

# Survivre à un horaire de nuit

Routine de décompression • Timing des repas • Exposition à la lumière



# Préface

Travailler de nuit, c'est pas juste une question d'horaires.  
C'est un combat constant contre ton propre rythme biologique.

Ton corps veut dormir, ton cerveau doit rester alerte, et la vie autour de toi continue comme si de rien n'était.

Si tu te lèves quand les autres soupent, que tu déjeunes à 23h et que tu vois plus souvent le soleil en photos qu'en vrai... ce guide est pour toi.

Tu vas découvrir 3 piliers essentiels pour garder ton énergie, protéger ton sommeil et t'éviter de tomber dans le fameux "mode zombie" après quelques quarts.

# Crée une vraie routine de décompression

Finir ton quart et aller directement te coucher, c'est comme freiner à 100 km/h sur la 20 : ton corps suit pas.

Tu dois apprendre à ralentir graduellement avant d'essayer de dormir.

## 👉 Ce que tu peux faire :

- Prends 15 à 20 minutes juste pour toi en arrivant : douche chaude, respiration lente, musique calme.
- Coupe les écrans : la lumière bleue garde ton cerveau en mode alerte.
- Si tu vis avec quelqu'un, explique-lui que c'est ton "temps d'atterrissement" avant le dodo.

## 🧠 Pourquoi ça marche :

Quand tu sors d'un quart de nuit, ton cortisol (l'hormone du stress) est encore élevé. Une routine apaisante aide ton système nerveux à passer du mode "urgence" au mode "réécupération".

## 🚫 Erreur fréquente :

Aller se coucher direct après un quart sans transition → sommeil agité, réveils fréquents et fatigue persistante.

# Maîtrise le timing de tes repas

Travailler de nuit, c'est aussi décaler tout ton système digestif. Manger n'importe quand, c'est un aller simple pour le brouillard mental, les ballonnements et les chutes d'énergie.

## 👉 Ce que tu peux faire :

- Avant ton quart (souper) : un repas complet, équilibré et riche en protéines.
- Pendant ton quart collations contenant des protéines, glucides et bon gras.
- Si tu digères bien tes repas réguliers de ton plan, continue de les manger durant tes quarts de nuits.
- En fin de quart : évite les gros repas lourds avant de dormir.
- Hydratation : diminue la caféine 4 heures avant ton retour à la maison.

## 🧠 Pourquoi ça marche :

Ton horloge interne se régule aussi par la nourriture. Manger à des heures cohérentes aide ton corps à savoir “où” il est dans sa journée.

## 🚫 Erreur fréquente :

Manger un repas complet juste avant d'aller dormir.

Ton corps travaille à digérer quand il devrait récupérer.

# Gère ta lumière comme un pro

La lumière, c'est le plus puissant "reset" pour ton cerveau.

Elle te dit quand rester éveillé... et quand dormir.

Mal utilisée, elle sabote ton sommeil sans que tu t'en rendes compte.

## 👉 Ce que tu peux faire :

- Pendant ton quart : reste dans des environnements bien éclairés pour garder ton niveau d'alerte.
- En sortant du travail : porte des lunettes de soleil foncées sur le chemin du retour, même en hiver.
- À la maison : dors dans une chambre totalement sombre (rideaux opaques, cache-yeux, température fraîche).
- En te réveillant : expose-toi à la lumière naturelle le plus vite possible pour "réinitialiser" ton horloge interne.

## 🧠 Pourquoi ça marche :

La lumière régule ta mélatonine. Trop de lumière au mauvais moment = ton corps pense qu'il fait jour alors que tu veux dormir.

## 🚫 Erreur fréquente :

Laisser la télé allumée "pour s'endormir". La lumière bleue des écrans garde ton cerveau en veille.

# Conclusion

Travailler de nuit, c'est pas "contre-nature"... c'est juste une autre nature à apprivoiser.

Ton sommeil ne doit pas être parfait, il doit être stratégique.

Souviens-toi :

- 🌙 Une routine de décompression t'aide à décrocher.
- 🥗 Un bon timing de repas stabilise ton énergie.
- ☀️ Et une gestion intelligente de la lumière protège ton cycle biologique.

Tu ne choisis pas toujours ton horaire,  
mais tu peux choisir comment tu le vis.

Prends soin de toi comme tu prends soin des autres.  
Ton corps te le rendra et tes quarts aussi.