

Document de référence

Le travail de nuit



Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Principaux impacts	2
Stratégies pour le travailleur	3
Stratégies pour l'employeur	4
Conclusion	4
Ressources	4

Introduction

Le travail de nuit est aujourd'hui essentiel à la productivité et au rendement de plusieurs organisations. En effet, plus du quart des travailleurs canadiens font face à cette réalité, comprenant les horaires de soir, de nuit et en rotation. D'ailleurs, 40 % de ces travailleurs seraient affectés par des troubles du sommeil et verraient leur espérance de vie diminuer de 5 %, comparativement aux travailleurs diurnes. Ces conditions de travail peuvent engendrer nombre de problèmes et d'inconvénients chez l'employé, pour qui une bonne hygiène de vie et des outils de gestion du sommeil sont indispensables.

Définition

Le sommeil est influencé par le processus circadien, caractérisé par diverses réactions du corps, variant selon l'heure du jour ou de la nuit. Ce cycle quotidien d'environ 24 heures permet un contrôle de la structure du sommeil. Plusieurs fonctions physiologiques sont sous son influence, telles que la température corporelle, la sécrétion de certaines hormones, le rythme cardiaque et la digestion. La perturbation de ce cycle impacte donc la majorité des fonctions de notre corps.

Le travail de nuit engendre une forme de décalage horaire permanent, perturbant ainsi le cycle circadien des travailleurs. L'être humain étant programmé pour être actif de jour, son horloge tentera toujours de revenir à sa programmation génétique. Cette désynchronisation entre le rythme biologique et celui de l'environnement externe ne permet pas un sommeil aussi profond et réparateur que le sommeil de nuit.

Les jeunes et les personnes de type « oiseau de nuit » auraient plus de facilité à s'adapter aux horaires de nuit et ressentiraient moins ses impacts négatifs. Les hommes s'y adapteraient également plus facilement que les femmes. Par contre, il est démontré que plus le travail de nuit s'échelonne dans le temps, plus les effets néfastes se font sentir. Il n'y aurait donc pas d'habitation possible, contrairement aux croyances populaires.

Principaux impacts

Les organes du corps étant programmés pour être en pleine action de jour, leur sollicitation de nuit génère donc différentes perturbations.

Le système digestif

Le système digestif est de ceux qui réagissent le plus fortement au déséquilibre engendré par le travail de nuit. En effet, les travailleurs de nuit doivent se nourrir à des heures où leurs organes sont généralement au repos. Plusieurs d'entre eux peuvent donc souffrir de problèmes gastro-intestinaux et digestifs, tels que la constipation, la diarrhée, le manque d'appétit, les brûlures d'estomac ou encore des ulcères gastriques.

Des études démontrent que les travailleurs de nuit tendent également à favoriser les collations sucrées, les boissons contenant de la caféine ainsi que la nourriture rapide. Les organes ne permettant pas une métabolisation efficiente la nuit, ces mauvaises habitudes influencent donc le développement de problèmes gastro-intestinaux et digestifs. Elles augmentent en plus le risque d'hypercholestérolémie et de maladies cardiovasculaires.

La sécurité au travail

La sécurité représente un enjeu très important du travail de nuit. De fait, les employés de nuit sont 7 fois plus sujets aux accidents de la route ou aux accidents de travail que les employés de jour. Les principaux facteurs seraient la fatigue, le soutien plus faible des collègues ainsi que le niveau de concentration et de vigilance affaibli par un sommeil insuffisant ou de moindre qualité. Il est d'ailleurs fortement suggéré aux travailleurs de nuit d'utiliser le transport en commun, le taxi, ou de faire du covoiturage.

La production de certaines hormones est également influencée par le rythme circadien. Des recherches démontrent que les travailleurs de nuit ont un niveau de cortisol, hormone du stress, plus élevé de jour que la moyenne des gens. Cela entraîne entre autres un état d'hypervigilance, ne permettant pas un endormissement rapide en journée.

Les agents cancérogènes

L'Organisation mondiale de la Santé a établi que le travail de nuit se retrouve dans la liste des agents cancérogènes potentiels. La mélatonine, principale hormone du sommeil, serait produite en moins grande quantité par les travailleurs de nuit. Considérant sa fonction de protection contre le cancer, sa production inférieure expliquerait le risque plus élevé de développer un cancer. De plus, ce déficit en mélatonine entraîne une production accrue d'œstrogènes chez les femmes travaillant de nuit ou par quarts. Celles-ci seraient ainsi plus à risque de développer un cancer du sein. Le dérèglement de l'horloge biologique pourrait également engendrer une irrégularité dans les menstruations et accentuer le risque de fausses couches ou d'accouchement prématuré.

Le mode de vie

Les travailleurs de nuit vivent un conflit constant entre leur mode de vie et les habitudes diurnes de la majorité de la population. Plusieurs de ces travailleurs se plaignent du manque de temps de qualité avec leurs proches. En effet, l'être humain a un besoin vital de créer des liens affectifs, agissant sur la santé mentale, émotionnelle et physique.

Les problèmes de sommeil peuvent influencer négativement l'humeur, se traduisant souvent en une forte irritabilité et nuisant aux relations sociales. Cette situation peut entraîner un sentiment de solitude et d'isolement, générant une baisse d'intérêt, de motivation et possiblement, si cela persiste dans le temps, un état dépressif.

Stratégies pour le travailleur

Pour atténuer les répercussions négatives du travail de nuit, il est primordial que le travailleur adopte de saines habitudes de vie.

Favoriser un horaire régulier de sommeil et d'éveil

Afin d'accroître la vigilance et de réduire la somnolence au travail, un horaire régulier de sommeil et d'éveil, de même qu'un rituel quotidien menant au coucher, est à favoriser. Un bon éclairage à l'éveil est souhaitable, afin de faciliter l'adaptation de l'organisme. La sieste de courte durée, avant d'aller au travail, peut également être une bonne alliée.

Favoriser un environnement propice à l'endormissement en journée

Différents moyens peuvent être utilisés pour simplifier l'endormissement en journée. Des rideaux opaques, un masque de sommeil, des bouchons pour les oreilles ou un ventilateur sont de bons outils pour réduire la lumière et le bruit environnant. Tous les appareils électroniques sont à proscrire à proximité du lit, et les membres de la famille devraient respecter certaines règles de vie afin de faciliter le sommeil du travailleur. Idéalement, sa chambre se trouve éloignée de l'agitation diurne. Il ne doit pas hésiter à changer de chambre au besoin.

Adopter de saines habitudes alimentaires

Pour faciliter la digestion, il est conseillé de boire beaucoup d'eau, d'opter pour des repas préparés à la maison, de favoriser les produits réduits en sel, en gras et en sucre pour les plats déjà préparés et de limiter le plus possible la consommation d'aliments sucrés. Une régularité quant aux heures de repas favorise également la digestion. Avant le sommeil, un repas léger est recommandé, afin de ne pas se coucher l'estomac vide.

Il est fortement recommandé d'éviter toute consommation de caféine ou de nicotine au moins 6 heures avant l'heure du coucher. Bien que l'alcool soit un somnifère populaire et efficace pour faciliter l'endormissement, sa consommation est en réalité néfaste. En effet, la qualité du sommeil sera moindre, celui-ci étant plus léger et moins réparateur. En outre, l'alcool engendre une déshydratation et une agression des parois intestinales, ce qui peut accentuer les problèmes digestifs ou les problèmes gastro-intestinaux, plus fréquents chez les travailleurs de nuit. Il est recommandé de consulter un professionnel de la nutrition afin d'obtenir des conseils plus personnalisés.

Pratiquer régulièrement une activité physique

L'activité physique est une alliée importante dans l'atténuation des effets négatifs du travail de nuit. L'exercice génère de multiples bienfaits pour la santé, donnant de l'énergie, favorisant une meilleure vigilance et améliorant la qualité du sommeil. En plus d'être essentielle à une vie saine, l'activité physique influence les capacités de gestion du stress. Puisque le travail de nuit a un impact sur la production de cortisol en journée, il est primordial de prendre des actions permettant de diminuer le stress.

Malgré le défi que cela peut représenter en raison du contexte, il demeure possible d'organiser un horaire permettant la pratique d'un sport, quel qu'il soit. Favoriser la marche lors des déplacements et des pauses ou inclure des minutes d'étirements et de flexions sont des exemples d'exercices simples à pratiquer et à intégrer dans tout horaire. Des activités de méditation, de relaxation et de bien-être peuvent également contribuer à atténuer la production de cortisol et à faciliter l'endormissement.

En plus de ces stratégies, il ne faut pas hésiter à planifier des activités sociales et familiales. Il est d'ailleurs fortement suggéré de communiquer clairement à ses proches les moments de disponibilité et d'éveil afin de favoriser les rencontres.

Advenant la nécessité de consommer des médicaments d'ordonnance, il est important de discuter avec le médecin et le pharmacien de l'horaire de travail. La perturbation du rythme circadien peut interférer avec le traitement de certaines maladies.

Des études démontrent également que l'intervention comportementale est une solution efficace pour bonifier ces stratégies. De cette façon, le professionnel outille le travailleur pour faciliter son endormissement et pour améliorer la qualité de son sommeil.

Stratégies pour l'employeur

Il est fondamental que toute entreprise ayant un quart de nuit soit bien informée des risques pour la santé et la sécurité de ses employés. Il est recommandé que celle-ci informe les travailleurs concernés de tous les risques et fournisse des informations quant aux stratégies et aux outils pouvant aider à l'adaptation. La qualité de la communication avec les travailleurs de nuit est vitale, les risques de difficultés psychosociales étant plus élevés. Il importe également que de bonnes mesures de sécurité soient établies, tant au niveau de la qualité des installations que de l'ergonomie des postes de travail ou de la surveillance des lieux. De plus, la qualité de l'éclairage et de l'aération peut faciliter l'adaptation, de même que l'accès à un coin repas favorisant une bonne alimentation.

Conclusion

En raison des risques pour la santé inhérents au travail de nuit, les travailleurs de nuit se doivent d'investir dans une meilleure hygiène de vie afin de maintenir une santé globale. Ces bonnes habitudes permettent un niveau d'énergie plus élevé, des relations satisfaisantes et significatives avec leurs proches et une appréciation du travail. Un engagement de la part de l'employeur favorise également le maintien de cette appréciation. Il est donc essentiel que les deux parties soient conscientes des risques découlant de ces horaires atypiques et se responsabilisent dans une prévention de ses impacts négatifs.

Ressources

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit :

- Clinique du sommeil (Biron – Soins du sommeil)
- Fondation Sommeil
- Ordre des psychologues du Québec
- Psychologie Québec
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- Société canadienne du sommeil
- MORIN, Charles. *Vaincre les ennemis du sommeil*, Les Éditions de l'Homme.