

COMBATTRE Le COVID-19 AVEC UNE BONNE HYGIENE DU SOMMEIL UN GUIDE POUR LES TRAVAILLEURS HOSPITALIERS

De la part du Laboratoire de Chronobiologie, lumière et sommeil du département de psychiatrie, de l'Université Uniformed Services de Maryland, Etats Unis d'Amérique
Traduction bénévole par l'ACHED, Association française pour la fin de l'heure d'été double et la réduction des avancements de l'heure.
French Association for the Reduction of time advances and the end of double summertime. @ACHEDFR

Face à une pandémie, la santé et la sécurité de nos travailleurs hospitaliers est essentielle à notre capacité d'atténuer l'impact du COVID -19.

Les travailleurs hospitaliers observent souvent moins que les 7-9 heures de sommeil recommandées par nuit et peuvent se retrouver à travailler 12 heures et plus. La perte de sommeil et le désalignement circadien sont susceptibles de devenir encore plus fréquents dans les jours à venir.

Cela peut avoir des conséquences négatives sur la santé et la sécurité, notamment :

1. altération de la fonction immunitaire
2. augmentation des accidents et des erreurs

En tant qu'employé d'hôpital, vous pouvez empêcher cela en mettant le sommeil dans vos priorités dès votre réveil et en suivant les lignes directrices ci-dessous.

Le sommeil est un outil que vous pouvez utiliser pour aider votre corps à combattre l'infection, maintenir votre santé et fonctionner à son meilleur niveau, ce qui aura un impact positif sur la santé et le bien-être de vos patients.

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ

1. **Au réveil, obtenez au moins 15-60 min de lumière vive.** La lumière naturelle du soleil est la meilleure, ou, toute source lumineuse forte ou enrichie en lumière bleue (p. ex. boîte lumineuse, lumières intérieures fortes). Cela indique à votre horloge biologique qu'il est temps de commencer la journée.
2. **L'exercice physique au plus près du moment de réveil** peut lancer la journée et améliorer la qualité du sommeil du soir. Évitez l'exercice intense près de l'heure du coucher et en cas de maladie.
3. **Faites des siestes et envisagez de faire des provisions de sommeil.** Même les courtes siestes (20 minutes) peuvent améliorer vigilance, performance, et mémoire. Des siestes plus longues (60 minutes) ou un sommeil prolongé peuvent compenser la perte de sommeil ou vous préparer à la perte de sommeil d'un tour de travail difficile.
4. **Utilisez la caféine judicieusement.** Elle peut vous aider à rester éveillé.e lorsque vous êtes fatigué.e, mais ces effets durent pendant des heures et peuvent interférer avec votre capacité à vous endormir. Donc essayez de ne pas consommer de caféine dans les 6 heures précédant l'heure du coucher désirée. En outre, la caféine peut devenir moins efficace lorsqu'elle est consommée trop souvent, ce qui signifie qu'elle ne sera pas aussi utile pour les moments où vous en avez vraiment besoin.
5. **Limitez l'alcool avant de vous coucher.** Il peut être sédatif au début, mais il perturbe la qualité de votre sommeil.
6. **Gardez un horaire de sommeil et de réveil régulier autant que possible**, même pendant vos jours de congé. Cela aide à garder votre sommeil et les systèmes circadiens synchronisés et minimise le «décalage horaire» physiologique.
7. **Créez une routine régulière d'activités tranquilles** à l'heure du coucher comme prendre une douche chaude, lire, se brosser les dents et se terminer par des exercices de relaxation, pour préparer votre esprit et votre corps pour le sommeil.
8. Limitez les activités réveillantes près de l'heure du coucher, en particulier la lumière (p. ex. les écrans), la caféine, l'exercice et le travail.
9. **Optimisez votre environnement de sommeil.** Gardez-le SOMBRE, frais, calme et confortable. Utilisez des masques pour les yeux ou des rideaux foncés et éteignez vos écrans pour favoriser une nuit biologique.

S'il vous plaît prenez soin de vos patients en prenant soin de vous-même