

Le schéma qui suit propose une stratégie du sommeil, basé sur des preuves, selon l'article de Helen McKenna et Matt Wilkes. Cela ressort de leur analyse de la littérature scientifique et de discussions avec des experts intervenant dans ce champ, même si les auteurs admettent que les preuves sont de faible niveau scientifique. Ils présentent plutôt ces recommandations comme des points de référence pour que chacun adapte ensuite sa propre stratégie.



Le jour de la première nuit de garde

minimiser la dette de sommeil



Dormir jusqu'à ce que vous vous réveillez naturellement (ne pas utiliser de réveil)



Éviter le café du matin



Faire une sieste de 90 minutes pour compléter son cycle de sommeil, entre 14h et 18h



Pendant la nuit de garde

améliorer ses performances



Rester actif



Faire des siestes de 10 à 20 mn pendant la première partie de la garde



Prendre de la caféine avant la sieste, mais faire en sorte que ce soit la dernière prise de la soirée



Éviter caféine et nicotine



La prescription d'excitants est susceptible de donner des résultats, mais associée à des effets secondaires



Manger légèrement



Soyez méthodique pendant les tâches délicates, pour amortir le risque de baisse de vigilance



Essayer d'éviter l'exposition à la lumière vive (porter des lunettes de soleil, même par un temps couvert)



Préférer les transports en commun à la conduite



Les jours entre les nuits de gardes

minimiser la dette de sommeil



Essayer d'avancer autant que possible l'heure du coucher

Avant d'essayer de dormir, éviter :

Lumières fortes

Écrans

Alcool



Dormir dans une pièce sombre et calme

Se dire que tout temps de sommeil est mieux que rien (même fragmenté, jalonné de courts épisodes)



Récupérer après les nuits de garde

rétablir un rythme normal de sommeil



Tenter 90mn ou 180 mn de sieste immédiatement après la garde



Sortir après votre réveil



Se donner pour but de se coucher à une heure proche de l'habitude



Supprimer les siestes de jour dans les jours qui suivent