

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Travailler en horaires décalés, comme le 2x8 ou 3x8, peut perturber le sommeil et affecter la santé. Découvrez des astuces simples pour mieux gérer votre repos, éviter la fatigue accumulée et préserver votre bien-être au quotidien.

Gérer son sommeil en 2x8 ou 3x8

Je travaille en 3x8 ou en 2x8, comment bien gérer mon sommeil ? L'après-midi, c'est facile, sauf si j'ai des enfants qui me demandent de me lever tôt. **Respecter ces 8h de sommeil** permet de garder un corps en équilibre, qui a bien récupéré de sa journée de vie.

Les astuces pour les couche-tard et les lève-tôt

Pour le matin, c'est plus complexe, surtout pour les couche-tard. Par exemple, se coucher à 23h et se lever à 4 ou 5h du matin signifie qu'il manque 1 à 2 heures de sommeil. Je suis fatigué en milieu de semaine, voire épuisé le vendredi. Comment faire ? **Une petite sieste l'après-midi de 1h30 ou de moins de 45 minutes.** Le cycle de sommeil dure 1h30, donc on se réveille frais et disponible en fin de cycle. Si je dors moins de 45 minutes, je suis encore en sommeil léger et je me réveille frais et dispo. **Éviter une sieste d'une heure**, car je serai en sommeil profond, et me lèverai plus fatigué qu'en début de sieste.

Gérer le sommeil en travail de nuit

Si je travaille de nuit, la gestion est similaire : **7 ou 8 heures de sommeil**, et une sieste le soir avant de repartir au travail si ma nuit du matin a été trop courte.

L'importance des siestes

Le sommeil bien géré est un médicament naturel, non chimique, gratuit, à la portée de tous. Il permet de garder un bon équilibre de santé et **évite les maladies** qui pourraient survenir si on accumule une dette de sommeil. **Dormir six heures ou moins par nuit pendant plusieurs années peut entraîner des**

maladies chroniques graves, comme un cancer du sein par exemple. Cette maladie est même reconnue comme maladie professionnelle chez les infirmières qui travaillent de nuit. Mais cela peut être n'importe quelle maladie.

Les conséquences d'une dette de sommeil

En étant en dette de sommeil pendant plusieurs années, **on risque de développer une maladie liée à sa propre fragilité**, ce que l'on ne peut pas prévoir à l'avance. Par exemple, des crises d'épilepsie après 20 ans de nuits avec seulement 5 heures de sommeil chez un cuisinier, ou une dépression chronique vers l'âge de 50 ans chez une personne qui n'a dormi que cinq heures par nuit pendant 15 ans. Un chauffeur poids-lourd travaillant la nuit, dormait 5h par jour, a développé une péricardite récidivante, il a dû abandonner le travail de nuit

Les signes d'un manque de sommeil

C'est le corps qui avertit que le sommeil est mal géré. Les tendons et les muscles ont besoin de récupérer après une journée de mouvements répétitifs. Sinon, les tendinites apparaîtront plus facilement. Voilà quelques notions à intégrer pour garder son corps en bonne santé.

Les gros dormeurs naturels

Sachez qu'il existe de gros dormeurs naturels. Pour eux, la quantité de sommeil quotidienne nécessaire pour rester en bonne santé peut aller **jusqu'à 9, 10, voire 11 heures de sommeil.**

Sommeil perturbé ? Consultez un professionnel

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin du travail si vous sentez que votre sommeil est mal géré et que cela affecte votre santé.

N'oubliez pas : sommeil bien géré, santé préservée.

