



## Sleep Hygiene for Aviation Personnel: A Guide to Better Rest

---

### Why is Sleep So Important in Aviation?

Your job in aviation demands peak performance. Every decision you make, every control input, relies on a sharp mind and quick reflexes. **Fatigue is a major threat to aviation safety.** Just like a worn-out engine, a sleep-deprived brain can't perform its best. Good sleep helps you:

- **Think clearly:** Make accurate decisions under pressure.
  - **React quickly:** Respond to unexpected situations.
  - **Remember vital information:** Recall procedures, checklists, and instructions.
  - **Manage stress:** Handle challenges with a calm mind.
  - **Maintain your health:** Stay well to keep flying!
- 

### What is "Sleep Hygiene"?

Sleep hygiene simply means having good habits that help you get quality sleep regularly. It's about setting yourself up for success when it comes to rest.

---

### Top Tips for Aviation Personnel to Improve Their Sleep

#### 1. Stick to a Schedule (When Possible):

- Try to go to bed and wake up around the same time every day, even on your days off. This helps regulate your body's internal clock (circadian rhythm).
- When crossing time zones, try to adjust your sleep schedule gradually before and after your trip.

#### 2. Create a Relaxing Bedtime Routine:

- About an hour before bed, start winding down. This could include reading, taking a warm shower, listening to calming music, or stretching.
- Avoid work-related tasks, intense exercise, or stressful discussions close to bedtime.

#### 3. Optimize Your Sleep Environment:

- **Dark:** Make your bedroom as dark as possible. Use blackout curtains or an eye mask. Even small amounts of light can disrupt sleep.

- **Quiet:** Minimize noise. Earplugs or a white noise machine can be helpful, especially in hotels.
- **Cool:** Keep your bedroom at a comfortable, slightly cool temperature (ideally between 18-20°C).
- **Comfortable:** Ensure your mattress, pillows, and bedding are supportive and comfortable.

#### 4. Watch Your Diet and Drinks:

- **Limit Caffeine:** Avoid caffeine (coffee, tea, energy drinks, some sodas) at least 6 hours before bedtime.
- **Go Easy on Alcohol:** While alcohol might make you feel sleepy, it disrupts sleep quality and can lead to awakenings later in the night. Avoid it close to bedtime.
- **Late Meals:** Avoid heavy, fatty, or spicy meals close to bedtime. A light snack is okay if you're hungry.

#### 5. Be Smart About Naps:

- Naps can be useful for managing fatigue.
- Keep naps short (20-30 minutes, or "power naps") to avoid grogginess upon waking. Longer naps can be helpful if you have a significant sleep debt, but try to limit them to 90 minutes.

#### 6. Manage Light Exposure:

- **Morning Light:** Expose yourself to bright light soon after waking up, especially if you're adjusting to a new time zone. This helps reset your body clock.
- **Evening Light:** Dim lights in the evening. Avoid bright screens (phones, tablets, computers) for at least an hour before bed as the blue light can interfere with melatonin production.

#### 7. Get Regular Exercise (But Not Too Close to Bed):

- Regular physical activity can significantly improve sleep quality.
- Aim for at least 30 minutes of moderate exercise most days.

---

#### When to Seek Help:

If you consistently struggle with sleep despite practicing good sleep hygiene, or if you suspect you have a sleep disorder (like sleep apnea or insomnia), **talk to your healthcare provider and your Civil Aviation Medical Examiner**. Untreated sleep disorders can seriously impact your health and flight safety.

**Your Rest Matters. Fly Safe, Sleep Well!**



## Hygiène du sommeil pour le personnel de l'aviation : un guide pour mieux se reposer

---

### Pourquoi le sommeil est-il si important dans l'aviation?

Votre travail dans l'aviation exige une performance optimale. Chaque décision que vous prenez, chaque action, requiert un esprit vif et des réflexes rapides. **La fatigue est une menace majeure pour la sécurité aérienne.** Tout comme un moteur usé, un cerveau privé de sommeil ne peut fonctionner de son mieux. Un bon sommeil vous aide à :

- **Penser clairement** : prise de décisions claires sous pression.
  - **Réagir rapidement** : Réaction rapide aux situations inattendues.
  - **Vous rappelez des renseignements essentiels** : Rappel des procédures, des listes de contrôle et des instructions.
  - **Gérez le stress** : Gestion des défis avec un esprit calme.
  - **Maintenir votre santé** : Restez en bonne santé pour continuer à voler!
- 

### Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil?

L'hygiène du sommeil signifie simplement avoir de bonnes habitudes qui vous aident à obtenir un sommeil de qualité, régulièrement. Il s'agit de vous préparer au succès lorsqu'on parle de repos.

---

### Les meilleurs conseils pour le personnel de l'aviation pour améliorer leur sommeil

1. **Respectez un horaire (si possible) :**
  - Essayez de vous coucher et de vous réveiller à peu près à la même heure tous les jours, même pendant vos jours de congé. Cela aide à réguler l'horloge interne de votre corps (rythme circadien).
  - Lorsque vous traversez des fuseaux horaires, essayez d'ajuster graduellement votre horaire de sommeil avant et après votre voyage.
2. **Créez une routine relaxante à l'heure du coucher :**
  - Environ une heure avant de vous coucher, commencez à vous détendre. Cela peut inclure lire, prendre une douche chaude, écouter de la musique apaisante ou s'étirer.
  - Évitez les tâches liées au travail, de l'exercice intense ou des conversations stressantes proche de l'heure du coucher.
3. **Optimisez votre environnement de sommeil par:**
  - **L'assombrissement** : Rendez votre chambre aussi sombre que possible. Utilisez des rideaux occultants ou un masque pour les yeux. Même de petites quantités de lumière peuvent perturber le sommeil.

- **Le silence** : Minimisez le bruit. Des bouchons d'oreille ou un appareil à bruit blanc peuvent être utiles, surtout dans les hôtels.
- **Le rafraîchissement** : Gardez votre chambre à coucher à une température confortable et légèrement fraîche (idéalement entre 18 et 20 °C).
- **Le confort** : Assurez-vous que votre matelas, vos oreillers et votre literie sont confortables.

#### 4. Surveillez votre alimentation et vos boissons :

- **Limitez la caféine** : Évitez la caféine (café, thé, boissons énergisantes, certains sodas) au moins 6 heures avant de coucher.
- **Soyez doux avec l'alcool** : Bien que l'alcool puisse vous donner une sensation de somnolence, il perturbe la qualité du sommeil et peut entraîner des réveils plus tard dans la nuit. Évitez-le dans les heures qui précède le coucher.
- **Repas tardifs** : Évitez les repas lourds, gras ou épicés près de l'heure du coucher. Une collation légère est acceptable si vous avez faim.

#### 5. Soyez intelligent avec les siestes :

- Les siestes peuvent être utiles pour gérer la fatigue.
- Gardez les siestes courtes (20 à 30 minutes) pour éviter les somnolences au réveil. Des siestes plus longues peuvent être utiles si vous avez une dette de sommeil importante, mais essayez de les limiter à 90 minutes.

#### 6. Gérer l'exposition à la lumière :

- **Lumière du matin** : Exposez-vous à une lumière vive peu de temps après votre réveil, surtout si vous vous adaptez à un nouveau fuseau horaire. Cela aide à réinitialiser votre horloge biologique.
- **Lumière du soir** : Utilisez des lumières tamisées le soir. Évitez les écrans lumineux (téléphones, tablettes, ordinateurs) pendant au moins une heure avant de vous coucher, car la lumière bleue peut interférer avec la production de mélatonine.

#### 7. Faites de l'exercice régulièrement (mais pas trop près de l'heure du coucher) :

- L'activité physique régulière peut améliorer considérablement la qualité du sommeil.
- Visez au moins 30 minutes d'exercice modéré la plupart des jours.

---

#### Quand demander de l'aide :

Si vous avez constamment de la difficulté à dormir malgré une bonne hygiène de sommeil, ou si vous soupçonnez que vous souffrez d'un trouble du sommeil (comme l'apnée du sommeil ou l'insomnie), **parlez-en à votre fournisseur de soins de santé et à votre médecin examinateur de l'aviation civile**. Les troubles du sommeil non traités peuvent avoir de graves répercussions sur votre santé et votre sécurité en vol.

**Votre repos compte. Volez en toute sécurité, dormez bien!**