

# Qualité du sommeil et travail de nuit

## Objectifs :

Cette fiche vous délivrera des conseils et astuces pour concilier travail de nuit et qualité du sommeil.

## Cibles :

Les sapeurs-pompiers professionnels et volontaires.

## Contenu :

### > Soignez votre lit

Votre sommier et votre matelas doivent être changés au minimum tous les 10 ans.  
Retournez votre matelas tous les trimestres pour éviter qu'il se creuse.  
Changez vos draps régulièrement, aérez-les tous les matins.

### > Changez d'air

Aérez votre chambre.  
Évitez de dépasser les 18°C dans la pièce.  
Humidifiez l'air au moyen d'une soucoupe remplie d'eau posée sur le radiateur.

### > Mangez léger

Préparez un dîner léger le soir afin de ne pas troubler votre sommeil par une digestion difficile.  
Ne buvez pas trop d'eau ou de tisane pour éviter les réveils intempestifs.  
Évitez les excitants. L'alcool, le tabac, le thé, le café, la vitamine C, le coca sont les ennemis d'un sommeil réparateur.

### > Soyez attentif à l'endormissement

Faites le silence. Si vous vivez dans un environnement bruyant, ayez recours aux bouchons d'oreilles.  
Favorisez les activités relaxantes le soir : lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins 2 heures avant le coucher).  
Évitez de vous endormir avec la télévision.  
Éteignez la lumière dès les premiers signes d'endormissement (bâillements, paupières tombantes...).

### > Soyez régulier

Couchez-vous à des horaires réguliers.  
Au lit, évitez de manger, regarder la TV ou travailler.  
Trouvez votre propre rythme de sommeil et respectez-le.

### > Ne vous forcez pas

Ne restez pas au lit à tourner si vous ne trouvez pas le sommeil : lisez ou levez-vous et attendez le prochain cycle.  
Si vous vous réveillez tôt le matin, levez-vous et commencez votre journée.

**> Faites du sport**

Une activité sportive régulière favorise l'endormissement.  
Évitez de faire du sport après 20 heures.

**> N'abusez pas de la sieste**

Ces petites pauses sont les bienvenues, mais pas au-delà d'une demi-heure, sous peine de décaler l'heure de votre coucher.

**> En cas d'horaires décalés**

Essayez autant que possible de reconstituer une ambiance nocturne en occultant les lumières, afin d'obtenir un sommeil réparateur.

Lors de vos jours de repos, ne luttez pas pour retrouver un rythme « ordinaire ».

Notez les améliorations mais également vos difficultés d'endormissement, vos réveils nocturnes ou les insomnies du petit matin, afin d'en parler à la prochaine consultation.

---

***Auteur* : Médecin Lieutenant-Colonel Jean-Marie STEVE**

Service de Médecine Professionnelle

*Service de Santé et de Secours Médical du SDIS 06*

*Pilote de la plateforme Santé du PNRS*