

Travail de nuit : nos sept conseils pour bien récupérer

- 1 Pendant la semaine de travail, essayez de respecter des horaires de coucher et de lever réguliers.
- 2 Avant de prendre votre poste, une courte sieste est fortement conseillée.
- 3 Exposez-vous également à la lumière du jour ou à une lumière artificielle d'intensité forte.
- 4 Au contraire, évitez ces lumières à la fin de votre travail et durant le trajet de retour.
- 5 Prenez un petit déjeuner sans café, ni thé, ni jus d'orange avant de vous coucher.
- 6 Isolez votre chambre de toute perturbation sonore ou lumineuse pendant votre sommeil (téléphone, etc.).
- 7 L'usage de somnifères n'est pas recommandé.



EN PLEINE FORME

avec le programme TheraSomnia

Franck, 61 ans, a retrouvé des nuits paisibles grâce au service de coaching proposé par la MGP. Découvrez son témoignage.

Parce que de nombreux membres des forces de sécurité sont confrontés à l'insomnie, la MGP propose à tous ses adhérents ayant souscrit une garantie santé l'accès à un programme de coaching sommeil personnalisé. Franck, qui a découvert TheraSomnia en lisant « MGP et vous », a ainsi retrouvé des nuits paisibles. Après quinze ans de travail en alternance jour/nuit sur quatre jours, il avait perdu le sommeil, et même à la retraite, il se réveillait la nuit et peinait à se rendormir. « Après sept semaines, confie-t-il, les résultats ont été flagrants : plus de réveils nocturnes, un sommeil réparateur. Je suis si satisfait de TheraSomnia que je le recommande dans mon entourage. »

Une utilisation simple et des résultats rapides

« Le site est simple et son utilisation se révèle très souple. Les résultats sont rapides sur le sommeil », explique Franck. Un questionnaire initial permet d'effectuer un diagnostic de vos besoins. Un psychologue clinicien suit ensuite votre parcours et vous propose des activités et des exercices pratiques adaptés. Un accompagnement qui a permis à Franck « d'avoir des réponses à [ses] questions et d'obtenir des indications personnelles ». Au final, le temps de sommeil de Franck est passé de six heures à sept heures quarante par nuit. Vous souhaitez découvrir le service ? Depuis votre espace adhérent, rendez-vous sur MySantéclair et cliquez sur « Me faire coacher sur mon sommeil ».