

### **Fiche d'information sur les quarts de travail en rotation**

Centre canadien d'hygiène et de sécurité du travail (Gouvernement du Canada)

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

### **Brochure d'information sur le travail de nuit : « Stratégies pour travailleurs de nuit »**

Marie Dumont, pour la Société Canadienne du Sommeil (SCS), mise à jour 2016.

<https://scs-css.ca/ressources/brochures/traivailleurs-de-nuit>

### **Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit**

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) de France

Rapport d'expertise collective. Juin 2016. Édition scientifique: 408 pages. *Analyse critique de la littérature scientifique sur les effets du travail de nuit sur la santé des travailleurs. Inclut un chapitre sur l'horloge biologique (Chapitre 3, pages 72-95) et un chapitre sur les moyens de prévention des risques (Chapitre 9, pages 274-298).*

*Disponible en format PDF (voir section Ressources)*

<https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-confirme-les-risques-pour-la-sant%C3%A9-li%C3%A9s-au-travail-de-nuit>

### **Recommandation de bonne pratique pour la surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit**

Préparé par la Société Française de Médecine du Travail, selon la méthodologie de la Haute Autorité en Santé (HAS). Mai 2012. 3 documents: 1) version longue (269 pages) avec argumentaire scientifique et recommandations détaillées, 2) version courte (48 pages) avec le résumé des recommandations pour les professionnels de la santé, 3) Brochure d'information pour les travailleurs (2 pages). Version courte du rapport et brochure pour les travailleurs.

*Disponible en format PDF (voir section Ressources)*

[http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Recommandations\\_Argumentaire\\_Version\\_juin\\_2012.pdf](http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Recommandations_Argumentaire_Version_juin_2012.pdf)

[http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Reco\\_HAS\\_Travail\\_poste-Brochure\\_d\\_information\\_30-05-2012.pdf](http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Reco_HAS_Travail_poste-Brochure_d_information_30-05-2012.pdf)

## Troubles du sommeil

### **Dormez là-dessus Canada:**

<https://dormezladessuscanada.ca/>

### **Brochures d'information sur les troubles du sommeil**

Société canadienne du sommeil (SCS)

<https://scs-css.ca/ressources/brochures>

### **Centre d'études avancées en médecine du sommeil**

Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal – CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

<http://www.ceams-carsm.ca>

### **Centre d'études sur les troubles du sommeil**

Centre de recherche CERVO (Québec) – CIUSSS de la Capitale Nationale

<https://cervo.ulaval.ca/fr/centre-detudes-sur-les-troubles-du-sommeil-cets>

### **Fondation sommeil**

Organisme québécois à but non lucratif qui vise à informer le public sur le sommeil et les troubles du sommeil

<https://fondationsommeil.com/>

### **Réseau Morphée**

Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques de sommeil (en France)

<https://reseau-morphee.fr/>

## Fatigue au volant

### **Guide de la gestion de la fatigue au volant**

S'adresse plus spécifiquement aux travailleurs de l'industrie du transport routier  
Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) 2011.

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-fatigue-au-volant.pdf>

*Disponible en format PDF (voir section Ressources)*

## Lumière

### **Lunette orangée Somnitude**

Compagnie canadienne qui vend des lunettes orangées pour filtrer la lumière bleue

Utiles pour se protéger de la lumière durant le trajet entre le travail et le domicile après le travail de nuit (options 1 et 3 de la stratégie #7).

[www.blueblockglasses.com](http://www.blueblockglasses.com)

## Caféine

### **La caféine dans les aliments**

Pour vérifier la concentration de différentes sources de caféine, à prendre en début du quart de nuit pour favoriser la vigilance (stratégie #10) et à éviter durant la deuxième moitié du quart de travail (stratégie #6).

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/caffeine-aliments/aliments.html>

## Alimentation

### **L'alimentation du travailleur de nuit**

Extenso: Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal  
Dernière mise à jour: 11 janvier 2017.

<http://www.extenso.org/article/l-alimentation-du-travailleur-de-nuit/>

### **Conseils nutritionnels pour les travailleurs de quarts**

Les diététistes du Canada

Dernière mise à jour: 31 octobre 2016.

<http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Mieux-etre-en-milieu-de-travail/Conseils-pour-une-saine-alimentation-a-l%E2%80%99intention-des-travailleurs-de-quarts.aspx>

### **Manger quand on travaille la nuit**

Vidéo de 10 minutes, avec la participation de Marie Dumont

Extrait de l'émission « L'Épicerie » diffusée à Radio-Canada le 12 novembre 2014.

<https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/2014-2015/episodes/350451/manger-la-nuit-mozzarella-du-quebec-souper-boreal-pomelo>

### **Suggestions de recettes santé**

Université de Montréal, Service aux étudiants, Centre de santé et de consultation psychologique

[http://www.cscp.umontreal.ca/nutrition/Recettes\\_sante.htm](http://www.cscp.umontreal.ca/nutrition/Recettes_sante.htm)

## Gestion du stress

### **Guide d'autosoins pour la gestion du stress**

Document préparé par Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA, disponible sur le site web de l'Hôpital Douglas.  
Très complet (166 pages). Plusieurs questionnaires et outils proposés. Juin 2013.

[http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file\\_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf](http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf)

*Disponible en format PDF (voir section Ressources)*