

Lumière sur la Sécurité



Un guide d'information pour les clients et employés de Securitas Canada

Avril 2015

Securitas Canada Limitée

Numéro 133

Restez vigilant! Cessez d'avancer dans la vie en sommambule!



Deux heures du matin et Mike n'arrêtait pas de se retourner dans son lit, essayant désespérément de trouver le sommeil. Un coup d'oeil au réveille-matin le fit gémir «Je dois aller au travail dans trois heures! Il faut que je m'endorme maintenant!» Hélas, le marchand de sable fit attendre Mike pendant encore une heure. Trente minutes plus tard, l'alarme se mit à sonner. Tout engourdi, Mike trébucha hors du lit et se dirigea vers la douche à tâtons. Il se demanda avec inquiétude «Comment est-ce que je vais survivre à cette journée?»

Privation de sommeil

Le sommeil est un besoin fondamental de base de chaque être humain. Un adulte moyen a besoin de 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit, bien que les besoins individuels puissent varier. Un repos suffisant est essentiel pour votre santé mentale et physique et votre rendement professionnel. Et pourtant des études ont démontré que l'Amérique est une nation privée de sommeil. La Mayo Clinic déclare que «la plupart des adultes reçoivent d'une à deux heures de sommeil de moins que leurs grands-parents». Les conséquences sont un effectif atteint de fatigue chronique, ce qui entraîne une perte de la productivité¹.

La privation de sommeil peut être un phénomène à court ou à long terme. L'individu peut être privé de sommeil pendant une période brève, ou cela peut faire référence à une condition à long terme pendant laquelle l'individu dort, mais pas assez pour bénéficier du sommeil profond et réparateur requis pour maintenir un fonctionnement physique et mental optimal. Les effets cumulatifs du manque de sommeil peuvent entraîner les problèmes suivants :

Vigilance réduite et rendement mental réduit

- Problèmes de mémoire
- Dépression
- Un risque accru de maladie dû à un système immunitaire fatigué

- Une perception accrue de la douleur
- Gain de poids
- Résistance accrue à l'insuline, ce qui peut entraîner le diabète

Les personnes privées de sommeil accomplissent les tâches nécessitant une coordination oeil-main aussi mal, voire moins bien, que les gens sous l'emprise de l'alcool. La National Sleep Foundation rapporte que la somnolence est la cause d'un accident de la route fatal sur six². En tant que professionnel de la sécurité, la vigilance doit avoir la priorité dans vos pensées et vos actes. Mais les effets de la privation de sommeil peuvent sévèrement réduire votre aptitude à vous concentrer et à rester alerte. Pour combattre efficacement ce problème, vous devez en connaître les causes.

Causes de la privation du sommeil

Les raisons pour lesquelles on n'obtient pas le repos nécessaire sont nombreuses et variées, mais, selon Web MD, certaines des plus communes sont :

- Boire de la caféine l'après-midi ou le soir
- Fumer ou manger de la nourriture lourde ou épicée avant le coucher
- Aller au lit à une heure différente chaque soir
- S'endormir avec la télévision ou la lumière allumées
- Syndrome des jambes sans repos
- L'apnée du sommeil (interruption de la respiration pendant le sommeil)
- Insomnie chronique

La plupart de ces raisons peuvent être facilement rectifiées en changeant vos habitudes personnelles, mais vous devriez vous faire soigner par un professionnel médical si vous souffrez de conditions telles que l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou l'insomnie.

L'apnée du sommeil peut être fatale!

Plus d'un Canadien sur quatre présente des risques élevés d'apnée obstructive du sommeil, qui pendant le sommeil suscite chez la personne qui en est atteinte un arrêt momentané de la respiration. Le cerveau réveille alors brièvement le dormeur, souvent sans qu'il en soit conscient, pour que la respiration reprenne. Sans traitement, l'apnée du sommeil peut entraîner une haute pression sanguine, des maladies cardiaques, une attaque cérébrale, le diabète, la dépression et d'autres maux. Consultez votre médecin si vous présentez n'importe lequel de ces signes d'apnée du sommeil :

- Somnolence diurne excessive (hypersomnie)
- Ronflement sonore
- Épisodes d'interruption de la respiration durant le sommeil
- Réveils soudains accompagnés d'essoufflement
- Réveil avec la bouche sèche ou la gorge endolorie
- Maux de têtes matinaux
- Difficultés à rester endormi (insomnie)
- Problèmes d'attention

Conseils pour garantir un bon sommeil

(recommandés par la Mayo Clinic³)

Imposez-vous un horaire : couchez vous et levez-vous à la même heure tous les soirs, même les jours de congé, pour renforcer le cycle de sommeil/éveil de votre corps, qui favorise un meilleur sommeil. Si vous ne vous endormez pas au bout de 15 minutes, levez-vous et faites quelque chose de reposant. Quand vous êtes fatigué, allez au lit. Si vous essayez de vous forcer à vous endormir, le sommeil ne sera que plus difficile à atteindre.

Faites attention à ce que vous mangez et buvez : n'allez pas au lit affamé ni avec le ventre plein et ne buvez pas trop avant d'aller au lit, pour éviter les visites à la toilette au milieu de la nuit. Évitez la nicotine, la caféine et l'alcool plusieurs heures avant le coucher.

Établissez un rituel du coucher : faites la même chose tous les soirs pour dire à votre corps qu'il est temps de décompresser, comme prendre un bain chaud ou une douche, lire un livre ou écouter de la musique relaxante — de préférence avec les lumières tamisées. Des activités relaxantes favorisent un meilleur sommeil en facilitant la transition entre l'éveil et la somnolence. N'incluez pas la télévision ou tout autre appareil électronique dans votre rituel du coucher, car ils peuvent nuire à votre sommeil.

Détendez-vous : une pièce fraîche, sombre et tranquille est d'habitude ce qu'il y a de mieux pour dormir. Utilisez des volets pour assombrir la pièce, un ventilateur, des bouchons d'oreille, ou tout autre dispositif qui créera un environnement correspondant à vos besoins. Choisissez un matelas et un oreiller confortables.

Incorporez de l'activité physique dans vos habitudes quotidiennes : une activité physique régulière peut favoriser un meilleur sommeil et vous aider à vous endormir plus vite. Mais ne faites pas d'exercices trop près de l'heure du coucher ou vous pourriez être trop stimulé pour vous endormir.

Gérez votre stress : commencez par les éléments de base — organisez-vous, fixez-vous des priorités et délégez les tâches. Prenez une pause quand vous en avez besoin. Riez avec un vieil ami. Avant d'aller au lit, identifiez ce qui vous préoccupe et mettez-le de côté jusqu'au lendemain.

Comment gérer la fatigue

Tout le monde a déjà eu une nuit où il était impossible d'obtenir un bon repos. Beaucoup d'entre nous aurons recours à la caféine pour combattre la somnolence, mais cette tactique peut se retourner contre vous, la caféine pouvant prendre jusqu'à huit heures pour se dissiper. Cela peut causer une réduction du temps de sommeil et une diminution de la qualité de votre sommeil. Une accoutumance à la caféine peut entraîner un cercle vicieux de consommation pendant vos heures d'éveil et un repos de mauvaise qualité durant vos heures de sommeil. Au lieu de cela, essayez plutôt une de ces méthodes naturelles pour rester éveillé et alerte, comme le recommande le Web MD.

Levez-vous et bougez : faire des mouvements pompe l'oxygène à travers vos veines, votre cerveau et vos muscles, causant un regain d'énergie qui peut durer pendant deux heures. Si vos consignes vous le permettent, faites une promenade rafraîchissante dehors ou dans l'édifice où vous travaillez.

Donnez du repos à vos yeux pour éviter la fatigue : fixer continuellement un écran peut causer une fatigue oculaire et générale. Relaxez vos yeux en regardant régulièrement ailleurs pendant quelques secondes.

Mangez une collation saine pour vous revigorer : des collations sucrées vous donneront un regain d'énergie rapide suivi d'une « descente » de votre glycémie, ce qui entraîne un flou mental et la léthargie. Les collations suivantes procureront une meilleure énergie générale à long terme :

- Beurre d'arachide sur un craquelin de blé entier ou des bâtons de céleri
- Yogourt et une poignée de noix ou de fruits frais
- Mini-carottes dans une trempette de fromage à la crème faible en gras

Reprenez votre respiration pour vous sentir plus alerte : une respiration profonde élève les niveaux d'oxygène du sang dans le corps, ralentit votre rythme cardiaque, abaisse votre pression sanguine et améliore la circulation, favorisant ainsi le rendement mental et les niveaux d'énergie. Le but des exercices de respiration profonde est d'expirer par l'abdomen, pas par la poitrine. Asseyez-vous droit et essayez cet exercice au moins 10 fois :

- Placez une main sur votre ventre, juste sous les côtes, et l'autre sur votre poitrine, inspirez profondément par le nez et faites ressortir votre ventre. Votre poitrine ne devrait pas bouger.
- Expirez par vos lèvres pincées comme si vous sifflez. Vous pouvez utiliser la main sur votre ventre pour aider l'air à sortir.

Une autre technique, appelée la respiration stimulante, est utilisée dans le yoga pour un regain d'énergie rapide et une vivacité accrue. Inspirez et expirez rapidement par le nez, bouche fermée mais détendue. Vos inspirations et expirations devront être courtes, environ trois de chaque cycle en une seconde. Puis respirez normalement. Faites cela pendant 15 secondes la première fois, puis ajoutez cinq secondes chaque fois jusqu'à ce que vous atteigniez une minute.

Buvez de l'eau pour éviter la fatigue : la déshydratation peut entraîner la fatigue. Veillez à ce que vous buviez beaucoup de liquides et mangiez des nourritures riches en eau comme des fruits et des légumes.

1 — Source : étude effectuée par la Harvard Medical School en 2011; publiée dans le journal médical SLEEP

2 — Source : National Sleep Foundation, White Paper: Consequences of Drowsy Driving

3 — Site web de la Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>