

AIDE-MÉMOIRE DES STRATÉGIES PROPOSÉES POUR MIEUX VIVRE LE TRAVAIL DE NUIT

Catégorie 1 Stratégies pour faciliter le sommeil	1. Dormir dans son lit	<input type="checkbox"/>
	2. Adopter une routine de préparation au sommeil	<input type="checkbox"/>
	3. Aménager l'environnement de sommeil (pour obtenir obscurité, silence et fraîcheur) <i>Informez l'entourage du moment où vous dormez.</i>	<input type="checkbox"/>
	4. Utiliser une chambre spéciale pour dormir le jour	<input type="checkbox"/>
	5. Utilisation prudente des substance hypnogènes (alcool, somnifères et mélatonine)	<input type="checkbox"/>
	6. Éviter la caféine en fin de nuit (surtout si vous dormez le matin)	<input type="checkbox"/>
Catégorie 2 Stratégies pour dormir le jour	7. Choisir le bon moment pour dormir Option 1: Dormir principalement en revenant du travail (éviter la lumière le matin) Option 2: Dormir principalement avant d'aller au travail (oui à la lumière le matin) Option 3: Diviser le sommeil entre ces deux moments (éviter la lumière le matin) <i>Pour toutes les options, il faut maintenir un horaire régulier pour tous les quarts de nuit, viser un minimum de 7 heures de sommeil par jour et dormir à la noirceur.</i>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
	8. Ancrer le sommeil. <i>Lorsque c'est possible, ayez une heure de sommeil qui soit la même lorsque vous travaillez de nuit et lorsque vous vivez de jour.</i>	<input type="checkbox"/>
	9. Ajouter une sieste (de préférence toujours à la même heure)	<input type="checkbox"/>
Catégorie 3 Stratégies pour augmenter la vigilance	10. Consommer de la caféine (avant le travail ou en début de nuit)	<input type="checkbox"/>
	11. Faire une sieste avant ou pendant le quart de nuit	<input type="checkbox"/>
	12. S'exposer à la lumière vive pendant le quart de nuit <i>Choisissez le moment d'exposition en fonction de l'option choisie pour l'horaire de votre sommeil de jour : lumière au début du quart de travail pour l'option 1, à la fin du quart de travail pour l'option 2, et au milieu du quart de travail pour l'option 3.</i>	<input type="checkbox"/>
	13. Réduire les risques d'accidents lors du retour à la maison	<input type="checkbox"/>
Catégorie 4 Stratégies pour augmenter la qualité de vie et la santé	14. Impliquer la famille	<input type="checkbox"/>
	15. Choisir quoi et quand manger	<input type="checkbox"/>
	16. Augmenter l'activité physique	<input type="checkbox"/>
	17. Réduire les sources de stress	<input type="checkbox"/>
	18. Informer médecin et pharmacien de votre horaire de travail	<input type="checkbox"/>