

Travailler de nuit et bien dormir le jour

Le travail de nuit n'est pas naturel, de fait il impose une excellente hygiène veille-sommeil durant la journée et au cours des périodes de repos afin de minimiser les effets délétères de la dette de sommeil sur la santé.

Rappelons que la loi du 9 mai 2001 relative à l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes est venue modifier le cadre juridique du travail de nuit (Code du Travail) : « est travailleur de nuit celui qui accomplit au moins deux fois par semaine, selon son horaire de travail habituel, au moins trois heures de son temps de travail quotidien entre 21 h et 6 h ou 22 h et 7 h » (1). Cette activité concerne aujourd'hui 14 % des salariés (un peu plus de trois millions). Notons que le secteur de la santé est le seul dans lequel les femmes sont majoritaires parmi les travailleurs nocturnes (2).

▸ Lutter contre la dette de sommeil

Si la grande majorité d'entre nous travaille le jour et dort la nuit, c'est parce que les principales fonctions de notre corps sont soumises à des phénomènes biologiques réguliers et répétés selon un rythme dit « circadien ». C'est le cas de l'alternance veille/sommeil. Ainsi, l'alternance entre lumière et obscurité agit sur une partie du cerveau, la glande pinéale, qui produit des hormones facilitant l'endormissement la nuit ou stimulant l'éveil. Parmi elles, la mélatonine, sécrétée entre le crépuscule et la nuit. La vigilance est ainsi maximale le matin et en fin d'après-midi et la somnolence maximale entre 1 h et 5 h, puis entre 13 h et 15 h, heure traditionnelle de la sieste. Le travail de nuit dérègle donc les rythmes biologiques de l'organisme. Maintenir la vigilance en pleine nuit exige des efforts redoublés pour ne pas se laisser envahir par la somnolence impérieuse entre 1 h et 4 h du matin, nommée « la paralysie du poste de nuit », et associée à une sensation de froid. L'individu doit donc développer une adaptation particulière afin de récupérer la dette de sommeil qui grandit au fil des nuits travaillées. En effet, explique le somnologue Éric Mullens « le sommeil diurne est de moins bonne qualité que celui de la nuit du fait d'une "compétition" entre sommeil lent profond et sommeil paradoxal qui veulent s'exprimer en même temps, le premier en raison du facteur homéostatique et le second, sous l'influence circadienne. Il en résulte une perturbation de l'harmonie des cycles du sommeil, notamment du sommeil paradoxal » (3). L'individu s'endort moins facilement, le sommeil est plus léger, les réveils multiples et, de fait, le sommeil de jour se rétrécit d'une à deux heures par rapport aux besoins. Une enquête réalisée par le Laboratoire

du Sommeil a souligné la plainte des salariés de nuit : 49 % trouvaient leur sommeil du matin insuffisant et 33 % de mauvaise qualité (4). À terme, la dette de sommeil a de réelles conséquences physiques et psychiques sur l'individu : courbatures, lassitude, asthénie rebelle, prise de poids, troubles de l'humeur, problèmes de vigilance, d'attention, de performance et d'adaptation. Notons également que les charges familiales et extra-professionnelles des femmes sont plus lourdes ce qui entraîne une moindre capacité de récupération entre deux nuits travaillées et des difficultés d'organisations familiales plus importantes (5). Cependant, les capacités individuelles à tolérer un rythme contraire à la nature diurne de l'espèce humaine, sous l'influence de nombreux facteurs, sont très variables d'un individu à l'autre. Certains présentent en effet de véritables « contre-indications génétiques » (6) au travail posté responsable d'une « perte d'équilibre » et d'un syndrome de désynchronisation-désadaptation, alors que d'autres font preuve de compétences particulières à supporter ce rythme tout au long de leur carrière, sans effets secondaires trop marqués.

▸ Quelles stratégies d'adaptation ?

• Prévenir

Avant une période de travail de nuit (le plus souvent trois à quatre nuits d'affilée de 21 h à 6 h pour les hospitaliers), il est préconisé de faire une sieste « anticipatrice » en fin de journée, surtout avant la première nuit (7). Quelques règles sont cependant à observer : débrancher le téléphone, s'installer dans la pénombre dans un endroit confortable et se relaxer (en musique ou non). La vigilance nocturne n'en sera que meilleure d'autant que la première nuit de travail impose bien souvent une journée de vingt-quatre heures.

• Agir en conséquence

Durant la garde de nuit, il est conseillé de consommer « modérément » du café et ce, avant 24 h. La caféine agit une trentaine de minutes après son absorption et son effet dure cinq heures environ. Rappelons que la consommation excessive de café (au-delà de quatre à cinq tasses par jour et selon les individus) rend nerveux et anxieux, peut s'accompagner de troubles digestifs et altérer également la

qualité du sommeil le matin. Il faut tenter de proscrire la tasse de café de 5 - 6 h ou celle partagée avec les collègues de jour lors de la transmission matinale. En ce qui concerne l'alimentation, la collation prise pendant la nuit n'est en aucun cas un repas, elle sera plus riche en protéines (viande blanche, pain, fruit...) et pauvre en sucres rapides et aliments gras qui favorisent la somnolence. Quant à l'absorption d'alcool (effet sédatif rapide), elle est interdite sur le lieu de travail. Il est conseillé également de privilégier une ambiance lumineuse, stimulante, dans la salle de veille.

• Récupérer efficacement

Si le retour au domicile, le matin, s'effectue en voiture, même pour un court trajet, la somnolence peut survenir (bâillements, paupières lourdes, fatigue...). Rappelons qu'un micro-sommeil de six à sept secondes peut provoquer un accident. Il ne faut donc pas hésiter à s'arrêter pour « récupérer » et dormir une dizaine de minutes en utilisant, par exemple, l'alarme de son téléphone portable pour se réveiller. Arrivé au domicile, la prise d'un petit-déjeuner (sans caféine) est conseillée. Au menu, laitage, céréales, fruit, le tout pour un effet « stabilisant » du sommeil à venir. Il est ensuite recommandé d'aller se coucher le plus vite possible en évitant toute autre stimulation (fumer, commencer une tâche quelconque, faire de l'exercice). La « double journée » est donc à proscrire. La personne doit tenter de dormir alors même que les synchroniseurs internes (température) et externe (lumière, bruit) sont favorables à l'éveil. Pour y parvenir, il faut donc se rapprocher au mieux des conditions du sommeil de nuit : rideaux tirés et volets fermés, bouchons d'oreille si nécessaire, sonnerie du téléphone débranchée



ainsi que celle de la porte d'entrée, panneau « ne pas déranger », prévenir famille et amis du sommeil en journée, ne pas se faire réveiller ; autant d'éléments qui ne sont cependant pas toujours faciles à observer. Si certaines personnes envisagent la prise de somnifères, leur utilisation dans le cadre du travail de nuit doit être soumise à l'avis et au suivi d'un spécialiste. Les heures de sommeil dépendent de chacun : six heures suffiront pour certains alors que d'autres en réclameront huit, voire plus.

• Reprendre l'activité

Après le repas de midi, une exposition à la lumière du jour, extérieure, aidera à synchroniser les rythmes biologiques. Le temps restant avant la reprise du travail pourra être consacré aux loisirs, aux activités physiques (la pratique du sport favorise l'adaptation aux rythmes de sommeil imposés), aux échanges familiaux et amicaux.

► Pour conclure

Le credo du travailleur de nuit est donc l'adaptation permanente de ses rythmes biologiques. Les périodes de congés sont cependant nécessaires pour se « recalcr ». Il convient alors d'augmenter le temps de sommeil nocturne en évitant de se coucher trop tard et en profitant de la grasse matinée, sans oublier la sieste. Il est en effet primordial de ne pas être en manque de sommeil

quelques jours avant de reprendre le travail.

Rappelons qu'une visite médicale, programmée tous les six mois, permet au médecin du travail d'estimer le retentissement du travail de nuit sur la santé et la qualité de vie de l'individu. Dans le cas de troubles avérés, « une consultation dans un centre de sommeil (8) est susceptible d'apporter une meilleure connaissance du rythme veille-sommeil et ainsi de mieux comprendre les symptômes d'intolérance au travail de nuit et de proposer des règles d'hygiène de vie visant à une meilleure adaptation » précise Éric Mullens. ■

Bernadette Gonguet,

sous l'expertise d'Éric Mullens, médecin somnologue, chef de service du laboratoire du sommeil à la Fondation Bon Sauveur d'Alby, Albi ; <http://eric.mullens.free.fr>

- 1- Loi n° 2001-397 du 9 mai 2001 relative à l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes. J.O. du 10 mai 2001 n°108 ; www.legifrance.gouv.fr
- 2- Travail de nuit et du soir depuis dix ans : une progression plus rapide pour les femmes que pour les hommes » ; Premières Synthèses Informations, Dares, octobre 2005, n° 40.2 ; www.sante.gouv.fr
- 3- Mullens E. Travail de nuit et retentissement sur la santé, Soins gérontologie n° 58, mars/avril 2006, p. 16-19.
- 4- Mullens E., <http://www.svs81.org> ; Enquête menée en 1997 chez 395 travailleurs postés salariés, 96 femmes et 299 hommes, dans 40 entreprises, en collaboration avec 16 médecins du travail.
- 5- « Les femmes et le travail de nuit », Best N°2, (1990), Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail.
- 6- Le chronotype matinal-veespéral est génétiquement conditionné.
- 7- Mullens E., Apprendre à faire la sieste, Editions Josette Lyon, Paris, 2009.
- 8- Adresses de consultation sur le site de la Société française de recherche sur le sommeil : <http://sommeil.univ-lyon.fr/SFRS/index.html>

La MNH, pour qui, pour quoi ?

Depuis sa création, en 1960, la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) propose une offre santé adaptée aux besoins de chaque professionnel de la santé et du social, soit quelque 661 000 adhérents (médecins, infirmières, aides-soignants, assistantes sociales, cadres hospitaliers, personnels administratifs, personnels d'entretien, éducateurs spécialisés...) et le même sens de la solidarité pour tous (de l'hôpital public au petit établissement privé spécialisé). Aujourd'hui, la MNH poursuit plus que jamais ses engagements : expliquer, prévenir, écouter, innover.

- En savoir plus sur : www.mnh.fr