



## Insomnie et travail posté

Séminaire « voyage au coeur du sommeil- les insomnies »

16-17 juin 2006

Dr E.STEYER



## Un sommeil perturbé

- Troubles de l'endormissement
- Insomnie de maintien du sommeil (fractionné)
- Insomnie par réveil trop précoce

Souvent raccourcissement du temps de sommeil

- avec dette chronique de sommeil (1 ou 2 h/jour)
- trouble de la vigilance

**→ capacité de récupérer est essentielle - diminue avec l'âge.**



## Des facteurs de désadaptation

### **Facteurs chrono-biologiques**

- Rythme veille-sommeil, cortisol, mélatonine, hormone de croissance...

### **Facteurs environnementaux**

- Synchronisation par la lumière,
- le rythme social,

### **Facteurs socio-familiaux (charges de travail domestiques)**



## Créer des conditions de sommeil favorables

Contrôler l'environnement :

- Chambre obscure et fraîche
- Pas de sonneries, pas de téléphone

Horaire de sommeil régulier si possible

Pas de café 5h avant le coucher, pas d'alcool,

Un repas léger mais nourrissant avant le coucher



## Utiliser les effets de la lumière

### En poste de nuit ,

- éclairage maximum le soir, jusqu'à 2 à 3 heures
- Le matin éviter la lumière (lunettes de soleil l'été) avant de se coucher

### En poste du matin ,

- Éclairage maximum le matin,
- Limiter l'exposition après 17 h



## Aménager le temps de repos : les siestes

Évitent la dette chronique et permettent de s'adapter aux rythmes sociaux

- Courtes siestes de moins de 20 mn (mettre le réveil - n'atteint pas le sommeil profond- éventuellement pdt les pauses)
- « Sommes » d'au moins un cycle (1h15 à 1h45 : récupération avec sommeil profond)



## Des médicaments ?

### La mélatonine ,

- pas encore d'AMM ,
- Permet une adaptation plus rapide aux changements de rythme ( prise 2 à 3 heures avant le coucher)

### Les hypnotiques

- Le moins possible
- De manière brève ou discontinue



## L'agenda de sommeil

- Pour comprendre le trouble du sommeil, si le problème posé est l'insomnie
- Pour utiliser au mieux les rythmes spontanés et s'adapter aux contraintes du rythme de travail sans s'épuiser