



Comme convenu lors de la réunion d'information sur le travail de nuit en EHPAD organisée le 1er décembre 2011 par le Centre de Gestion 22, vous trouverez ci-joints les commentaires faits oralement lors de la présentation des 3 diapositives concernant les préconisations médicales.

J'attendais la sortie de nouvelles recommandations initialement annoncées pour décembre 2011, elles ne sont, malheureusement, toujours pas consultables.

Je reste à votre disposition pour tout commentaire ou information complémentaire.

Docteur Isabelle DUFAU

## Préconisations en termes d'organisation

---

### Aménagement du temps de travail

#### ◆ Rotation horaire / 2 jours de pause / cycles courts

- La rotation dans le sens horaire sur des cycles courts (2 jours de repos après 3 jours de travail) a pour conséquence pour l'organisme une adaptation plus facile ainsi qu'une meilleure récupération. Les rythmes ont ainsi moins tendance à se désynchroniser et les conséquences sur la santé et le sommeil sont moindres.
- Il faut par ailleurs faire attention aux journées de 12 heures (statistiquement plus les journées sont longues plus le risque d'accident peut être important).

#### ◆ Associer les agents aux discussions sur les horaires

- Heure de prise de poste, rythme et sens de rotation, amplitude des journées et temps de récupération...

#### ◆ Planning

- La stabilité et la prévisibilité des horaires sont importantes pour permettre aux agents d'anticiper leur planning et d'avoir des marges de manœuvres pour les échanges d'horaire.

#### ◆ Pause d'au moins 20 minutes, idéalement située entre 1 et 3 heures

- Dans des locaux conviviaux pour permettre un moment de détente et faciliter la tolérance au travail.
- L'absorption de protéines et de sucres lents permet d'augmenter le niveau de vigilance.
- Elle peut être suivie soit d'une micro sieste (d'une durée inférieure à 5 minutes pour dissoudre le stress) soit d'une sieste parking (d'une durée de 15 à 20 minutes dans un endroit calme pour procurer un effet ressourçant).

### Ambiance physique

#### ◆ Lumière

- Il est conseillé d'utiliser la lumière blanche sans ultra-violet ni infrarouge d'intensité supérieure à 2500 lux (lampes de bureaux, éclairages plafonniers muraux).
- L'exposition à cette lumière de haute intensité doit s'effectuer en début de poste de nuit pendant 2 à 3 heures avec une diminution progressive de l'intensité en fin d'exposition.

#### ◆ Bruit

- L'environnement bruyant constitue un facteur professionnel psycho stimulant, favorisant significativement l'insomnie et donc au long court la somnolence.

#### ◆ Autre...

- ◆ **Evaluation des risques, aménagement ergonomique des postes**
  - Prendre en compte les exigences physiques et psychologiques des postes
  - Vérifier que l'évaluation des risques a été réalisée dans le cadre du document unique et que les mesures de prévention sont adaptées aux horaires de nuit.
- ◆ **Prendre en compte le travail isolé, les procédures d'urgence...**
  - Avoir à sa disposition un téléphone voire tout autre dispositif défini par l'évaluation des risques
  - Rédiger des procédures d'urgence accessibles, réalistes et comprises par les agents.
- ◆ **Informers les salariés sur les risques encourus**
- ◆ **Rompre l'isolement des équipes**
  - Formation commune avec les autres agents,
  - Augmentation des temps de transmission,
  - Intégration au projet d'établissement.
- ◆ **Faire attention aux horaires de prise de poste et de fin de poste afin de les adapter si besoin aux transports en commun**
- ◆ **Organiser des indicateurs concernant la santé des travailleurs, l'ambiance de travail, l'absentéisme...**

## Préconisations en termes d'hygiène alimentaire

---

### Des généralités :

- Ne sautez pas de repas / prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer
- Ne grignotez pas entre les repas
- Limitez la consommation de produits gras, sucrés et épicés.
- ◆ **Gardez le même rythme de repas**
  - Repas du soir :
    - Unique et non en deux prises (domicile + travail).
    - Il doit être complet et équilibré pour maintenir éveillé : sucre lents et complexe, (pâtes, riz, pommes de terres, légumes secs), aliments à index glycémique bas (laitage, fruit).
  - Repas de midi :
    - Après le sommeil du matin.
    - Essayer au maximum de conserver un déjeuner traditionnel.
- ◆ **Prenez un petit déjeuner léger mais nourrissant avant d'aller au lit. Vous dormirez mieux et ne serez pas réveillé trop tôt par la faim.**
  - Il devrait être plus léger que le petit-déjeuner traditionnel.
  - Il est toujours composé d'une boisson chaude sucrée (chocolat chaud, infusion ...) accompagnée par exemple de deux biscottes.
- ◆ **Faire une collation hyper protéinée la nuit vers 3 heures du matin sans café**
  - Entre 1h et 3h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct.
  - Plutôt protido-glucidique (pain/poulet) que glucido-lipidique (pain/beurre/confiture). En pratique il faudrait pouvoir bénéficier d'encas composé de protéines (viande ou œuf dur ou jambon) de glucides complexes (pain) et de fruits.

◆ **La nuit faites attention**

- Au grignotage sucré ou salé : les prises alimentaires nocturnes ne doivent pas s'ajouter aux repas principaux.
- A vous hydrater tout au long de la nuit.
- A éviter de prendre du café 5 heures avant d'aller dormir.

## **Préconisations en termes d'hygiène du sommeil et de vie**

---

**Le sommeil est ce dont vous avez le plus besoin. Il est absolument crucial de lui donner priorité avant toute chose**

◆ **Contrôle de l'environnement**

- Dormez de préférence dans une pièce sombre voire noire (stores ou rideaux opaques), pas trop chaude et silencieuse.
- Prévenez que vous dormez afin de minimiser les interruptions dans votre sommeil et n'oubliez pas de débrancher les sonneries.
- Essayez de limiter l'exposition lumineuse en rentrant chez vous.

◆ **Avoir un horaire de sommeil régulier**

- Gardez toujours le même rituel d'endormissement.
- Essayez de dormir le plus rapidement possible après la nuit et d'avoir une stabilité dans les horaires afin de stabiliser votre rythme biologique.

◆ **Faire la sieste**

- Faites des siestes et des grasses matinées les jours de congés.
- Faites une longue sieste l'après-midi du premier jour de travail de nuit.
- Même si vous ne dormez pas, une sieste d'une heure dans une pièce sombre et silencieuse peut vous aider à vous sentir plus reposé.

◆ **Faire attention à la caféine et autres excitants**

- Le café restant longtemps dans le sang, il faut éviter de le prendre 5 heures avant votre heure de coucher ; en boire ne vous empêchera pas de vous endormir, puisque vous êtes très fatigué à la fin d'un quart de travail de nuit mais vous vous éveillerez 2 à 3 heures plus tard et aurez de la difficulté à vous rendormir.
- De même, éviter la prise d'alcool : elle vous détendra peut être mais nuira à la qualité de votre sommeil.
- Eviter de fumer en fin de nuit.

◆ **Eviter le recours à des somnifères lors du sommeil de jour**

- Cela peut nuire à votre sommeil de nuit lors de vos congés et le risque de dépendance est important.

◆ **Avoir une bonne hygiène de vie**

- Faire du sport, en particulier avant la prise de poste de nuit (activité d'endurance avant 19 heures) améliore la qualité du sommeil et accroît la vigilance et les performances cognitives.
- Faire attention à son alimentation.
- Eviter de fumer.
- Etre suivi régulièrement

***Le matin en prenant le véhicule, évitez de trop le chauffer et arrêtez-vous au moindre signe de somnolence.***