Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Prenez votre horaire de travail en main

Dans un grand nombre d'industries, les exigences d'une production et d'un service en continu font du neuf à cinq un souvenir du passé, et personne ne connaît mieux cette réalité que les 30 pour cent de l non traditionnel, le travail par quarts.



Si les heures de travail non traditionnelles comportent des avantages intéressants, par exemple, une circulation fluide, des frais de garde moins élevés et l'absence d'un environnement de travail empreint de stress durant le jour, elles ont aussi leurs désavantages. Les tensions physiques d'un mode de vie irrégulier peuvent dérégler votre horloge biologique et le fait d'avoir un horaire différent de celui de votre famille et de la plupart de vos amis complique les relations. Cet horaire de travail pourrait entraîner du stress et de mauvaises habitudes, par exemple, une alimentation qui laisse à désirer, le tabagisme et une plus grande consommation de caféine et d'alcool. Cependant, même si vous avez un horaire de travail non traditionnel, en ciblant vos difficultés et en planifiant votre vie en conséquence, vous pouvez avoir un mode de vie sain.

Réglez votre horloge

Les gens passent près du tiers de leur vie à dormir. En fait, chaque nuit, vous passez par les cinq phases du sommeil : l'éveil, un sommeil léger qui constitue la première phase, la deuxième phase ou sommeil à ondes lentes, les troisième et quatrième phases où le sommeil est profond et la phase des mouvements oculaires rapides ou phase des rêves.

Votre cycle de sommeil et d'éveil est lié à votre horloge biologique, appelé rythme circadien, et ce cycle est réglé sur la rotation de la terre. Il nous dit de dormir la nuit et de nous lever le matin. Un changement de fuseau horaire, trop de bruit ainsi qu'un sommeil ou un éveil prolongé peuvent dérégler notre horloge biologique. Embrouiller votre horloge en essayant de dormir lorsqu'il fait jour ou la perturber en dormant dans la chaleur et le bruit peut nuire à la qualité de votre sommeil.

Des solutions pour dormir

Les enfants qui jouent dans la cour de l'école, le bruit du camion à ordures et la toile qui laisse passer le soleil peuvent interrompre le sommeil. Préparer son environnement pour bien dormir peut faire toute la différence entre un sommeil réparateur et l'insomnie. Apprenez à réduire le bruit et adoptez une routine qui aidera votre corps à s'adapter à un horaire de travail changeant.

Installez-vous confortablement. Utilisez un store opaque ou un masque de sommeil pour rendre la chambre aussi sombre que possible. Votre horloge biologique étant réglée pour dormir la nuit, ces astuces inciteront votre corps à mieux dormir. Votre chambre à coucher est-elle peinte d'une couleur orange vif? Les bleus qui incitent au calme, les violets et les verts peuvent vous aider à vous détendre et à bénéficier d'un repos bien nécessaire. Supprimez le bruit en utilisant des bouchons d'oreilles, un ventilateur de plafond ou une musique douce. Un tapis ou une carpette aide aussi à absorber le son.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Maintenez un horaire de sommeil régulier. Lors de vos journées de congé, vous pourriez être tenté de veiller tard ou d'adopter la routine de sommeil de votre famille, mais vous dérégleriez votre horloge biologique. Assurez-vous d'avoir un horaire de sommeil régulier, même lorsque vous êtes en congé.

Prenez le temps de faire un somme. Avant de d'entreprendre votre quart de travail, un petit somme d'à peine 30 minutes, afin d'éviter de tomber dans un sommeil profond, contribuera à vous revigorer et à vous rendre alerte. Réveillez-vous bien avant le début de votre quart de travail; ainsi, vous serez moins sujet à vous endormir au travail.

Évitez de manger et boire. Évitez les aliments gras et épicés qui peuvent causer des brûlures gastriques et une indigestion. Évitez aussi de prendre un gros repas et de boire trop de liquides ou de la caféine avant d'aller dormir.

Créez un rituel. Trouvez un moyen de vous détendre avant d'aller vous coucher. Écoutez de la musique douce, faites de la méditation ou lisez quelques pages d'un livre.

Profitez des bienfaits de la douche. Une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit décontracte les muscles, relâche la tension et peut contribuer à vous détendre après un long quart de travail.

Adoptez une saine alimentation

Au moment de la pause, la seule chose que vous pourrez trouver c'est une machine distributrice remplie de croustilles et de chocolat.

Vous pourriez avoir l'impression qu'il est difficile de trouver le temps de vous préparer un repas ou de passer à l'épicerie alors qu'il vous faut dormir, faire des courses et vous rendre au travail. En réalité, bien se nourrir peut représenter un véritable défi, mais ce n'est pas impossible. Donnez à votre corps de l'énergie et des aliments sains.

Faites-en une habitude. Durant la journée, prenez trois repas complets, sans compter les collations ou petits repas qui vous fourniront l'énergie dont vous avez besoin pour faire de longues heures de travail. Cette façon de vous nourrir vous évitera des excès de nourriture à la maison, ce qui pourrait nuire à votre sommeil et entraîner un gain de poids.

Planifiez. Le fait d'apporter un repas et des collations au travail vous aide à bien vous nourrir et à épargner. Dressez une liste des articles dont vous avez besoin et passez par l'épicerie de façon régulière. Préparez vos repas chaque jour après vous être levé ou profitez de vos journées de congé pour faire des plats que vous placerez au congélateur.

Surveillez votre alimentation. Bien qu'ils soient tentants, les aliments gras, frits, épicés ou très assaisonnés peuvent déranger un estomac délicat et causer des aigreurs, une indigestion ou une douleur gastrique. Comme ils peuvent nuire à votre travail et à votre sommeil, il est préférable d'ignorer ces aliments qui mettent l'estomac à l'envers.

Évitez la caféine. La caféine peut causer des problèmes au tube digestif, une miction fréquente et vous inciter à regarder le plafond au lieu de dormir, sans compter qu'elle provoque l'accoutumance, peut vous rendre nerveux et être la cause de sautes d'humeur. Évitez le café, les colas et le chocolat, surtout de quatre à six heures avant d'aller dormir.

Consommez de bons aliments. Les fruits, les légumes et les grains entiers sont les aliments que votre corps digérera le plus facilement; de plus, ils vous aideront à dormir plus longtemps et plus profondément.

Faites de l'exercice

Bien que cela puisse paraître contradictoire, lorsque vous ressentez la fatigue des longues heures de travail, l'exercice vous aide à vous sentir mieux et donne un regain d'énergie à votre corps. Il contribue aussi à réduire le risque de maladie cardiaque, renforce les os et les muscles et aide à trouver le sommeil. Consacrez du temps à des activités physiques.

Planifiez-les. Si vous pouvez trouver une période de temps régulière pour faire de l'entraînement, vous joindre à une équipe ou jouer une partie de squash, vous aurez l'occasion de vous faire des amis tout en maintenant votre forme. Planifiez des périodes d'activité physique et évitez de troquer votre séance d'entraînement pour un divan et un sac de croustilles.

Prenez des pauses. Au moment de la pause, faites le tour du bloc ou des étirements. Le fait de changer d'air vous éclaircira l'esprit et redonnera de la vigueur à votre corps pour la prochaine phase de votre journée de travail.

Intégrez-les à votre vie. Il n'est pas nécessaire que vous deveniez un gourou de la forme physique ou un coureur de marathon. Il suffit de descendre de l'autobus un arrêt avant et de marcher pour vous rendre au travail. Vous pouvez aussi privilégier l'escalier au lieu de l'ascenseur. Si vous pouvez vous rendre au travail en vélo ou en patins à roues alignées, c'est le moment de le faire.

Les changements d'humeur

Bien que les difficultés physiques qu'entraîne un horaire de travail non traditionnel soient parfaitement évidentes, les tensions mentales et émotionnelles peuvent aussi affecter votre bien-être en général. Le fait de ne plus avoir de contacts avec la famille et les amis parce que vous travaillez alors que le reste du monde dort profondément peut entraîner des sautes d'humeur, de la solitude, de la colère ainsi que des sentiments d'isolement et de culpabilité. Trouvez des moyens d'être heureux et de garder le contact.

Communiquez. Prenez le temps d'appeler à la maison et de parler à votre conjoint, à vos enfants et à vos amis, que ce soit avant qu'ils aillent se coucher ou au moment où ils se lèvent le matin. Assurez-vous que les personnes que vous aimez connaissent votre horaire de travail et vos journées de congé, de sorte que vous puissiez planifier un voyage de pêche, une tournée des magasins ou un temps de repos à la maison. Prenez au moins un repas ensemble et parlez de ce qui se passe dans la vie de chacun.

Faites preuve d'imagination. Organisez un déjeuner rencontre avec les personnes que vous aimez - une belle fin de journée pour vous et un bon début de journée pour quelqu'un d'autre. Laissez des petits mots d'amour à votre partenaire et aux membres de la famille et dites-leur à quel point ils sont importants pour vous.

Prenez le temps de vous reposer. Il n'y a rien de meilleur pour votre santé émotionnelle qu'un peu de repos et de relaxation. Suivez un cours de yoga, observez les oiseaux, laissez-vous tremper dans le bain ou pratiquez une activité qui détend votre esprit et votre corps. Ces moments de détente vous aident à régénérer à la fois votre esprit et votre corps.

Les avantages d'un horaire de travail non traditionnel - par exemple, les incitatifs monétaires ou la disponibilité pour aller conduire ou prendre les enfants à l'école - peuvent compenser pour les inconvénients. Cependant, l'horaire de travail non traditionnel comporte aussi des difficultés qui découragent et épuisent de nombreuses personnes. Le fait de bien connaître les défis et les pièges qu'il entraîne permet de mieux composer avec eux. Élaborez des stratégies qui vous permettront de dormir, de bien vous nourrir, de faire de l'exercice et de communiquer avec les personnes que vous aimez. Quel sera le résultat? Vous serez heureux et en santé.