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.

La gestion du temps à l'intention des travailleurs de quarts

Près de 80 pour cent des travailleurs de quarts font état de problèmes personnels, sociaux ou médicaux liés à leur travail. L'irritabilité, la fatigue, la baisse d'énergie et le stress ne sont que quelques-uns de ces problèmes. Cependant, il existe des moyens d'en atténuer les effets.



Comprendre le stress lié au travail par quarts

Pour s'adapter au travail par quarts, il faut tenir compte du rythme circadien – ce cycle de 24 heures, gouverné par notre horloge interne, qui détermine l'alternance éveil-sommeil. La lumière perçue par l'œil stimule un minuscule centre nerveux qui à son tour inhibe la sécrétion de mélatonine par la glande pinéale.

La mélatonine a pour fonction de préparer l'organisme au sommeil, et la glande pinéale en produit dix fois plus la nuit que le jour. Lorsque la lumière faiblit, la mélatonine déclenche à nouveau une cascade de réactions biochimiques qui modifient la circulation sanguine, la sécrétion d'hormones, la digestion, les ondes cérébrales, la température corporelle ainsi que l'état de vigilance et d'éveil en général. Il peut être extrêmement difficile de résister à ce mécanisme physiologique de transition vers le repos et le sommeil.

S'adapter au travail par quarts

Des études ont montré que l'horaire de travail continu établi selon une progression horaire (c'est-à-dire jour, soir et nuit) est mieux toléré que celui qui suit une progression antihoraire. Quel que soit votre quart de travail, un bon sommeil, même le jour, est essentiel à la prévention du stress du travail par quarts. Voici des conseils pour aider à mieux dormir en tout temps :

- Détendez-vous avant d'aller vous coucher. Évitez la caféine, les somnifères, l'alcool et la nicotine.
- Assurez-vous d'être à l'abri des intrus, du téléphone et de la lumière.
- Assurez-vous que la température dans votre chambre soit adéquate.
- Portez un masque et des bouchons d'oreilles pour vous couper de la lumière et du bruit.
- Garnissez vos fenêtres de rideaux épais et opaques.
- Si vous le pouvez, insonorisez votre chambre. Un tapis épais aide aussi à assourdir le bruit.
- Faites fonctionner un ventilateur ou un autre appareil produisant un bruit sourd continu afin de camoufler les autres sons.
- Urinez avant de vous coucher.

Des stratégies pour vous aider à maintenir une vie normale durant vos heures d'éveil.

- Efforcez-vous de toujours vous coucher à la même heure, même si cela signifie que vous devrez réorganiser votre vie sociale. N'essayez pas de revenir à un horaire normal quand vous êtes en congé un jour ou deux.

© 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.

- Si vos obligations vous obligent à demeurer éveillé à différents moments durant vos journées de congé, dormez durant la moitié de la période correspondant à votre quart de travail. Si c'est de minuit à huit, par exemple, vous pourriez avancer l'heure du coucher à 4 heures et dormir jusqu'à midi. Ce sera plus facile que de faire une transition complète et vous pourrez ainsi être éveillé une partie de la journée.

- Planifiez vos activités sociales en fonction de vos heures de sommeil. C'est peut-être difficile à réaliser, mais cela évitera que votre biorythme soit perturbé lorsque vous retournerez au travail.

- Assurez-vous que votre famille et vos amis sont courant de vos heures de sommeil et faites en sorte de pouvoir passer du temps avec eux.

- Si vous avez des enfants, trouvez une gardienne qui prendra soin d'eux pendant que vous dormez.

- Avant d'aller travailler, essayez de faire une sieste d'au moins 30 minutes.

- Après une nuit de travail, mettez-vous au lit dès que vous serez assez détendu pour dormir, même si vous préféreriez rester debout plus longtemps.

L'alimentation et la santé jouent un rôle important dans la gestion du stress et le maintien de l'énergie, surtout dans le cas du travail par quarts. Voici des suggestions en ce sens :

- Buvez suffisamment de liquides afin d'éviter la déshydratation.

- Limitez votre consommation de caféine et, de quatre à cinq heures avant d'aller vous coucher, évitez les boissons contenant de la caféine.

- Le soir, prenez un repas santé léger.

- Les légumes, céréales, riz, pâtes, fruits et jus de fruits augmenteront votre vitalité. Limitez votre consommation de sucre et de gras.

- Si possible, prenez plusieurs petits repas plutôt qu'un ou deux gros repas.

- Si vous mangez à la fin de votre quart de travail, contentez-vous d'une légère collation.

- Prenez le temps de faire de l'exercice. Vous n'avez peut-être aucune envie de faire du conditionnement physique, mais une activité physique régulière est essentielle au maintien de la santé.

Le travail par quarts exige une attention et une vigilance constantes. Voici quelques mesures de précaution :

- Conformez-vous en tout temps aux procédures mises en place. Il est plus facile de faire des erreurs la nuit.
- Prenez toutes les pauses qui vous sont allouées afin d'être reposé et alerte.
- Après un quart de nuit, soyez particulièrement prudent au volant. Les accidents se produisent plus souvent la nuit.

En modifiant certaines de vos habitudes et en prenant soin de vous, vous pourrez éviter le stress et l'épuisement professionnel qu'entraîne souvent le travail par quarts. Cependant, les gens réagissent différemment au stress du travail par quarts. De cinq à dix pour cent des travailleurs ne peuvent simplement pas travailler sur des quarts. Si vous éprouvez toujours de la difficulté à gérer le stress du travail par quarts, parlez-en à votre employeur ou pensez à changer d'emploi. De plus, un conseiller au programme d'aide aux employés serait heureux de vous aider à explorer vos options et à trouver des solutions.