; si vous éprouvez le besoin de lire, même programme que pour vous endormir.
- Ne luttez pas contre une sieste après le déjeuner : vous n'en serez que plus performant après.
- Pour ceux qui prennent la route en descente nuit : joignez l'utile à l'agréable : dormez quelques heures pendant que les embouteillages se résorbent.

Dr S Hutin-Guille
Février 2010

Elles peuvent être de causes multiples : environnementales, travail en horaires postés, soucis, maladie, stress, syndrome post-traumatique...

L'état de santé peut nécessiter une suspension ou un arrêt du travail de nuit : grossesse, pathologie (dépression...), traitement médical...

Chaque cas individuel est à évaluer au niveau de la médecine de prévention et peut donner lieu à un aménagement du poste de travail.

Le syndrome d'apnées du sommeil :

- C'est un trouble qui associe des ronflements et une diminution voire des arrêts de la respiration pendant le sommeil à une somnolence diurne excessive.
- Il peut être méconnu de l'intéressé.
- ce trouble affecte la qualité de vie et la santé des personnes atteintes et de leur entourage.
- Les causes peuvent être multiples : obésité souvent présente, obstruction des voies aériennes supérieures....
- les personnes atteintes présentent souvent, en plus d'une somnolence diurne excessive, des maux de tête au lever, le besoin d'uriner la nuit, des sueurs nocturnes.
- Le SAS majore le risque cardio-vasculaire (hypertension artérielle)
- La dégradation de la qualité du sommeil a pour principal effet une somnolence diurne et les conséquences qui en découlent : altération des fonctions cognitives, troubles de l'humeur (irritabilité, agressivité, dépression), baisse de vigilance sur la route.
- Le diagnostic est confirmé par enregistrement polysomnographique
- Le traitement est adapté à chaque cas.

Cette échelle n'est pas destinée à établir un diagnostic, c'est simplement un outil pour vous aider à identifier votre niveau personnel de somnolence diurne.

Pour effectuer ce test rendez-vous sur le lien suivant <http://sommeil-mg.net> ou contactez la médecine de prévention dont la mission est de vous aider à mieux cerner les risques liés aux pratiques professionnelles.

Docteur Hutin-Guille
ligne directe 01 69 72 32 24
Poste interne 56309

Evelyne Gusse (infirmière)
ligne directe 01 69 72 32 35
Poste Interne 56310

Les bureaux sont situés au sein du pôle Médico-Psychosocial à l'Espace Aréna du MESS.



MAISON D'ARRET DE FLEURY-MEROGIS

7, avenue des Peupliers
91705 Sainte-Geneviève-des-Bois cedex
Téléphone : 01 69 72 30 00
Télécopie : 01 69 46 03 36