

Soutenir la sécurité du policier par le bien-être de la famille :

Les effets du manque de sommeil

Bien que le manque de sommeil ne soit pas l'apanage exclusif des policiers, il est souvent amplifié en raison des facteurs de stress propres à son travail et au travail posté. Le sommeil est essentiel au maintien et à la réparation des fonctions et des systèmes du corps. Le sommeil, ou le manque de sommeil, a des effets sur toutes les fonctions du corps et de l'esprit, ce qui affecte non seulement le travail du policier, mais aussi le bien-être de sa famille.



Effets du manque de sommeil sur le corps

Diminution des processus cognitifs, de la résolution de problèmes, de la concentration et du raisonnement

Le manque de sommeil entrave la prise de décisions, nuit à l'exercice d'un jugement éclairé et entraîne de mauvaises évaluations en raison d'une irritabilité accrue.ⁱ



Manque de contrôle de l'appétit

Il a été démontré que le manque de sommeil augmente le sentiment de faim et affecte la capacité d'une personne à juger de la taille des portions.ⁱⁱ



Baisse de vigilance

Le manque de sommeil nuit à la capacité d'une personne à rester concentrée et alerte pendant de longues périodes de temps.ⁱⁱⁱ



Risque accru de maladie cardiaque

Les personnes privées de sommeil courent un risque plus élevé de maladie cardiovasculaire et de l'hypertension artérielle lorsqu'elles ne dorment que cinq à six heures par nuit.^{iv}



Désorientation spatiale

Les personnes privées de sommeil sont plus susceptibles d'être désorientées lorsqu'elles naviguent et signalent souvent des temps de réaction plus lents.^v



Plus de la moitié de tous les policiers ne dorment pas assez^{vii}



Le manque de sommeil peut être dangereux.

Selon une étude, plus de **40 %** des policiers ont déclaré s'être endormis au volant.

25 % ont déclaré que cela s'est passé plus d'une fois par mois.^{vi}

Et si on travaillait de nuit ?

Notre corps se détend et se rafraîchit naturellement lorsqu'il fait nuit dehors et devient alerte lorsque le soleil se lève.

Travailler le deuxième ou le troisième quart de travail peut perturber l'horloge circadienne et rendre le sommeil plus difficile. Travailler contre les rythmes naturels du corps peut causer des troubles du sommeil et de la fatigue.

Le travail de policier est un travail qui se fait 24 heures sur 24 et pour beaucoup, le travail de nuit est inévitable. Apprendre à s'adapter à l'horaire et aux exigences du travail peut aider à combattre certains des symptômes potentiellement dangereux du travail de nuit.

Si vous travaillez de nuit en permanence (ou de garde la nuit) :

- Il est préférable de décaler lentement votre horloge circadienne suffisamment pour pouvoir encore fonctionner les jours de repos.
- La meilleure façon de le faire est de s'endormir et dormir le plus tard possible pendant les jours de repos.
- Les jours de travail, minimisez l'exposition à la lumière du soleil en portant des lunettes de soleil et utilisez des rideaux qui bloquent la lumière lorsque vous essayez de dormir.^{ix}

Si vous travaillez par rotation de nuit :

- L'horloge circadienne ne peut pas tourner assez vite pour suivre une rotation.
- L'association, American Psychological Association recommande d'éviter le soulagement des symptômes comme de la caféine pour rester éveillé la nuit et les sédatifs pour dormir pendant la journée. Ces méthodes peuvent être dangereuses et ne perturbent que temporairement votre horloge circadienne.^x

Les effets du manque de sommeil, continué...

Que peuvent faire les policiers ?

Adoptez un mode de vie sain.

- Maintenez des habitudes alimentaires équilibrées
- Vous abstenez-vous de l'usage du tabac
- Limitez la consommation d'alcool
- Faites de l'exercice régulièrement
- Avoir un examen médical annuel



Faire preuve d'une bonne hygiène du sommeil.

- Dormir sept à neuf heures par nuit
- Limitez votre consommation de caféine près de l'heure du sommeil
- Minimisez le temps passé sur l'écran avant le coucher



Parlez à votre médecin des troubles du sommeil.

- Les agents de forces de l'ordre sont deux fois plus à risque de souffrir d'un trouble de sommeil que ceux qui ne font partie de ce corps^{xii}



Comment la famille peut-elle aider ?

Aider à rendre d'espace pour dormir plus confortable et attrayant.

- Des rideaux sombres qui bloquent la lumière, usage minimum d'électroniques, des oreillers et un matelas de soutien, ainsi qu'une température confortable sont autant de moyens qui favorisent le sommeil.
- La température idéale pour dormir dans une chambre est de **60°-67°F**.^{xiii}
- Ajout suggéré : réduire au minimum l'activité à la maison lorsque le policier tente de dormir



Créez un rituel familial pour l'heure du coucher. Les environnements calmes et relaxants aident à réduire le stress et l'anxiété, ce qui facilite l'endormissement et le maintien du sommeil.

- Une heure avant de vous endormir, prenez une heure pour vous détendre. Faites des activités apaisantes comme la lecture ou prendre un bain ou une douche relaxante. C'est le moment crucial pour éviter les écrans électroniques qui peuvent augmenter l'agitation.^{xiv}



Encouragez votre partenaire à parler à un médecin de ses habitudes de sommeil, surtout s'il ronfle fréquemment, s'il a de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi, ou s'il commence à avoir d'autres problèmes de santé.

Adoptez une routine autant que possible. Manger à heure fixe, dormir et se réveiller selon un horaire régulier, peu importe l'horaire, tout cela diminue les effets du manque de sommeil.

Communiquez avec la famille et les amis pour aider à répartir les responsabilités familiales, comme les entraînements sportifs, le covoiturage et les courses.

Faites régulièrement de l'exercice.

L'exercice vigoureux peut faciliter l'endormissement. Rendez-le intéressant pour toute la famille. Pensez à des occasions créatives de faire de l'exercice en famille comme la randonnée pédestre, le patin à glace, la danse ou la natation.



- Pour plus d'informations sur L'Institute for Community-Police Relations, veuillez visiter : <http://www.theiacp.org/ICPR>.
- Cette publication fait partie d'une série. Pour obtenir d'autres ressources de soutien aux familles, veuillez consulter le site Web suivant : <http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

ⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

ⁱⁱHogenkamp, Pleunie S., Emil Nilsson, Victor C. Nilsson, Colin D. Chapman, Heike Vogel, Lina S. Lundberg, Sanaz Zarei et al. "Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men." *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 9 (2013): 1668-1674.

ⁱⁱⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{iv}<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/signs>. Mis à jour en juin 2017.

^vValera, Silvana, Veronica Guadagni, Edward Slone, Ford Burles, Michele Ferrara, Tavis Campbell, and Giuseppe Iaria. "Poor sleep quality affects spatial orientation in virtual environments." *Sleep Science* 9, no. 3 (2016): 225-231.

^{vi}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{vii}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{viii}Dawson, Drew, and Kathryn Reid. "Fatigue, alcohol and performance impairment." *Nature* 388, no. 6639 (1997): 235.

^{ix}<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^x<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^{xi}National Sleep Foundation Memorandum publié en février de 2015

^{xii}Pearsall, Beth. "Sleep disorders, work shifts and officer wellness." *Revista del Instituto Nacional de Justicia (National Institute of Justice Journal)* 270 (2012): 36-39

^{xiii}<https://sleep.org/articles/temperature-for-sleep/>

^{xiv}<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips/page/0/1>

Cette publication fait partie d'une série. Pour obtenir d'autres ressources de soutien aux familles, veuillez consulter le site Web suivant : www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily

L'Institut des relations de police dans la communauté (ICPR) de l'IACP est conçu pour fournir des conseils et une assistance aux organismes chargés de l'application de la loi qui cherchent à renforcer la confiance de la communauté, en mettant l'accent sur la culture, les politiques et les pratiques.

Pour plus d'informations, contactez-nous au ...

@ ICPR@theIACP.org

theIACP.org/ICPR

800.THE.IACP

 **IACP**
International Association of
Chiefs of Police