Journal de sommeil · semaine 1

Observez une semaine ordinaire, à votre rythme. Une estimation suffit.

Inscrivez la date du réveil principal et le type de journée, par exemple bureau, poste tôt, soir, nuit ou repos. Estimez vos heures au réveil. Complétez plus tard le repère d'attention choisi.

Le moment et l'activité où je veux observer mon attention

Jour / date Type de poste	Coucher / dernier réveil	Endormissement, éveils ou sieste	Au réveil / attention plus tard	Contexte ou geste testé
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Ce qui ressort sur les journées comparables

Gardez vos notes pour vous. Apportez-les en consultation si vous choisissez de les partager.

Journal de sommeil · semaine 2

Testez un geste et comparez des journées qui se ressemblent.

Essayez un seul changement possible. Gardez votre repère d'attention de la première semaine et comparez surtout les journées ou postes qui se ressemblent.

Le geste que je teste et les jours où je peux vraiment l'essayer

Jour / date Type de poste	Coucher / dernier réveil	Endormissement, éveils ou sieste	Au réveil / attention plus tard	Contexte ou geste testé
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Ce qui ressort sur les journées comparables

Gardez vos notes pour vous. Apportez-les en consultation si vous choisissez de les partager.

Mes astuces pour une journée de travail

Choisissez un geste compatible avec vos horaires et avec la vie à la maison.

1. Protéger une plage de sommeil

Partez du lever nécessaire. Cherchez une activité que vous pouvez avancer, préparer ou partager pour garder du temps pour dormir.

Heure de lever prévue et moment où je commence à ralentir

---

2. Choisir la gêne qui compte le plus

Lumière, bruit, chaleur, notifications, activité intense ou dernier café : choisissez ce qui revient les jours où dormir devient plus difficile.

- ☐ Je prépare un lieu calme et une lumière qui me convient.
- ☐ Je garde une pause agréable et j'essaie ma dernière caféine plus tôt.
- ☐ Je termine ou je range l'activité exigeante avant ma transition du soir.

Mon réglage, et la situation dans laquelle je l'essaie

---

3. Regarder ce qui change dans la journée

Prenez un repère qui vous parle, comme une réunion plus facile à suivre, moins de relectures ou un réveil plus agréable.

Mon repère et ce que j'observe

Repères : CHUV, L'hygiène du sommeil.

Mon retour après un poste décalé

Préparez votre trajet, votre pause et votre sommeil avant de partir au travail.

Avant : décider du trajet

Vérifiez les horaires, un contact et une alternative. Prévoyez qui peut reprendre une obligation à domicile si votre retour est retardé.

Retour envisagé / solution de secours explicite

Pendant : prévoir le repas et la dernière caféine

Choisissez une pause faisable, un repas ou une collation que vous digérez bien, et un accès à l'eau. Situez la dernière caféine par rapport au sommeil prévu.

Horaire de pause / relais / repas ou collation / dernière caféine

---

Au retour : protéger le sommeil

Choisissez un lieu calme, l'occultation et les notifications à laisser passer. Si possible, convenez de la plage de repos avec le foyer.

Plage de repos / gêne à réduire

Si vous somnolez au volant : arrêtez-vous en lieu sûr et organisez un autre retour. Sur une tâche dangereuse, sécurisez la situation et demandez un relais.

Repères : SECO, Travail de nuit et travail en équipes et dossier officiel et plans d'équipes.

Caféine, tabac et médicaments

Un aide-mémoire pour repérer un facteur et préparer un échange avec un professionnel de santé.

Caféine : partir du sommeil prévu

Notez la boisson, l'heure et l'effet que vous souhaitez observer. Gardez la pause et essayez, si cela vous convient, de déplacer la dernière prise.

Dernière prise / prochain sommeil / geste essayé

Tabac : noter un changement récent

Signalez une réduction importante ou un arrêt à votre pharmacien ou prescripteur. Si vous utilisez un substitut, apportez l'emballage et signalez les changements de sommeil.

Date du changement / ce que je remarque

Médicaments : préparer vos questions

Apportez la liste complète des prises, y compris les produits occasionnels. Décrivez vos horaires, la conduite et les tâches à risque. Demandez à qui vous adresser si vous somnolez.

Deux questions que je veux poser

Si vous avez du mal à rester éveillé pendant une conduite ou une manœuvre à risque, arrêtez l'activité en sécurité et cherchez une solution de relais.

Repères : stop-tabac.ch et Faber et Fuhr, arrêt du tabac et métabolisme.

Cinq minutes en équipe

Travaillez sur un moment qui compte pour la qualité, la sécurité ou la récupération.

- ☐ Nous avons choisi une tâche et un moment où l'attention est déterminante.
- ☐ Nous savons comment couvrir le poste pour rendre la pause utilisable.
- ☐ Nous savons qui contacter lorsqu'une personne somnole sur une tâche à risque.
- ☐ Nous avons choisi un ajustement et une date pour en discuter.

La tâche et le moment où la difficulté revient

L'action essayée et la personne qui la coordonne

Notre observation collective et la date du point de suivi

Vous pouvez observer les pauses réalisables, les interruptions pendant un contrôle ou les transmissions réalisées avec un relais. Gardez les journaux et informations de santé hors du suivi d'équipe.

Repères : Suva, Travail par équipe et santé.