

Un milieu de travail sain



Guide du **travailleur** **de quarts**

Table des matières

Introduction.....	1
Rythmes circadiens	2
Sommeil.....	5
Rester vigilant	12
Santé physique.....	16
Santé émotionnelle.....	28
Conclusion	33
Ressources	34
Annexe I : Idées de repas sains	35

Introduction

Le travail par quarts est une partie essentielle de la réalité professionnelle d'aujourd'hui. Pour demeurer concurrentielles, beaucoup d'entreprises jugent nécessaire de fonctionner de façon continue et d'offrir des services 24 heures par jour. La société a adopté une économie privilégiant une production continue et, par conséquent, le travail par quarts est une réalité de la vie pour trois employés canadiens sur dix et pour leurs familles.

Le travail par quarts est souvent défini comme du travail effectué en dehors des heures allant de 7 h à 18 h. Certains travailleurs apprécient le travail par quarts, car cela leur permet de passer du temps chez eux pendant la journée pour s'occuper de leurs enfants et se rendre dans les bureaux et les banques qui sont généralement fermés en soirée. Malheureusement, beaucoup de personnes éprouvent aussi des difficultés par rapport au travail par quarts. Le présent guide explore certaines des difficultés auxquelles vous pourriez vous heurter en travaillant par quarts et il offre des suggestions quant à la manière de les gérer. Le guide aborde les points suivants :

- Les rythmes circadiens et la façon dont ils fonctionnent et affectent vos habitudes en matière d'alimentation et de sommeil.
- Les troubles du sommeil et comment dormir plus longtemps et plus profondément.
- La lutte contre la fatigue et comment rester vigilant.
- La santé physique; en quoi bien manger et rester en forme peut aider à réduire les effets négatifs liés au travail par quarts.
- Les problèmes émotionnels et personnels tels que le stress et comment trouver l'équilibre entre les responsabilités sociales et familiales et le travail par quarts.

Le travail par quarts peut parfois constituer un défi, mais adopter un mode de vie sain et apprendre à mieux dormir et à trouver l'équilibre entre le travail et la vie personnelle peut faciliter énormément la tâche.

Le saviez-vous?

- Environ trois employés canadiens sur dix effectuent des heures de travail non standard (p. ex. nuits, soirs, roulement ou heures irrégulières).
- Le travail par quarts est plus courant pour les cols bleus ou pour les employés de ventes et de services que pour les cols blancs ou les employés de bureau.
- La plainte la plus courante émise par les travailleurs de quarts est le manque de sommeil.
- Les travailleurs de quarts sont plus susceptibles d'être des fumeurs quotidiens que les travailleurs de jour.
- Des études ont montré que les travailleurs de quarts sont plus enclins à consommer beaucoup d'alcool, à mal se nourrir et à avoir des problèmes de poids.

Sources : Statistique Canada, *Rapports sur la santé* vol. 13, n° 4, 2002

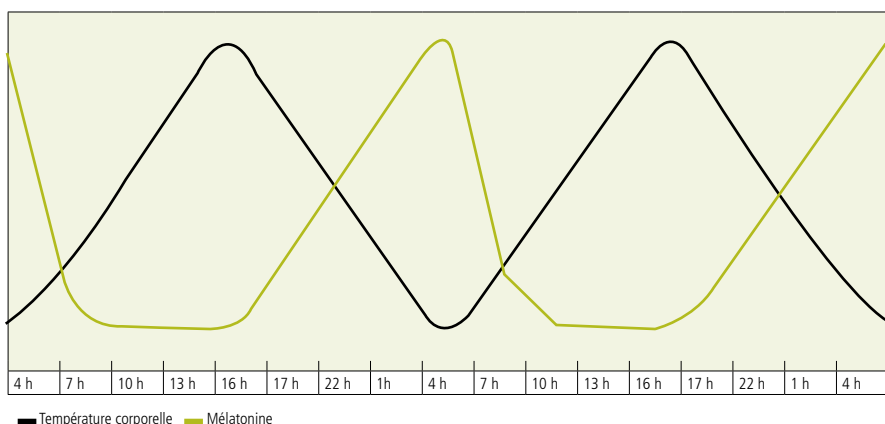
Rythmes circadiens

Nos corps fonctionnent constamment selon un cycle. Le sommeil, le réveil, la digestion, la sécrétion d'adrénaline et d'hormones, la température corporelle et la tension artérielle fonctionnent selon un cycle de 24 heures et déterminent à quel moment notre organisme est prêt à manger, à dormir et à être actif. Ce cycle de 24 heures s'appelle le rythme circadien.

Notre organisme est conçu pour être éveillé le jour et pour dormir la nuit. Des signes externes de l'environnement tels que les horloges, les montres, la lumière du jour, l'obscurité et les heures des repas permettent à nos horloges biologiques de se synchroniser avec la rotation de 24 heures de la terre. Pour les gens, les synchronisateurs externes les plus importants sont la lumière du jour et le comportement social comme le sommeil et les heures des repas.

Il est clair que ces rythmes ne sont pas idéaux pour les travailleurs de nuit puisque leurs horaires vont à l'encontre de nos cycles biologiques. Heureusement, il existe des solutions à ce problème et il est possible d'ajuster les rythmes circadiens de votre organisme. Dans le présent chapitre, nous discuterons de la manière dont les rythmes biologiques fonctionnent et de ce que vous pouvez faire pour réinitialiser votre horloge biologique de façon à ce qu'elle corresponde à vos horaires.

À l'approche de la nuit, un certain nombre de changements ont lieu. Notre respiration et notre rythme cardiaque ralentissent, la tension artérielle diminue, la digestion ralentit, le débit urinaire diminue et, bien sûr, la température corporelle baisse. Cette baisse continue jusqu'à ce qu'elle atteigne son creux, aux environs de 4 heures. Ces changements ont lieu pour que l'organisme puisse mettre l'accent sur les autres tâches « nocturnes », telles que le travail de réparation, le maintien et la consolidation mnésique. Pendant la nuit, les hormones qui nous maintiennent éveillés pendant la journée sont supprimées, tandis que la mélatonine (l'hormone qui aide à réguler le sommeil) est libérée dans la circulation sanguine.



Étant donné que l'horaire d'un travailleur de nuit perturbe le rythme circadien, des problèmes de sommeil et de digestion peuvent souvent se produire. Heureusement, le rythme circadien peut s'ajuster à la nouvelle routine veille/sommeil de l'organisme, en particulier si elle demeure constante. Il est courant pour une personne qui dort de 8 h à 16 h d'être productif au travail entre 23 h et 7 h. Les rythmes circadiens fonctionnent selon un cycle de 24 heures; ainsi, en effectuant toujours le même quart, le changement de rythme demeure constant une fois que l'organisme s'y adapte. La resynchronisation peut prendre du temps, mais elle est possible.

Votre organisme ne sait pas automatiquement faire la différence entre le jour et la nuit. Bien que le corps humain possède des rythmes circadiens qui indiquent quand nous devrions manger et dormir, ces rythmes dépendent des « Zeitgebers ». Les « Zeitgebers », terme allemand désignant un chronomètre, sont des indices qui aident l'organisme à déterminer l'heure de la journée. Les indices les plus importants que votre organisme reçoit sont la lumière et les heures des repas. Cependant, des éléments tels que les horloges, les routines matinales, la température et les activités sociales peuvent aussi jouer le rôle de « Zeitgebers ».

Comment rajuster vos rythmes circadiens

Lumière

La lumière est l'un des indices les plus importants indiquant que votre organisme devrait rester éveillé. La lumière vive supprime la mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Si vous travaillez par quarts, assurez-vous que votre aire de travail est bien éclairée et installez des rideaux d'occultation ou portez un masque pour les yeux lorsque vous essayez de dormir pendant la journée.

Heures des repas

Prenez vos repas à des heures régulières. Si vous travaillez la nuit, n'essayez pas de manger aux mêmes heures qu'un travailleur de jour. Peu importe l'heure à laquelle vous vous réveillez, vous devriez manger un déjeuner nutritif pour vous aider à commencer la journée, même si votre journée commence à 18 h.

Respecter votre horaire

Les cycles de votre organisme ne peuvent ni se réinitialiser, ni se régénérer lorsque les rythmes circadiens sont fréquemment perturbés. Ne reprenez pas un horaire de jour normal (diurne) pendant vos jours de congé, car cela perturbe les rajustements que vous avez déjà apportés à votre rythme circadien. Votre organisme devra de nouveau se rajuster lorsque vous retournerez au travail.

La plupart des travailleurs de quarts apportent de légers rajustements à leur horaire pendant leurs jours de congé pour pouvoir passer plus de temps avec leur famille et avec leurs amis. Essayez d'aller vous coucher et de vous réveiller deux ou trois heures plus tôt que d'habitude, pour pouvoir passer l'après-midi et la soirée avec les personnes qui sont importantes pour vous. En approchant de la semaine de travail, commencez graduellement à aller vous coucher plus tard pour que vos rythmes circadiens puissent s'ajuster plus facilement lorsque vous retournerez au travail.

Rythmes circadiens : Aperçu

Notre organisme est conçu pour dormir la nuit et rester éveillé le jour. Cela peut représenter un défi pour les travailleurs de quarts qui travaillent tard ou très tôt, car la digestion ralentit la nuit et la mélatonine est libérée, ce qui nous donne sommeil. L'organisme réagit à des éléments tels que la lumière ou les heures des repas pour déterminer l'heure qu'il est et quand il doit dormir ou rester éveillé. Heureusement, il existe des moyens de rajuster vos rythmes circadiens ou votre horloge biologique pour qu'ils cadrent avec votre horaire :

- Essayez de rester dans des zones bien éclairées lorsque vous êtes éveillé. Lorsque vous dormez, utilisez des rideaux d'occultation ou un masque pour les yeux afin de rester dans l'obscurité.
- Essayez de prendre vos repas à des heures régulières.
- Ne modifiez pas complètement votre horaire pendant vos jours de repos. Apportez des rajustements à votre heure de coucher habituelle afin de pouvoir passer du temps avec votre famille et vos amis, mais tenez-vous-en à quelques heures pour pouvoir vous rajuster de nouveau facilement à votre horaire de travail.

Sommeil

En raison de leurs horaires, les travailleurs de quarts doivent souvent dormir pendant la journée. C'est très difficile pour certaines personnes et les employés travaillant de nuit éprouvent souvent des difficultés à s'endormir et à rester endormis pendant de longues périodes. Dans le présent chapitre, nous étudierons pourquoi il peut être difficile de bien se reposer et nous suggérerons des stratégies pour vous aider à protéger votre précieux sommeil.

Étapes du sommeil

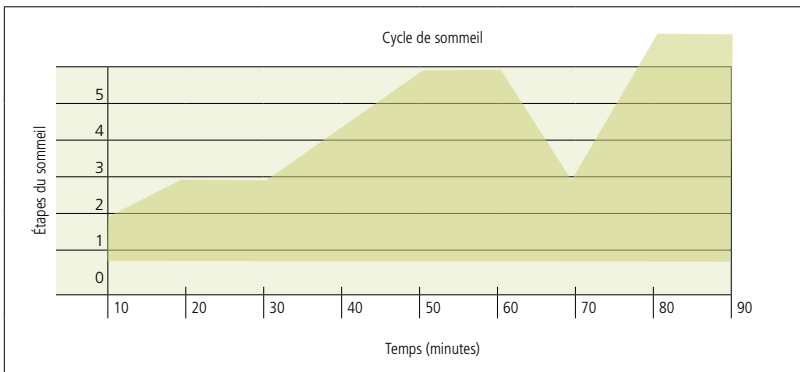
Lorsque nous dormons, nous passons par des cycles de sommeil qui sont constitués de cinq différentes étapes. Au cours d'une période de sommeil de huit heures, une personne moyenne passera par quatre ou cinq cycles de sommeil de 90 à 100 minutes chacun. Les cinq étapes sont les suivantes :

Première étape : S'endormir. Cette étape représente deux à cinq pour cent de votre sommeil.

Deuxième étape : Le sommeil léger ou « de base » qui commence après s'être endormi. Après environ 10 à 20 minutes, ce sommeil léger devient un sommeil « delta » et plus tard un sommeil paradoxal.

Troisième et quatrième étapes (sommeil delta) : Ces étapes peuvent durer entre 15 et 30 minutes. Il s'agit des étapes du sommeil les plus profondes et les plus réparatrices. C'est le sommeil delta dont le cerveau d'une personne privée de sommeil a avant tout besoin.

Cinquième étape : Une fois les étapes trois et quatre terminées, vous retournez habituellement à la deuxième étape de sommeil plus léger avant d'entamer l'étape finale de votre cycle. C'est à cette étape qu'a lieu le sommeil paradoxal. C'est aussi pendant cette période du cycle de sommeil que nous rêvons. Le sommeil paradoxal est responsable du rajeunissement émotionnel, de la stimulation de la croissance du cerveau, de la consolidation mnésique et de la décharge d'émotions fortes qui autrement vous réveilleraient.



Pour bien se reposer, votre organisme doit effectuer ce cycle de sommeil plusieurs fois par nuit. Gardez ce cycle en tête si vous faites des siestes. Essayez de restreindre vos siestes à 15 ou 20 minutes (avant d'entamer les étapes trois et quatre du sommeil profond) ou de faire des siestes par tranches de 90 à 100 minutes afin d'effectuer un cycle entier.

Les travailleurs de quarts manquent souvent de sommeil profond. Étant donné que le sommeil pendant la journée est généralement plus léger et qu'il y a plus de perturbations pouvant vous réveiller, il est souvent plus difficile pour les travailleurs de quarts de rester endormis assez longtemps pour arriver aux étapes trois, quatre et cinq. Chaque fois que vous essayez de vous rendormir, le cycle de sommeil recommence à la première étape. Sans le sommeil delta ou le sommeil réparateur, vous pouvez vous réveiller faible, fatigué et irritable. Il est important d'aider votre organisme à s'endormir et à rester endormi pendant une période prolongée, pour pouvoir vous réveiller prêt à commencer votre journée.

Cycle de sommeil/cycle d'éveil

Le rythme circadien de l'organisme détermine quand nous devons dormir et quand nous devons être vigilants. En général, notre organisme est le plus alerte l'après-midi et le plus fatigué aux environs de 4 h. Pour ajuster ce cycle afin qu'il vous soit plus facile de dormir pendant la journée, il est important d'aider votre organisme en lui donnant des indices indiquant qu'il faut s'endormir. N'oubliez pas que l'organisme réagit à des indices (« Zeitgebers ») tels que la lumière, la température et le bruit pour pouvoir détecter l'heure qu'il est. Ajustez les éléments suivants pour vous aider à mieux dormir :

Lumière

- Exposer vos yeux à la lumière supprime le flux de mélatonine (l'hormone du sommeil) dans l'organisme.
- Évitez la lumière vive juste avant d'aller vous coucher, dans la mesure du possible. Dormez dans l'obscurité complète en ne laissant pas la lumière entrer dans votre chambre. Utilisez un masque pour les yeux, des rideaux épais ou calfeutrez vos fenêtres avec du carton noir ou du papier d'aluminium.
- Portez des lunettes de soleil en rentrant chez vous, sauf si vous conduisez et que le port de lunettes de soleil peut être dangereux parce qu'il fait encore sombre.

Température

- Maintenez la température ambiante entre 13 et 18°C pendant que vous dormez.

Bruit

- Essayez d'éliminer le plus de bruit possible.
- Utilisez des bouchons d'oreille, éteignez la sonnerie du téléphone et avisez vos amis et votre famille que vous ne pouvez pas être dérangé pendant vos heures de sommeil.
- Utilisez du « bruit blanc » tel qu'un ventilateur, un conditionneur d'air, humidificateur ou de la musique douce pour aider à masquer les bruits provenant de l'extérieur.

Indices externes

- Évitez de regarder votre montre ou d'écouter les émissions de radio du matin si vous essayez de dormir le matin.

Horaire

Garder un horaire régulier est l'un des meilleurs moyens d'aider votre organisme à s'ajuster à vos habitudes de vie. Des changements fréquents apportés à votre horaire et la perturbation des rythmes circadiens peuvent entraîner une fatigue chronique. Essayez d'aller vous coucher à la même heure tous les soirs et d'avoir une routine du coucher. Cela aidera votre organisme à s'ajuster pour dormir à des heures régulières, même au milieu de la journée.

Bien que le travail par quarts devienne en général plus facile avec le temps, certaines personnes ne s'habituent jamais à travailler par quarts, car elles reviennent complètement à un horaire de jour pendant leurs journées de congé. Souvent, les amis et la famille auront un horaire opposé au vôtre, ce qui peut vous inciter à réorganiser vos heures de coucher. Cependant, il est important de faire du sommeil une priorité. Établissez un horaire avec votre entourage et déterminez quand vos moments de temps libre se chevauchent. Vous devrez peut-être un peu modifier vos heures d'éveil et de coucher, mais n'essayez pas de changer votre horaire de manière radicale.

Mode de vie

Plusieurs choix de mode de vie peuvent faciliter une bonne nuit de sommeil pour les travailleurs de quarts.

Nutrition

- Prenez vos repas à des heures régulières. Cela aidera votre organisme à demeurer ajusté à votre horaire.
- Mangez sainement afin d'éviter les malaises digestifs qui pourraient vous maintenir éveillé. Avant de vous coucher, évitez les aliments riches en matières grasses, car ils sont plus difficiles à digérer. Tenez-vous-en aux aliments sains, riches en glucides.
- Mangez lentement et laissez le temps à votre organisme de digérer la nourriture avant de vous coucher.
- Hydratez-vous bien, mais limitez les liquides avant le coucher pour éviter de vous lever fréquemment pour aller aux toilettes.
- Mangez la quantité de fibres recommandée. Un régime riche en fibres augmentera le sommeil lent et aidera à combattre la fatigue.
- Gardez une légère collation nutritive près de votre lit, au cas où vous auriez faim en vous réveillant. Éviter d'aller à la cuisine peut vous aider à vous rendormir plus vite.

Exercice

- Faites de l'exercice. Faire de l'exercice régulièrement peut vous aider à vous endormir plus vite et à rester endormi plus longtemps. L'exercice peut aussi rendre le sommeil pendant la journée plus reposant.
- Évitez de faire de l'exercice au cours des trois heures précédant le coucher. L'exercice est un stimulant et peut vous tenir éveillé.

Usage du tabac

- Ne fumez pas avant le coucher. La nicotine est un stimulant puissant qui prolonge les étapes de votre sommeil léger.

Drogues et alcool

Alcool

L'alcool ne doit pas être utilisé comme somnifère. Bien que l'alcool puisse vous aider à vous endormir plus vite, il endommagera la qualité de votre sommeil. Boire avant le coucher peut énormément alléger votre sommeil et vous vous réveillerez peut-être en plein repos.

Somnifères

Essayez autant que possible d'éviter de prendre des somnifères. Bien que les somnifères sur ordonnance puissent aider quelqu'un à s'endormir et à rester endormi, ils peuvent avoir des conséquences négatives.

- Il est facile de devenir dépendant des somnifères.
- Vous pouvez vous réveiller avec une sensation de somnolence après les avoir pris.
- Vous pouvez développer une tolérance aux somnifères, ce qui diminue leur efficacité.
- Les somnifères ne vous procurent pas un sommeil normal et ils ne réinitialiseront pas votre horloge biologique.

Les somnifères sans ordonnance contiennent souvent les mêmes médicaments utilisés pour les médicaments contre les allergies et les infections des sinus. Ces somnifères peuvent occasionner de la somnolence, mais les effets sont généralement de longue durée, ce qui signifie que vous pouvez vous réveiller en éprouvant de la somnolence. S'ils sont utilisés souvent (plus d'une ou deux fois par semaine), votre organisme peut développer une tolérance et les somnifères ne seront plus aussi efficaces.

Vous ne devriez utiliser les somnifères qu'en dernier recours. Un mode de vie sain et un horaire régulier sont généralement suffisants pour vous assurer de bien dormir. Cependant, si vous éprouvez toujours de la difficulté à vous endormir, assurez-vous de consulter un médecin avant de prendre une forme quelconque de somnifères. De plus, n'oubliez pas qu'il est facile de devenir dépendant des somnifères, évitez donc d'en consommer régulièrement.

Somnifères naturopathiques

La **mélatonine** est une hormone produite naturellement dans le cerveau et qui vous aide à dormir. La mélatonine fait partie du cycle de sommeil et elle est contrôlée par la lumière. Des suppléments de mélatonine sont aussi disponibles dans les magasins de produits de santé pour agir comme des somnifères.

Bien que la mélatonine puisse vous aider à dormir et à ajuster vos rythmes circadiens, elle doit être prise avec précaution, comme tout autre somnifère, et elle ne doit pas être consommée sans avoir consulté votre médecin. Des suppléments sont disponibles en doses variées et des recherches approfondies doivent être effectuées pour comprendre quelle quantité de mélatonine est sécuritaire et s'il existe des effets secondaires à long terme.

Le **tryptophane** est aussi produit par l'organisme et contribue à favoriser le sommeil. Des suppléments sont disponibles, mais des recherches approfondies doivent être réalisées pour veiller à l'innocuité et à l'efficacité de la prise régulière de tryptophane.

N'oubliez pas que les médicaments naturopathiques peuvent avoir des effets secondaires dangereux semblables à ceux provoqués par les produits pharmaceutiques et peuvent aussi interagir avec d'autres médicaments. Consultez votre médecin avant de consommer tout type de somnifère et soyez extrêmement prudent si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie ou de troubles médicaux.

Relaxation

Prenez le temps de vous détendre avant d'aller vous coucher. Essayez de bloquer les pensées déplaisantes et de réduire le stress grâce à la forme physique et aux techniques de relaxation. Essayez de ne pas ramener le stress du travail chez vous et assurez-vous que lorsque vous vous couchez, la seule chose que vous avez à l'esprit est la relaxation et une bonne nuit de sommeil. Ne lisez pas, ne mangez pas, ne regardez pas la télévision et n'écrivez pas au lit. Évitez de dormir sur le divan ou sur un fauteuil inclinable devant la télévision. Si vous associez votre lit au repos, il vous sera plus facile de vous endormir. De plus, assurez-vous d'avoir un réveil fiable avec une pile de secours, pour ne pas vous inquiéter de trop dormir.

Si vous éprouvez des difficultés pour vous détendre, essayez des techniques de respiration ou de décontraction musculaire. Voici un exercice qui pourrait vous aider à vous détendre avant d'aller vous coucher :

- Allongez-vous sur le tapis ou sur le lit ou asseyez-vous dans un fauteuil.
- Contractez doucement chaque groupe musculaire de votre corps, un par un, puis relâchez lentement.
- Commencez par vos orteils et remontez jusqu'à vos jambes, votre ventre, vos bras, vos mains, votre cou et les muscles de votre visage.
- Essayez de visualiser toute la tension musculaire s'évacuer de votre corps.
- Respirez profondément pendant cet exercice et allez lentement.

Sommeil : Aperçu

Facteur de sommeil	Effets possibles sur votre sommeil
Lumière	La lumière vive supprime le flux de mélatonine qui vous aide à dormir. Si vous dormez pendant la journée, faites de votre mieux pour bloquer la lumière du soleil en utilisant un masque pour les yeux ou des rideaux d'occultation pour pouvoir dormir plus facilement.
Température	Maintenez la température de votre chambre entre 13 et 18°C pendant que vous essayez de dormir. Si la température ambiante est trop froide ou trop chaude, il sera plus difficile de s'endormir et de rester endormi.
Bruit	Dormir peut s'avérer difficile s'il y a du bruit fort. Si vous dormez pendant la journée, envisagez d'utiliser des bouchons d'oreille, de débrancher le téléphone et de demander à votre famille ou à vos colocataires de faire un effort pour faire moins de bruit.
Horaire	Un horaire régulier aidera vos rythmes circadiens à s'ajuster pour qu'il vous soit plus facile de dormir, même pendant la journée. Évitez de passer complètement à un horaire de jour pendant vos journées de congé et n'oubliez pas que de bonnes habitudes de sommeil peuvent servir d'indice à votre organisme pour qu'il se prépare à dormir.
Nutrition	De mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraîner des malaises digestifs, ce qui peut vous empêcher de bien dormir. Évitez les aliments gras, difficiles à digérer, et mangez lentement. Suivez un régime riche en glucides et en fibres. Envisagez de garder une légère collation près de votre lit, au cas où vous auriez faim en vous réveillant.
Condition physique	Faire de l'exercice régulièrement peut vous aider à vous endormir plus vite et à rester endormi plus longtemps. L'exercice peut aussi rendre le sommeil pendant la journée plus reposant. Évitez cependant de faire de l'exercice au cours des trois heures précédant le coucher, car l'activité physique peut être un stimulant.
Usage du tabac	La nicotine est un stimulant; évitez de fumer avant le coucher.
Alcool	Boire peut vous aider à vous endormir, mais cela rendra votre sommeil plus léger et moins réparateur. De plus, l'alcool vous déshydrate.

Somnifères	Des somnifères sur ordonnance vous aideront à vous endormir et à rester endormi, mais ils sont accompagnés de plusieurs effets secondaires négatifs. Il est facile de devenir dépendant et de développer une tolérance aux somnifères. Les somnifères peuvent aussi occasionner de la somnolence lorsque vous vous réveillez. Les somnifères sans ordonnance peuvent aussi occasionner de la somnolence. Les utilisateurs réguliers développent aussi une tolérance, réduisant l'efficacité des somnifères.
Somnifères naturopathiques	Les médicaments naturopathiques tels que la mélatonine et le tryptophane aident bien certaines personnes. Cependant, il n'existe pas suffisamment de preuves médicales prouvant le niveau d'efficacité et d'innocuité de ces médicaments. Comme pour tous les médicaments, vous devez consulter un médecin avant de prendre ces suppléments.
Relaxation	La détente avant le coucher peut vous aider à vous endormir plus vite. Essayez de faire de votre chambre un lieu que vous associez au repos. Si vous êtes stressé et que vous avez de la difficulté à vous détendre, essayez de faire un exercice de relaxation ou de respiration.

Rester vigilant

Rester vigilant pendant la nuit peut être tout aussi difficile que de s'endormir pendant la journée. En fin d'après-midi, la température corporelle commence à diminuer; elle atteint son niveau le plus bas entre 3 h et 6 h. Le meilleur moyen de rester vigilant pendant la nuit est de bien dormir pendant la journée. Vous pouvez aussi vous stimuler la nuit avec des lumières vives et en faisant des siestes au bon moment. De plus, n'oubliez pas que la vigilance, tout comme le sommeil, est favorisée par un mode de vie sain. Faites régulièrement de l'exercice, mangez de la nourriture saine et évitez les stimulants tels que la caféine et les amphétamines.

Lumière vive

Comme il a été mentionné dans le chapitre précédent, la lumière peut aider votre organisme à s'ajuster à un horaire de sommeil différent. La mélatonine est une hormone qui promeut le sommeil et la lumière vive peut en réduire la quantité produite dans le cerveau, il est donc plus facile pour vous de rester vigilant pendant la nuit. Pour que cette stratégie soit la plus efficace possible, vous devez aussi passer beaucoup de temps dans des endroits peu éclairés ou dans l'obscurité pendant la journée, afin que votre rythme circadien puisse s'ajuster. C'est pourquoi il est important de travailler dans une zone bien éclairée, tout en maintenant votre chambre la plus sombre possible.

Perte de sommeil

Il est clair que la perte de sommeil est une cause importante de fatigue. Si vous n'arrivez pas à dormir ou que vous ne dormez pas assez, il est très probable que vous éprouviez des difficultés à rester éveillé et vigilant quand vous le devrez. En raison de la perte de sommeil, vous pourriez vous endormir à un moment inopportun ou dormir pendant quelques secondes sans même le réaliser. Protégez votre sommeil et assurez-vous d'en avoir assez. Si pour vous, le sommeil est une question délicate, examinez la section précédente et apprenez des stratégies visant à améliorer la qualité et la quantité de votre repos.

Siestes

Faire la sieste peut être très efficace pour lutter contre la somnolence; cependant, une sieste ne doit pas remplacer un sommeil régulier. N'oubliez pas que votre corps doit s'endormir pendant des périodes prolongées pour passer par toutes les étapes du sommeil nécessaires et pour que vous soyez reposé. Voici des suggestions pour bien faire la sieste :

- Si vous faites la sieste, prévoyez suffisamment de temps pour que la somnolence se dissipe avant de commencer à travailler.
- Calculez les courtes siestes attentivement. Si votre sieste est trop courte (moins de 15 minutes), vous pourrez en fait vous sentir moins reposé que vous ne l'étiez avant. Limitez les siestes courtes à une durée de 15 à 30 minutes.

- Faites des siestes plus longues par tranches de 90 minutes. Il faut à l'organisme environ 90 à 100 minutes pour effectuer un cycle de sommeil. Si vous dormez seulement 45 minutes ou une heure, vous interrompez votre sommeil lent; vous pourriez vous sentir faible et non reposé.

Mode de vie

Faire les bons choix de mode de vie peut avoir une incidence sur l'ajustement de votre organisme au travail par quarts. Manger sainement et faire de l'exercice régulièrement peut vous aider à mieux dormir et à être plus vigilant lorsque vous êtes éveillé.

- Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes chaque jour. Non seulement vous dormirez mieux, mais l'exercice peut aussi agir comme un très bon stimulant. Vingt minutes d'exercice aérobiques avant le travail (une marche rapide, une promenade en bicyclette, du jogging ou de la nage) suffisent pour aider tout travailleur à se réveiller et à commencer la journée. Cela permet aussi de maintenir votre cœur en forme.
- Mangez beaucoup de petits repas et de collations. En mangeant en petites quantités plus souvent, vous réduirez les problèmes digestifs et il vous sera plus facile de maintenir vos niveaux d'énergie.
- Évitez les aliments vides. Les sucres, les sucreries et les aliments transformés et très raffinés, comme les barres chocolatées et les friandises, sont rapidement métabolisés. Pendant environ une heure, ces aliments augmentent votre vigilance, mais cet « état d'euphorie » ne dure pas longtemps et la fatigue qui s'ensuit est souvent pire qu'avant d'avoir pris votre collation.
- Choisissez des glucides complexes tels que des fruits, des légumes et des noix, ainsi que des protéines telles que de la viande maigre, de la volaille et du poisson. Ces aliments sont métabolisés plus lentement et favorisent la vigilance.
- Buvez au moins deux litres d'eau par jour. Le manque d'eau peut entraîner de la soif, des maux de tête et de la fatigue. Un verre d'eau rafraîchissant peut aussi vous aider à vous réveiller lorsque vous éprouvez de la somnolence.

Caféine et autres stimulants

Amphétamines, coupe-faims et « uppers »

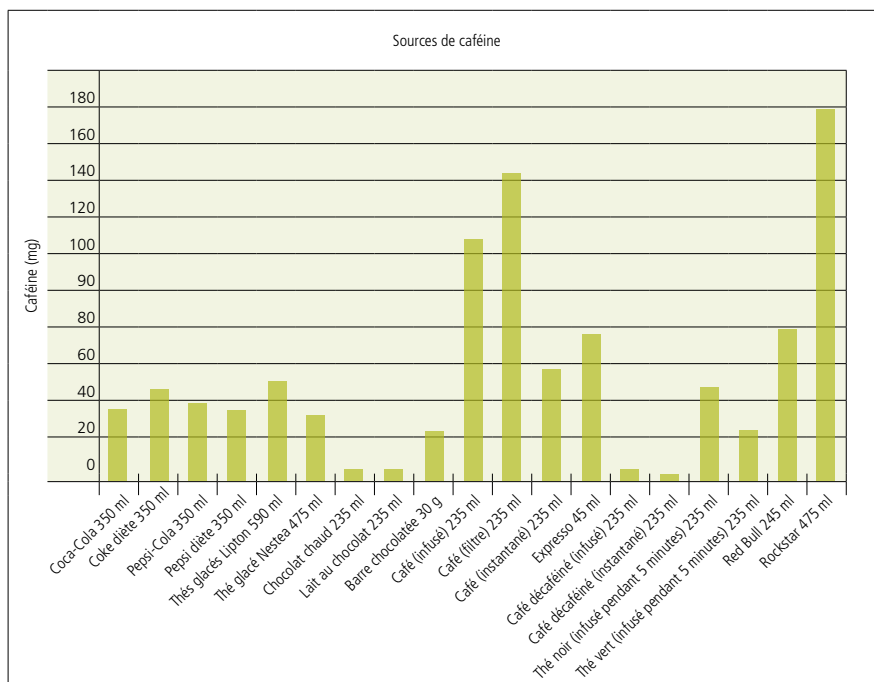
Ces types de drogues sont des stimulants très forts qui augmentent la vigilance et peuvent supprimer complètement le sommeil. Ces drogues sont souvent très toxicomano-gènes et il est facile d'en devenir dépendant. Une personne peut finir par en avoir besoin tous les jours pour y arriver. Les effets secondaires entraînés par une consommation fréquente peuvent aller d'une nervosité extrême à des changements d'humeur. Ces drogues sont très dangereuses (parfois illégales) et elles doivent être évitées.

Caféine

La caféine est un stimulant consommé plus que n'importe quelle autre drogue pour rester vigilant et pour lutter contre la somnolence. Consommée avec modération, la

caféine est une substance relativement sans risque, mais elle est toxicomanogène. L'excès de caféine peut aggraver les problèmes digestifs. La caféine peut aussi alléger le sommeil et le rendre moins satisfaisant.

Vous ne devriez pas consommer plus de deux ou trois boissons caféinées par jour. Il est important de noter qu'il faut 10 heures pour éliminer 80 mg de caféine de votre système. La caféine doit être évitée au cours des quatre heures précédant le coucher; n'oubliez pas qu'il existe plusieurs sources de caféine.



Si vous buvez actuellement beaucoup de caféine, essayez de diminuer votre consommation graduellement. Diminuez votre consommation de caféine d'une demi-tasse à une tasse tous les deux ou trois jours. Une diminution trop rapide de votre consommation peut occasionner un sentiment d'irritabilité, causer des maux de tête et de la nervosité.

Rentrer chez soi en toute sécurité

Il est essentiel d'être vigilant lorsque vous conduisez pour rentrer chez vous. Conduire en étant fatigué peut être très dangereux pour vous et pour les autres personnes sur la route avec vous. Si vous trouvez que vous avez tendance à vous endormir en rentrant chez vous, essayez quelques-unes de ces solutions :

- Conduisez avec un ami ou faites du covoiturage pour pouvoir être passager si vous êtes très fatigué; si vous êtes le conducteur, vous aurez de la compagnie pour rester vigilant.

- Écoutez une émission de radio intéressante ou de la musique entraînante.
- Baissez la vitre. La brise fraîche vous aidera à rester vigilant.
- Prenez les transports en commun pour ne pas avoir à vous inquiéter de vous endormir en rentrant à la maison. Assurez-vous simplement de régler le réveil de votre montre ou de votre téléphone cellulaire pour ne pas manquer votre arrêt.

Rester vigilant : Aperçu

Astuces pour rester vigilant	Effets
Lumière vive	La lumière vive supprime la mélatonine, une hormone qui vous aide à dormir.
Siestes bien planifiées	Si vous vous sentez fatigué, une sieste peut vous donner un regain d'énergie. Assurez-vous simplement que vos siestes durent entre 15 et 30 minutes ou que vous les faites par tranches de 90 minutes pour ne pas interrompre le sommeil profond. Interrompre le sommeil profond peut vous fatiguer encore plus que vous ne l'étiez avant.
Bien dormir	Si vous ne dormez pas assez, vous éprouverez de la difficulté à rester éveillé et vigilant. En dormant bien, vous pouvez vous réveiller reposé et prêt à commencer votre journée. Consultez la section précédente (<i>Sommeil</i>) pour obtenir des suggestions sur la manière d'améliorer votre sommeil.
Manger des repas sains	Manger des petits repas sains tout au long de votre journée vous aidera à maintenir vos niveaux d'énergie. Choisissez de manger des glucides complexes et des protéines et évitez les repas gras et lourds qui sont difficiles à digérer et qui peuvent vous faire sentir léthargique.
Exercice	L'exercice est un très bon stimulant. Un exercice physique régulier vous aidera aussi à mieux dormir.

Santé physique

La santé physique est très importante. Bien manger et faire de l'exercice constituent le fondement permettant d'obtenir et de maintenir un corps en santé. L'adoption d'un mode de vie sain augmentera vos niveaux d'énergie et diminuera vos risques de maladie chronique grave. Les travailleurs de quarts ont d'autant plus à gagner qu'un exercice régulier peut améliorer la qualité du sommeil et une bonne alimentation peut éliminer les troubles digestifs. La présente section offre des conseils sur la manière de garder votre corps en forme et explique à quel point il peut être facile de rester en santé pendant que vous travaillez par quarts.

Problèmes gastro-intestinaux et digestifs

Les problèmes gastro-intestinaux et digestifs tels que l'indigestion, les aigreurs, les maux d'estomac, la perte d'appétit et les ulcères sont souvent causés par de mauvais choix de mode de vie et par l'heure des repas. Ces problèmes peuvent être aggravés par les comportements suivants :

- L'hyperphagie. Certains travailleurs de quarts consomment des collations la nuit, en plus des repas habituels de la journée.
- La consommation d'aliments moins nutritifs. Souvent, l'accès à des repas nutritifs est limité la nuit et les travailleurs doivent se contenter de grignotines riches en matières grasses.
- La consommation importante de café. Une consommation excessive de café augmente le risque de développer des ulcères.

Il est important de maintenir autant que possible un régime sain, en particulier lorsque l'organisme doit aussi s'adapter à un horaire irrégulier. Il est aussi important de comprendre que les aliments que nous mangeons aident à déterminer la qualité de notre sommeil et de notre rendement au travail. Des repas plus petits vous aident non seulement à maintenir la glycémie de votre organisme, mais ils facilitent également la digestion.

Mangez une variété d'aliments sains et évitez les aliments vides. Les sucres, les sucreries et les aliments transformés et très raffinés comme les barres chocolatées et les friandises sont rapidement métabolisés et augmentent votre vigilance pendant environ une heure. Cependant, cet « état d'euphorie » ne dure pas longtemps et la fatigue qui s'ensuit est souvent pire qu'avant d'avoir pris votre collation. À la place, choisissez des glucides complexes comme des légumes et des produits à grains entiers ainsi que des protéines, car ces types d'aliments sont métabolisés lentement et favorisent la vigilance. Évitez des aliments riches en matières grasses, dans la mesure du possible, car les matières grasses sont plus difficiles à digérer et elles restent plus longtemps dans l'estomac.

Effets des drogues et de l'alcool

Le tabac, l'alcool et la caféine ont une incidence négative sur votre capacité à digérer et à éliminer les aliments et ils peuvent aussi nuire à la qualité de votre sommeil. Il est important de limiter l'utilisation de ces substances et de connaître les effets qu'ils ont sur l'organisme.

Tabac

Il est bien connu que l'usage du tabac est une habitude dangereuse et extrêmement nocive pour votre santé; la nicotine étant un stimulant, elle peut nuire à votre sommeil.

De solides preuves médicales révèlent que le tabagisme est associé à plus de deux douzaines de maladies et de troubles médicaux, y compris le cancer du poumon, de la bouche et de la gorge, les maladies respiratoires et les maladies cardiovasculaires. Le tabagisme a des effets néfastes sur presque chaque organe du corps et diminue l'état de santé général. Cette habitude demeure la première cause de décès évitable des personnes de tous les âges.

Source : Le tabagisme et votre corps, Santé Canada (6 novembre 2005) Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, 2007.

Caféine

Nous sommes nombreux à utiliser la caféine pour rester vigilants. Une tasse de café ou de thé peut être bénéfique, en particulier au début de la journée, mais la caféine doit être consommée en petites quantités. La consommation excessive de caféine fait qu'il est difficile de s'endormir, mais elle entraîne aussi une dépendance et exacerbe les problèmes digestifs. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la caféine, reportez-vous à la section *Rester vigilant* du présent livret.

Alcool

En plus d'être nuisible au sommeil, la consommation abusive d'alcool est associée aux maladies chroniques telles que le cancer et les maladies cardiovasculaires. Évitez de consommer de l'alcool une ou deux heures avant le coucher, en particulier si vous devez aller travailler aussitôt après vous être réveillé. De plus, buvez beaucoup d'eau lorsque vous consommez de l'alcool, car cela déshydrate l'organisme.

Médicaments sur ordonnance

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, il est important de consulter votre médecin ou votre pharmacien pour savoir à quel moment vous devez prendre vos médicaments. Si vous changez de quart ou si vous travaillez de nuit pour la première fois, assurez-vous de communiquer avec un professionnel de la santé pour savoir quand prendre vos médicaments, puisque le moment auquel les prendre n'est peut-être pas le même que pendant votre quart de travail précédent. Cela est particulièrement important si vous êtes diabétique, puisque l'heure des repas doit être organisée en fonction des moments où vous prenez vos médicaments.

L'activité physique améliore la santé et le bien-être en réduisant le stress, en renforçant le cœur et les poumons, en augmentant le niveau d'énergie, en aidant à atteindre et à maintenir un poids santé et en favorisant une philosophie de vie positive. Des études ont démontré que l'inactivité physique peut entraîner un décès prématuré, une maladie chronique et de l'invalidité.

Source : Activité physique, Santé Canada (5 février 2007) Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, 2007.

Condition physique

Faire de l'exercice peut rendre le sommeil pendant la journée plus reposant et aider votre corps à faire la transition entre la journée et la nuit de travail. Une activité physique telle que la marche, la bicyclette, la nage et les exercices d'aérobic, trois ou quatre fois par semaine, peut vous aider à vous endormir plus vite et à rester endormi plus longtemps. L'exercice peut également vous aider à rester vigilant lorsque vous travaillez.

Malheureusement, certains travailleurs de quarts trouvent difficile de faire de l'exercice une habitude régulière. Après avoir travaillé par quarts, vous pouvez vous sentir trop fatigué pour aller courir ou vous entraîner au centre de conditionnement physique. Il peut également être difficile pour les travailleurs de nuit de trouver des installations offrant des classes d'exercice et de l'équipement, ouvertes à des heures qui leur conviennent. Heureusement, il existe de nombreuses façons pour vous de rester en forme, même lorsque vous travaillez pendant des quarts irréguliers.

Voici quelques conseils pour rester actif lorsque le temps pose problème :

- Marchez chaque fois que vous le pouvez. Stationnez à quelques pâtés de maison du travail ou prévoyez descendre de l'autobus quelques arrêts avant votre lieu de travail et faites le reste du trajet à pied.
- Prenez le temps de faire des étirements. Pendant vos pauses, étirez-vous et faites des flexions pendant quelques minutes chaque jour.
- Ne restez pas passif. Contractez vos muscles abdominaux lorsque vous êtes assis sur une chaise ou dans l'autobus.
- Faites une promenade d'un bon pas avant votre pause-repas.
- Regardez s'il y a un centre de conditionnement physique ouvert 24 heures sur 24, près de votre domicile ou de votre lieu de travail.

N'oubliez pas que le temps passé avec vos amis et votre famille peut être une excellente occasion de faire de l'exercice. Il existe plusieurs façons de passer du temps de qualité avec les personnes qui comptent pour vous et d'être actif en même temps :

- Faites une promenade en famille.

- Jouez au football improvisé, au soccer, au baseball ou à tout autre sport que votre famille et vos amis peuvent aussi apprécier.
- Inscrivez-vous dans une équipe ou dans une ligue de sport récréatif.
- Inscrivez-vous à un cours de danse avec votre partenaire ou quelques amis.
- Faites du vélo, de la randonnée pédestre ou une excursion de ski.
- Faites de la luge avec vos enfants.

N'oubliez pas que 30 minutes d'exercice par jour font déjà une différence. Par conséquent, il faut vous y tenir et faire de l'exercice une habitude quotidienne.

Nutrition

Comme nous l'avons déjà mentionné, une nutrition saine est importante pour prévenir les troubles gastro-intestinaux et digestifs. Une bonne alimentation peut aussi prévenir les maladies chroniques et vous aider à vous sentir stimulé et vigilant. Il est important de respecter le *Guide alimentaire canadien* et de faire des choix nutritionnels équilibrés tout au long de la journée.

Les quatre groupes alimentaires

Selon le *Guide alimentaire canadien*, vous devriez manger chaque jour :

- 5 à 12 produits céréaliers comme le pain, le riz, les pâtes et les céréales;
- 5 à 10 portions de fruits et de légumes comme des pommes, des tomates, des brocolis et des carottes;
- 2 à 4 produits laitiers ou substituts comme du yogourt, du fromage, du lait ou une boisson au soja;
- 2 à 3 produits carnés ou substituts comme le poisson, la volaille, les œufs, le beurre d'arachide, les lentilles et le tofu.

Il est important que vous mangiez des aliments des quatre groupes alimentaires et que vous contrôliez la taille de vos portions.

Les exemples qui suivent correspondent à une portion du *Guide alimentaire* :

Légumes et fruits

- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de jus 100 % pur
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade
- 1 fruit

Produits céréaliers

- 1 tranche (35 g) de pain ou ½ bagel (45 g)
- ½ pain pita (35 g) ou ½ tortilla (35 g)
- 125 ml (½ tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits
- 30 g de céréales froides ou 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes

Lait et substituts

- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boissons de soja enrichies
- 175 g (¾ tasse) de yogourt
- 50 g (1½ oz) de fromage

Viandes et substituts

- 75 g (2½ oz) de viande, poisson, volaille ou 125 ml (½ tasse) de poissons, fruits de mer, volaille et viandes maigres, cuits
- 175 g (¾ tasse) de légumineuses cuites
- 2 œufs
- 30 ml (2 cuillerées à table) de beurre d'arachide (**Santé Canada**)

Source : À quoi correspond une portion du *Guide alimentaire*? Santé Canada (5 février 2007) Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, 2007.

Pour obtenir un exemple de menu respectant le *Guide alimentaire canadien*, veuillez consulter l'annexe I.

Fibres

Les fibres sont un élément important d'un régime sain. La consommation de la quantité recommandée de fibres réduit les risques de développer des maladies chroniques et peut améliorer la qualité de votre sommeil, augmenter le sommeil lent et vous aider à combattre la fatigue. Malheureusement, peu d'entre nous consomment les 20 à 50 grammes de fibres dont un adulte moyen a besoin par jour. Un travailleur de jour moyen mange onze grammes de fibres par jour et le travailleur de quarts moyen en consomme seulement sept grammes. Essayez de consommer la quantité qui vous est recommandée en intégrant quelques-uns de ces aliments riches en fibres à votre régime.

Aliment		Portion	Fibre alimentaire (en grammes)
Fruits	Pomme	Une moyenne	2,9
	Orange	Une moyenne	2,0
	Banane	Une moyenne	2,0
Légumes	Brocoli	Une branche	2,7
	Carottes	Une grande	2,9
	Tomate	Une petite	0,8
	Pomme de terre	Une moyenne	1,8
	Maïs	2/3 tasse	1,6
Produits céréaliers	All-Bran	½ tasse	9,0
	Son d'avoine	1/2 tasse	4,4
	Flocons de maïs	Une tasse	0,5
	Flocons d'avoine	¾ tasse (cuits)	3,0
	Pain de blé complet	Une tranche	1,4
Légumineuses	Pain blanc	Une tranche	0,4
	Macaronis	Une tasse (cuits)	0,8
	Pois verts	2/3 tasse (cuits)	3,9
	Haricots	½ tasse (cuits)	6,5
	Haricots Pinto	½ tasse (cuits)	5,9
	Lentilles	2/3 tasse (cuites)	4,5

Source : *The Challenges of Shift Work*, University of Saskatchewan

Aliments à consommer en quantité limitée

Un régime sain veut dire qu'il faut éliminer les aliments riches en matières grasses et en calories. Les aliments vides contiennent souvent des calories vides qui ont peu de valeur nutritive et peuvent contribuer aux problèmes digestifs.

Voici des exemples d'aliments et de boissons qui contiennent habituellement des quantités élevées de calories, lipides, sucre ou sel (sodium) :

- Gâteaux et pâtisseries
- Biscuits et barres granola
- Crème glacée et desserts surgelés
- Chocolat et bonbons
- Beignes et muffins
- Frites
- Nachos
- Croustilles de pommes de terre
- Alcool
- Boissons aromatisées aux fruits
- Boissons gazeuses
- Boissons sportives ou énergisantes
- Boissons sucrées chaudes ou froides

Suggestions d'aliments sains de remplacement :

Gâteaux et pâtisseries

Essayez un fruit avec du yogourt, une pomme au four avec de la cannelle ou des biscuits Graham pour satisfaire votre faible pour les sucreries.

Biscuits et barres granola

Essayez de manger du maïs soufflé nature saupoudré d'herbes.

Crème glacée et desserts surgelés

Essayez de faire congeler du yogourt dans un moule à sucette glacée.

Beignes

Essayez de préparer vos propres muffins ou bagels riches en fibres et faibles en gras.

Frites

Essayez de faire cuire au four des languettes de pommes de terre ou de patates douces recouvertes d'une petite quantité d'huile, d'herbes et d'épices.

Nachos

Faites fondre une petite quantité de fromage (1½ oz) sur des biscottes de seigle ou du pain pita grillé au four fait maison. Calculez ces aliments comme des portions du *Guide alimentaire* de lait, substituts et de produits céréaliers.

Croustilles de pommes de terre

Mangez du maïs soufflé nature ou du pain pita grillé au four fait maison.

Boissons aromatisées aux fruits

Ajoutez un peu de citron, de limette ou de concombre à votre eau ou buvez du lait, une boisson de soja enrichie ou un jus 100 % pur.

Boissons sportives ou énergisantes

Buvez plutôt de l'eau.

Si vous avez une fringale...

Aliments salés

Essayez d'ajouter de l'ail ou des herbes.

Aliments croustillants

Mangez du maïs soufflé nature, des bâtonnets de légumes ou des bâtonnets de pain avec du houmous.

Aliments crémeux

Mangez un bol de yogourt faible en gras.

Aliments sucrés

Essayez une salade de fruits.

Pour étancher votre soif

Buvez de l'eau avec un quartier de citron ou de limette.

Source : Aliments à consommer en quantité limitée, Santé Canada (5 février 2007) Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, 2007.

Prévoir vos repas

Lorsque vous travaillez par quarts, il est important de bien prévoir vos repas afin de ne pas avoir trop faim quand vous dormez pendant la journée et d'éviter les maux digestifs. Les employés du quart de l'après-midi devraient prendre leur repas principal au milieu de la journée et non au milieu de leur quart de travail. Les employés du quart de nuit, quant à eux, devraient manger des collations légères tout au long du quart et prendre un déjeuner léger.

Manger pour avoir de l'énergie

Une alimentation saine, composée de repas réguliers et de collations, vous apporte une énergie régulière tout au long de la journée, réduit les risques de maladies ou de blessures et, d'une manière générale, vous permet de vous sentir mieux par rapport à tous les aspects de votre vie. Pour les personnes qui se déplacent dans le cadre de leur travail, il peut être difficile d'avoir une alimentation nutritive. Cependant, en prévoyant un peu, cela peut être plus facile que vous ne le pensez.

Voici quelques idées qui vous aideront à maintenir vos niveaux d'énergie tout au long de votre journée de travail :

- Commencez toujours la journée par un déjeuner. Après une nuit (ou une journée) de sommeil, votre glycémie est faible et vos réserves d'énergie sont épuisées. Le déjeuner stimule immédiatement votre métabolisme, ce qui contribue au maintien de votre poids à long terme.
- Le dîner peut être rapide, transportable et nutritif. En apportant votre dîner, non seulement vous économisez de l'argent, mais vous pouvez également contrôler plus facilement ce que vous mangez, en particulier pour ce qui est des matières grasses et du sodium, que l'on retrouve en quantités beaucoup plus importantes dans la nourriture des restaurants. Essayez de dîner environ quatre heures après le déjeuner afin de maintenir vos niveaux d'énergie.

- Les collations peuvent vous aider à ne pas trop manger pendant les principaux repas et vous aident à maintenir vos niveaux d'énergie. De nombreuses collations transportables sont faciles à préparer. De plus, en préparant vous-même vos collations, vous évitez de vous arrêter au dépanneur ou au distributeur automatique, ce qui vous permet de réduire vos dépenses et le nombre de calories dans votre alimentation.
- Pendant votre quart, buvez beaucoup de liquides, surtout de l'eau. La fatigue est un symptôme de la déshydratation; lorsque c'est possible, gardez une bouteille d'eau près de vous.
- Mangez de petites portions à heures régulières, afin de faciliter la digestion ainsi que votre endormissement et votre sommeil.
- Détendez-vous pendant les repas et gardez du temps pour la digestion.
- Gardez une légère collation près de votre lit (comme des craquelins ou des bâtonnets de carottes), au cas où vous auriez faim en vous réveillant. Il pourrait être plus facile de vous rendormir si vous évitez de vous rendre à la cuisine.
- Mangez des collations légères entre 22 h et 6 h. Évitez les repas complets et ne mangez jamais un gros repas avant d'aller vous coucher. Pour avoir de l'énergie pendant le quart de nuit, consommez des aliments riches en glucides et en protéines, mais faibles en sucre et en gras.

Préparer des repas faciles et sains

Le temps est précieux et il est souvent tentant d'aller chercher à manger au service au volant après le travail plutôt que de préparer un repas sain à la maison. Toutefois, il est possible de préparer les repas à partir de zéro, facilement et à un coût raisonnable.

Santé Canada suggère de suivre les quatre conseils de planification simples qui suivent :

1. Plan de menu : Notez vos idées de repas sur une feuille de papier, un calendrier ou dans un planificateur de menus.
2. Liste d'épicerie : Notez tous les aliments dont vous aurez besoin pendant les prochains jours ou la semaine.
3. Rendez-vous à l'épicerie : Achetez les aliments que vous avez inscrits sur votre liste d'épicerie.
4. Préparation des repas : Affichez votre menu sur le réfrigérateur de façon à ce que la première personne qui arrive à la maison puisse commencer à préparer le repas.

Utilisez la liste de vérification suivante pour vous assurer de prévoir des menus sains et équilibrés :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

- Consommez au moins la moitié de vos portions journalières de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, en sucre et en sel.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G. Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel.
- Consommez une petite quantité de graisse insaturée chaque jour.
- Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- Limitez votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides, en sucre ou en sel.

Source : Planification des repas, Santé Canada (5 février 2007) Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux

Conseils pour faire l'épicerie :

- Faites une liste avant d'aller à l'épicerie et respectez-la afin de ne pas être tenté d'acheter des aliments mauvais pour la santé ou de gaspiller de l'argent avec des achats impulsifs.
- Si vous manquez de temps, pensez à acheter des ingrédients prêts à utiliser tels que les mélanges de salade prêts à manger, les viandes à sauté prédécoupées, les légumes frais et congelés, le fromage râpé, le poulet sans peau désossé, les pâtes fraîches et les légumineuses en conserve.
- Achetez des légumes et des fruits frais lorsqu'ils sont en saison. Congelez-les et consommez-les plus tard.
- Faites des provisions d'aliments en conserve et de divers ingrédients lorsqu'ils sont en solde. Entreposez-les de façon à préserver leur salubrité; utilisez-les avant la date « meilleur avant ».

Pour obtenir des idées de repas et des recettes saines et simples, consultez l'annexe I.

Santé physique : Aperçu

Comment trouver le temps de faire les choses suivantes :

Facteurs de santé	Effet sur votre corps
Faire régulièrement de l'exercice.	• Intégrez l'exercice dans votre routine quotidienne. Descendez du bus quelques arrêts avant votre arrêt habituel ou allez au travail à vélo. • Étirez-vous souvent. • Contractez vos muscles abdominaux lorsque vous êtes assis sur une chaise ou dans le bus. • Faites de l'exercice avec votre famille et vos amis. Jouez avec vos enfants, suivez des cours de danse ou inscrivez-vous à une ligue sportive.
Manger sainement.	• Apportez au travail des collations simples, mais saines, comme des bâtonnets de carottes, des craquelins et du yogourt. • Lorsque vous préparez vos repas, suivez les conseils de planification simples de Santé Canada : – Faites une liste d'épicerie. – Préparez un plan de menu. – Allez à l'épicerie. • Commencez à faire la cuisine. Utilisez la liste de vérification du <i>Guide alimentaire canadien</i> (annexe I) pour vous assurer de prévoir des menus sains et équilibrés. • Achetez des ingrédients sains et prêts à utiliser tels que les viandes à sauté prédécoupées, les légumes frais et congelés, le poulet sans peau désossé et les légumineuses en conserve.

Comment vivre sainement :

Facteurs de santé	Effet sur votre corps
Usage du tabac	Le tabagisme est associé à plus de deux douzaines de maladies et de troubles médicaux, y compris le cancer du poumon, de la bouche et de la gorge, les maladies respiratoires et les maladies cardiovasculaires. De plus, le tabagisme est la première cause de décès évitable, il a des effets négatifs sur la santé des personnes de tous les âges et a une influence néfaste sur le sommeil.
Alcool	La consommation abusive d'alcool est associée aux maladies chroniques comme le cancer et les maladies cardiovasculaires. La consommation d'alcool avant d'aller vous coucher nuit également à la qualité de votre sommeil.
Caféine	L'excès de caféine peut aggraver les problèmes digestifs et vous empêcher de bien dormir.
Exercice	Grâce à l'exercice, vous pourrez : • améliorer votre santé et votre bien-être en général; • diminuer le stress; • rendre le sommeil pendant la journée plus reposant; • renforcer le cœur et les poumons; • augmenter les niveaux d'énergie; • atteindre et conserver un poids santé; • diminuer vos risques de décès prématuré, de maladie chronique et de handicap; • aider votre corps à faire la transition entre la journée et la nuit de travail.
Alimentation saine	Une alimentation saine et bien équilibrée prévient les troubles gastro-intestinaux et digestifs, ainsi que les maladies chroniques. La consommation de la quantité recommandée de fibres peut augmenter le sommeil lent et aider à combattre la fatigue. L'heure des repas est très importante. La consommation de repas sains et légers tout au long de la journée vous aidera à maintenir votre niveau d'énergie, tandis que vous vous sentirez fatigué et léthargique après de gros repas riches en matières grasses. La prise de gros repas avant le coucher rendra également le sommeil difficile parce que la nourriture sera difficile à digérer.

Santé émotionnelle

Étant donné que souvent, le travail par quarts ne correspond pas aux journées de travail « normales », il arrive que les travailleurs de quarts aient des difficultés à conserver une vie sociale et familiale heureuse. Les troubles du sommeil peuvent vous rendre irritable et trop fatigué pour participer à des événements sociaux, et le fait de travailler tard ou tôt peut vous empêcher de coordonner votre horaire avec celui des membres importants de votre entourage. Toutefois, il est possible d'éviter le stress et de mener une vie personnelle heureuse tout en travaillant par quarts, même si cela peut nécessiter un peu plus de planification et d'efforts de votre part.

Stress

Lorsque vous êtes surmené, vous pouvez facilement devenir irritable, impatient, anxieux et stressé, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur votre vie personnelle. Il arrive souvent que les travailleurs de quarts repoussent le moment d'aller dormir ou reviennent à un horaire de jour pendant les jours où ils ne travaillent pas, afin de pouvoir passer du temps avec leur famille et leurs amis. Bien que cela soit compréhensible, il est important de se souvenir que la fatigue peut avoir des répercussions sur votre humeur et votre bien-être sur le plan mental, et que le fait de jongler avec un horaire de quart et votre vie personnelle peut augmenter votre niveau de stress. Voici quelques conseils pour réduire le stress et vous assurer d'être bien reposé :

- Protégez votre sommeil. Tout le monde sait que l'on devient facilement grognon lorsque l'on est trop fatigué. Il peut être tentant de réduire votre durée de sommeil afin de passer plus de temps avec vos amis et votre famille, mais cela n'en vaudra pas la peine si vous êtes surmené et irritable.
- Prenez des repas nutritifs et faites régulièrement de l'exercice. En dehors des avantages pour votre sommeil, le fait de vivre sainement vous aidera à vous sentir mieux; de plus, l'exercice est un excellent moyen de détente.
- Essayez de faire des exercices de relaxation ou de respiration.
- Communiquez avec votre entourage. Assurez-vous que votre famille et vos amis comprennent l'importance de votre sommeil et qu'ils vous aident à avoir le repos dont vous avez besoin.

Vie personnelle

Il est important de prendre du temps pour vous-même et pour les choses qui comptent pour vous. Prenez le temps libre au sérieux et assurez-vous de continuer à consacrer du temps à vos loisirs et à vos autres centres d'intérêt. Si vous avez des croyances religieuses, faites en sorte d'y consacrer du temps en dehors du travail.

Ne laissez pas votre horaire de travail vous isoler. Certaines personnes ont des difficultés à entretenir des amitiés et à rencontrer de nouveaux amis à cause de leur horaire de travail, surtout si elles travaillent la nuit. Cependant, il existe plusieurs moyens d'avoir une vie sociale satisfaisante même si vous ne travaillez pas selon un horaire régulier de 9 h à 17 h.

- Faites-vous des amis au travail. Pensez à socialiser avec des collègues qui travaillent selon le même horaire que vous.
- Inscrivez-vous à un centre de conditionnement physique ou à une ligue sportive dont les horaires cadrent avec votre horaire de travail. Vous rencontrerez de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice.
- Soyez organisé. Si vous avez du mal à trouver le temps de voir vos amis, planifiez les choses. Donnez à vos amis une copie de votre horaire, trouvez les moments auxquels ils sont habituellement libres et voyez à quel moment vos horaires correspondent.
- Faites du bénévolat dans votre collectivité. Il existe des occasions à des horaires variés.
- Discutez avec d'autres travailleurs de quarts pour savoir comment ils concilient leur vie sociale et leur vie professionnelle. Ils vous feront peut-être des suggestions utiles.

Vie familiale

À cause du travail de quart, il peut être particulièrement difficile de concilier le travail et les responsabilités familiales, surtout si vous avez des enfants. Lorsque vous travaillez par quarts, il est particulièrement important d'être organisé et de prévoir les activités et le temps que vous passerez en famille. Demandez à chaque membre de la famille d'afficher son emploi du temps sur le réfrigérateur ou dans une autre partie commune de la maison. Vous pourrez ainsi coordonner vos journées et vos nuits et savoir à quel moment tous les membres de la famille sont disponibles afin de passer du temps ensemble. Un calendrier peut également être utile pour la répartition des tâches ménagères et la coordination de la garde des enfants.

Relations avec les partenaires

Si votre partenaire et vous travaillez pendant des quarts opposés, prenez soin de garder contact et de ne pas seulement vous croiser. Il est possible de garder contact même si cela peut demander des efforts supplémentaires et que vous pourriez ne pas passer autant de temps ensemble que vous le souhaitez. Voici quelques conseils qui peuvent faciliter votre relation, même lorsque vous travaillez pendant des quarts opposés :

Partagez les tâches ménagères. Ne laissez pas une personne tout faire à la maison. Préparez un programme et essayez de répartir les tâches équitablement, de manière à éviter les conflits.

Faites en sorte de communiquer chaque jour. Même si vos horaires de travail sont complètement opposés, dégagez du temps pour partager au moins un repas avec votre partenaire ou pour lui téléphoner au moins une fois chaque jour, afin de maintenir les lignes de communication ouvertes.

Réservez du temps exclusivement pour vous et votre partenaire. Le temps en tête-à-tête est très important : éteignez la télévision, confiez vos enfants à une gardienne et faites ce qui est nécessaire pour avoir du temps tous les deux de temps à autre.

Travail par quarts et enfants

Un des principaux défis liés au travail par quarts pour les employés ayant des enfants consiste à trouver un bon service de garde. Il peut être très difficile de trouver une garderie qui reste ouverte après 17 h ou 18 h, et la plupart des gardiennes ne sont pas disponibles la nuit. Certains travailleurs de quarts peuvent avoir l'aide d'un voisin ou d'un membre de la famille, mais de nombreuses personnes préfèrent recourir à un service de garderie ou embaucher une gardienne. Il existe trois étapes importantes pour trouver un service de garde :

Première étape : Définition de vos besoins

- Quel serait le meilleur endroit (près de l'école, de votre domicile, de votre travail, etc.)?
- Combien d'enfants devez-vous faire garder?
- Quelles sont les heures pendant lesquelles vous avez besoin de faire garder vos enfants?
- Quels tarifs pouvez-vous vous permettre?
- Êtes-vous admissible à une aide financière ou à des subventions?

Gardez ces questions à l'esprit lorsque vous cherchez un service de garde.

Deuxième étape : Recherche

- Demandez des recommandations à vos amis, à votre famille et à vos collègues, en particulier à ceux qui effectuent des quarts de travail semblables aux vôtres.
- Consultez les organismes communautaires, les annonces dans les journaux et les services de santé publique.
- À partir de vos recherches, dressez une liste des fournisseurs de service de garde possibles.

Troisième étape : Visite et entrevue

- Visitez tous les endroits auxquels vous songez et cherchez un fournisseur de service de garde qui :
 - offre un milieu sécuritaire;
 - possède une formation sur la sécurité des enfants et sur les premiers soins;
 - offre un environnement propre et sain;
 - comprend les besoins de chaque enfant et offre un large éventail d'activités;
 - sert des repas et des collations nourrissants;
 - s'occupe de chaque enfant individuellement et est présent pour chaque enfant.
- Apportez une liste de vérification et utilisez-la pour comparer les services de garde auxquels vous songez.
- Si vous cherchez une garderie, assurez-vous de rencontrer le directeur ou le superviseur du centre.
- Si vous embauchez une gardienne ou que vous cherchez une gardienne qui prend les enfants à son propre domicile, procédez à des entrevues.
- Pensez à demander des références et à appeler les personnes citées.

Bien que le travail de nuit ne soit pas l'idéal si vous avez des enfants, il existe des avantages. Si vous et votre partenaire avez des quarts de travail opposés, vous pourriez réduire le temps que vos enfants passeraient autrement à la garderie ou avec une gardienne. De plus, vous pourriez occasionnellement profiter d'activités avec vos enfants pendant la journée, par exemple en les accompagnant à une excursion scolaire.

Faites de votre mieux pour prévoir autant de temps ensemble que possible et assurez-vous d'avoir au moins un repas en famille chaque jour. Si le souper est trop difficile à organiser, essayez de prendre le déjeuner tous ensemble, en famille. Souvenez-vous que votre famille a besoin de connaître votre horaire ainsi que vos besoins en matière d'alimentation et de sommeil tout au long de la journée et de la nuit. Communiquez avec eux et réfléchissez ensemble pour trouver des solutions qui vous permettent de faire correspondre les horaires de chacun.

Santé émotionnelle : Aperçu

Difficulté personnelle	Suggestions
Stress, irritabilité, impatience ou anxiété	• Protégez votre sommeil. Reportez-vous à la section <i>Sommeil</i> et assurez-vous de faire tout votre possible pour bien dormir. Le manque de sommeil peut avoir des effets négatifs sur votre humeur. • Une bonne alimentation et de l'exercice vous aideront à dormir et amélioreront votre santé et votre bien-être en général. L'exercice est également un excellent relaxant. • Essayez de faire des exercices de relaxation ou de respiration. • Faites part de vos sentiments aux membres importants de votre entourage.
Difficultés à garder une vie sociale active	• Faites un effort pour vous faire des amis au travail, en particulier sur votre quart de travail. • Inscrivez-vous à un club ou à une équipe sportive dont les horaires cadrent avec votre horaire de travail. • Faites du bénévolat. • Prévoyez les activités sociales bien à l'avance. Indiquez votre horaire à vos amis et informez-vous des leurs, afin de trouver plus facilement des moments où tout le monde est disponible.

Difficulté personnelle	Suggestions
Problèmes avec votre partenaire	• Partagez les tâches ménagères afin qu'aucun des deux ne se retrouve surchargé de travail. • Essayez de communiquer au moins une fois par jour afin de garder le contact et de maintenir les lignes de communication ouvertes. • Réservez du temps où vous pouvez être en tête-à-tête.
Concilier vie familiale et vie professionnelle	• Prévoyez au moins un repas en famille chaque jour. • Demandez à chaque membre de la famille de faire une copie de son horaire afin de vous aider à savoir ce que fait chacun et à déterminer à quel moment vous pouvez prévoir des activités familiales. • Profitez du fait que vous ne travaillez pas le jour pour participer à des activités avec votre famille, par exemple en supervisant l'excursion scolaire à laquelle participe votre enfant.
Trouver le service de garde d'enfants qui convient	• Pensez à faire appel à un membre de la famille ou à un voisin, s'ils sont disponibles, pour garder vos enfants. • Si vous embauchez quelqu'un, assurez-vous de bien choisir votre service de garde d'enfants : 1) en déterminant vos besoins (horaire, lieux, etc.); 2) en effectuant des recherches sur diverses installations; 3) en visitant chaque endroit et en interrogeant les gardiens d'enfants potentiels. Pensez à demander des références et à les vérifier.

Conclusion

Le travail de quart est un défi, mais comme le suggère le présent guide, certains ajustements de votre mode de vie peuvent rendre les choses plus faciles. Souvenez-vous que l'une des meilleures choses à faire est de rester en bonne santé, quel que soit votre quart de travail. Manger sainement et faire de l'exercice régulièrement vous permettront de mieux dormir et de métaboliser plus facilement les aliments. Votre vie personnelle s'en trouvera améliorée puisque vous aurez plus d'énergie pour participer à des activités en dehors du travail.

Maintenez des lignes de communication ouvertes avec votre famille et vos amis et prenez le temps de coordonner vos horaires afin de rester en contact avec les gens qui comptent le plus pour vous.

De plus, n'oubliez pas que vous devez aider votre corps à s'ajuster afin de rester éveillé et vigilant à des heures irrégulières. Utilisez la lumière et les heures des repas comme des signaux pour aider votre corps à ajuster ses rythmes circadiens, et faites tout votre possible pour conserver un horaire régulier, même lorsque vous ne travaillez pas.

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour composer avec le travail de quart ou si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

Programme d'aide aux employés (PAE) de Postes Canada

Fourni par Shepell fgi, le PAE de Postes Canada est une excellente ressource si vous avez besoin d'aide. Vous pouvez trouver des renseignements concernant le programme sur le site Web Intraposte. À partir de la page d'accueil, consultez la rubrique Vous à Postes Canada/Aide aux employés (PAE). Les conseillers de Shepell fgi sont qualifiés pour vous aider, qu'il s'agisse d'arrêter de fumer et de perdre du poids ou de trouver un service de garde d'enfants qui corresponde à votre horaire. Pour parler à un représentant, composez le 1 866 565-4903 (ATS : 1 877 338-0275).

Ressources :

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html>

Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario Inc.

<http://www.ohcow.on.ca/resources/handbooks/shiftwork/shiftwork.pdf>

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)

<http://www.cdc.gov/NIOSH/PDFS/97-145.PDF>

Activité physique. Santé Canada.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>

Le tabagisme et votre corps. Santé Canada.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/body-corps/index-fra.php>

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*. Santé Canada.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Annexe I

Idées de repas sains

Suivez l'un de ces modèles de menu sur 24 heures pour vous assurer que vous consommez toutes les portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.

Modèle de menu n° 1

Repas en famille

Filet de saumon de 30 g au barbecue (de la taille d'un paquet de cartes)	Une portion de viande
Une tasse de couscous de blé entier	Deux portions de produits céréaliers
½ tasse de salsa aux fruits	Une portion de fruits et légumes
Une tasse de légumes mélangés	Deux portions de fruits et légumes
Une tasse de lait	Une portion de lait

Collations au travail

Une grande tortilla au blé entier	Deux portions de produits céréaliers
Une cuillerée à table de fromage à la crème	
30 g de charcuterie maigre (p. ex. du jambon)	One serving of meat
Étalez le fromage à la crème sur la tortilla et disposez la viande. Roulez le sandwich et coupez-le en tranches pour en faire une collation facile à manger.	Une portion de viande
½ tasse de bâtonnets de concombre (environ quatre à six bâtonnets)	Une portion de fruits et légumes

Petit repas

Une tasse de lait	Une portion de lait
1/2 tasse de compote de pommes avec de la cannelle saupoudrée	Une portion de fruits et légumes
Trois biscuits Graham	Une portion de produits céréaliers

Pendant la journée, si vous vous réveillez en ayant faim

De 25 à 30 bretzels	Une portion de produits céréaliers
---------------------	------------------------------------

Petite collation

Une branche de céleri coupée en bâtonnets	Une portion de fruits et légumes
Une cuillerée à table de beurre d'arachide	1/2 portion de viande

Repas en famille

Une tasse de pâtes de blé entier	Deux portions de produits céréaliers
1/2 tasse de purée de brocolis avec de l'huile et de l'ail (ajoutez aux pâtes en guise de sauce)	Une portion de fruits et légumes
Une tasse de lait	Une portion de lait
Une banane moyenne	Une portion de fruits et légumes

Résumé des groupes alimentaires dans le modèle de menu n° 1 : huit produits céréaliers, huit fruits et légumes, trois produits laitiers et deux portions et demie de viandes et substituts.

Modèle de menu n° 2*Repas en famille*

Galette de viande de bœuf hachée de 30 g (de la taille d'un paquet de cartes)	Une portion de viande
Un pain à hamburger au blé entier	Deux portions de produits céréaliers
Une tranche de fromage fondu	1/2 portion de lait
Une tasse de salade verte avec une cuillerée à table de vinaigrette légère	Une portion de fruits et légumes
Une orange moyenne	Une portion de fruits et légumes

Collations au travail

Une pomme moyenne	Une portion de fruits et légumes
Une once de fromage	Une portion de lait
Huit biscuits soda au blé entier	Une portion de produits céréaliers
Quatre cuillerées à table de hoummos faible en gras	Une portion de viande

Petit repas

3/4 de tasse de yogourt faible en gras	Une portion de lait
1/2 tasse de fraises découpées en morceaux	Une portion de fruits et légumes
1/2 tasse de granola faible en gras	Une portion de produits céréaliers

Pendant la journée, si vous vous réveillez en ayant faim

Dix mini-carottes avec une cuillerée à table de sauce faible en gras	Une portion de fruits et légumes
--	----------------------------------

Petite collation

Un muffin au son de taille moyenne et faible en gras	Deux portions de produits céréaliers
1/2 tasse de raisins	Une portion de fruits et légumes

Repas en famille

Une tasse de soupe de légumes	Une portion de fruits et légumes
1/2 muffin anglais au blé entier	Une portion de produits céréaliers
Une cuillerée à thé de margarine ou de beurre	
Une tranche de fromage fondu	½ portion de lait

Résumé des groupes alimentaires dans le modèle de menu n° 2 : sept produits céréaliers, sept fruits et légumes, trois produits laitiers et deux portions de viandes et substituts.

Postes Canada est reconnaissante du soutien et de l'aide de Santé Canada et des autres agences ayant contribué au contenu de la présente publication.

