

TRAVAILLEURS DE NUIT

La course contre l'horloge

Anne Drolet

Collaboration spéciale
adrol...@lesoleil.com



Il y a le boulanger qui s'assure que vous aurez du pain frais le matin, le chauffeur de taxi qui vous ramène à la maison après une virée dans les bars ou qui vous conduit à l'hôpital, où le personnel hospitalier vous soigne, peu importe l'heure. Pour que vous puissiez lire ce journal, des gens travaillent en soirée à la mise en page, d'autres s'affairent à l'impression pendant la nuit. Pourtant, l'homme demeure un animal diurne qui doit lutter contre sa propre horloge biologique pour s'activer la nuit au lieu de dormir.

Les rythmes circadiens, que l'on appelle souvent l'horloge biologique, agissent un peu comme un chef d'orchestre, illustre la D^e Diane Boivin, la directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens du Centre de recherche de l'hôpital Douglas. «Ça organise toutes nos fonctions biologiques selon l'heure de la journée.» Ainsi, notre corps sécrète pendant la nuit de la mélatonine, qui nous donne envie de dormir, et du cortisol le matin pour que l'on se réveille. Le corps est aussi préparé à digérer la nourriture le jour et à jeûner la nuit. Rien pour aider le travailleur qui cherche à faire le contraire. Il vit alors une sorte de décalage horaire. «C'est comme s'il allait tra-

vailler à Tokyo et revenait coucher à Montréal tous les jours.» Les travailleurs à horaire rotatif (jour, soir et nuit, en alternance) débalancent encore plus leur système.

La très grande majorité des gens qui travaillent de nuit ne le font pas par choix, mais par obligation. Et ils tolèrent cet horaire, ils ne s'y adaptent pas, nuance Charles Morin, professeur à l'École de psychologie et directeur du Centre d'étude sur les troubles du sommeil de l'Université Laval.

Environ 10 % des travailleurs de nuit vont s'ajuster mieux que les autres à ce rythme de vie. Ils sont en général des oiseaux de nuit, qui vont naturellement aller

au lit et se réveiller à des heures tardives, indique Marie Dumont, professeure au département de psychiatrie de l'Université de Montréal, dans un document préparé pour la Société canadienne du sommeil. Ils ont souvent moins besoin de sommeil. Mais à l'autre bout du spectre, environ 20 % des gens qui essaient le travail de nuit ne peuvent s'y habituer.

«(Les horaires atypiques) sortent des capacités d'adaptation de l'horloge biologique et tous créent des problèmes», avance D^e Boivin, en mentionnant qu'environ 20 % de la population est assujettie à ce type d'horaire.