



# FICHE DE PRÉVENTION

Mieux concilier votre vie personnelle avec un horaire de travail atypique

## QUELQUES CONSEILS POUVANT VOUS AIDER À DIMINUER LES EFFETS D'UN HORAIRE ATYPIQUE SUR VOTRE SANTÉ

Un grand nombre de fonctions physiologiques chez l'humain suivent un rythme quotidien de 24 heures. Ce sont les rythmes circadiens. Le sommeil, le réveil, la digestion, la sécrétion d'adrénaline, la température corporelle, la pression sanguine, le pouls et nombre d'autres aspects des fonctions et du comportement sont régis par ce cycle de 24 heures. Ces processus rythmiques sont coordonnés de manière à ce que l'activité soit maximale dans la journée et minimale pendant la nuit.

Avec le travail en rotation, surtout s'il comporte des quarts de nuit, des perturbations de la qualité et de la quantité du sommeil normal sont prévisibles.

### FAVORISEZ UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR



Dormir des heures régulières pour aider à créer des habitudes de sommeil. Essayez différents cycles travail/sommeil pour déterminer celui qui vous convient le mieux.

Bien qu'il soit préférable de dormir sans interruption, certains peuvent préférer dormir en deux épisodes, soit le matin en arrivant et tard en après-midi ou début de soirée. **Une sieste d'une heure trente, tout juste avant le travail (considérant que 90 minutes représente un cycle complet de sommeil) peut s'avérer bénéfique.** Bien que cela puisse varier d'un individu à l'autre, il est recommandé pour l'adulte de dormir de sept à neuf heures par jour sur une base régulière.

**Veillez à ce que vos proches connaissent et respectent vos heures de sommeil.** Assurez-vous de disposer d'une pièce confortable, sombre et tranquille pour dormir. L'installation d'un climatiseur, d'un répondeur téléphonique et de bons stores aux fenêtres est recommandée. Dormez dans un environnement tempéré, de préférence autour de 18 °C. Au besoin, munissez-vous d'un masque pour les yeux et de bouchons pour les oreilles. Chez certaines personnes, un bruit de fond constant pourrait également favoriser un meilleur sommeil.

**Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool quelques heures avant le coucher.** Prévoyez une période de calme pour vous préparer au sommeil et tentez de suivre une routine avant d'aller dormir.



## PRIVILÉGIEZ UNE SAINTE ALIMENTATION

Les horaires atypiques et les déplacements de longues durées pour le travail peuvent rendre difficile le fait de manger sainement et peuvent dérégler votre horloge biologique interne.

- **Prenez votre repas principal avant de vous rendre au travail et non au milieu du quart de travail.** Le travailleur de nuit devrait manger légèrement pendant le quart de travail et prendre un déjeuner moyen. Les repas copieux peuvent causer des inconforts digestifs et entraîner une baisse d'énergie ou de la somnolence.
- **Prévoyez un petit repas équilibré et des collations saines que vous pourrez manger pendant vos heures de travail.** Ces aliments appartiennent aux 3 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, soit : les légumes et les fruits, les grains entiers et les aliments protéinés. De plus, l'eau devrait être votre boisson de choix. Finalement, la plupart des saines habitudes alimentaires comportent peu d'[aliments hautement transformés](#).

### Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

### Exemple!

Un bon exemple de collation saine : un fruit frais avec un petit morceau de fromage, une poignée de noix accompagnée d'un yogourt, ou encore, une tranche de pain à grains entiers avec du beurre de noix nature.



- **Faites très attention au genre de nourriture consommée.** Buvez de l'eau régulièrement avant même d'avoir soif pour éviter de vous déshydrater. Cela vous aidera également à rester alerte et à combattre la fatigue pendant que vous travaillez.
- **Faites attention à la caféine et évitez les boissons sucrées.** Les boissons caféinées peuvent vous aider à rester alerte. Toutefois, vous devriez limiter votre apport à 3 tasses de café par jour. Évitez les boissons énergisantes, car elles ont généralement une teneur élevée en sucre.
- **Assurez-vous d'avoir un apport équilibré en légumes, fruits, viande maigre, volaille, poisson, produits laitiers, céréales et grains.** Pendant les pauses, au travail, privilégiez des craquelins et des fruits plutôt que des boissons gazeuses et des friandises. Évitez les aliments gras, surtout la nuit.
- **Évitez l'usage excessif d'antiacides, de tranquillisants et de somnifères.**
- **Mangez une collation légère avant d'aller au lit si vous avez faim.** Essayez un petit bol de céréales de grains entiers avec du lait ou une tranche de pain de grains entiers avec de la confiture.



# FICHE DE PRÉVENTION

## PRATIQUEZ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

L'exercice physique est une bonne façon de contrôler son poids et de diminuer le stress. Il est recommandé d'allouer un minimum de trente minutes par jour à l'activité physique.

**Veillez à rester en bonne forme physique et à maintenir de bonnes habitudes de vie, malgré un horaire irrégulier.** Pour ce faire, demeurez actif tout au long de la journée. L'entraînement au centre de conditionnement physique n'est pas la seule option, des exercices simples au quotidien peuvent très bien convenir (visiter des parcs ou des centres commerciaux, faire des opérations policières planifiées CSR à l'extérieur du véhicule, pratiquer les déplacements tactiques de l'emploi de la force, marcher avec des mouvements amples, pratiquer des exercices simples en début ou en fin de quart). Faites de l'exercice dans la journée ou tôt en soirée, mais évitez d'en faire quelques heures avant le coucher.



## GÉREZ EFFICACEMENT LE STRESS ET MAINTENEZ UNE VIE SOCIALE ACTIVE

Le travail policier peut générer un lot important d'événements perturbateurs et de détresse humaine. Certaines personnes peuvent éprouver des difficultés d'ordre psychologique qui affecteront leur vie personnelle et professionnelle. Des pensées troublantes, comme la reconstitution des événements, peuvent vous envahir et perturber votre fonctionnement au quotidien. Si vous ressentez de l'épuisement, une diminution de l'estime de soi, de l'anxiété, de la colère, de la tristesse ou de la culpabilité et que la situation ne se résorbe pas rapidement, ne tardez pas à demander conseil à un professionnel de la santé.



**Pour gérer efficacement votre stress, entretenez des relations stables avec votre entourage (famille, amis, collègues).** Entourez-vous de personnes de confiance et misez sur la qualité de vos relations. Continuez de pratiquer vos activités favorites (loisirs, sports, activités sociales) et apprenez à vous reposer grâce à la relaxation musculaire, à des techniques de respiration, de visualisation, etc.

### **Source : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail**

Une partie du contenu présenté dans ce document a été adapté des ressources des Diététistes du Canada : « Dix conseils d'alimentation pour les travailleurs de quarts »; « Lignes directrices sur l'alimentation saine pour les personnes qui se déplacent dans leur travail ». Angel Ong, RD, MSc, diététiste-nutritionniste

Mayer, P. (2012). *Dormir : le sommeil raconté*, Rosemère, Éditions Pierre Tiesseyre.

Morin, C. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil* (2<sup>e</sup> édition), Montréal, Éditions de l'Homme.

Boviv, D. B., (2012). *Le sommeil et vous : mieux dormir, mieux vivre*, TRECARE

Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr//>