



CIPSRT | ICRTSP

SLEEP

Toolkit
for Public Safety Personnel



CIPSRT | ICRTSP

SOMMEIL

Boîte à outils pour
le personnel de la sécurité publique

Items in this toolkit were created
and provided by
Dr. Colleen Carney



Les outils ont été conçus et
fournis par
D^{re} Colleen Carney





TIPS FOR HEALTHY SLEEP





CONSEILS POUR BIEN DORMIR





**When it is possible, maintain a sleep routine
that includes a one hour wind down
and a regular wake up time.
Stay active during the day.**



Occasional sleepless nights are normal;
remain compassionate with yourself
and your sleep pattern.





Autant que possible, suivre une routine de sommeil qui inclut une heure de détente et une heure de réveil constante. Rester actif durant la journée.



C'est normal d'avoir des nuits d'insomnie à l'occasion; il faut rester bienveillant envers soi-même et sensible à ses habitudes de sommeil.



TIPS FOR HEALTHY SLEEP

1. Maintain a consistent wake-up time.
2. When you wake up, avoid hitting the snooze button on your alarm.
3. Seek exposure to bright light during the day.
4. Engage in physical activity during the day.
5. Limit napping unless it's necessary for your safety.
6. Begin to wind down an hour before bedtime.

(Cont.)



CONSEILS POUR BIEN DORMIR

1. Se lever à la même heure chaque jour.
2. Au réveil, ne pas appuyer sur le rappel de sonnerie d'alarme.
3. Pendant la journée, il est conseillé de s'exposer à la lumière.
4. Participer à des activités physiques durant la journée.
5. Éviter les siestes, sauf si elles sont nécessaires pour des raisons de sécurité.

(Cont.)



TIPS FOR HEALTHY SLEEP

7. Avoid wakeful activities in bed; reserve the bed for sleep and sexual activity.
8. If you are not sleepy at your typical bedtime, wait until you feel sleepy.
9. If you lie awake for more than 20 minutes, get out of bed until you feel sleepy.
10. If you have co-occurring conditions that affect sleep, seek appropriate treatment.



CONSEILS POUR BIEN DORMIR

6. Commencer à se détendre une heure avant d'aller au lit.
7. Éviter de faire des activités au lit lorsqu'on est éveillé; réserver le lit pour dormir et avoir des relations sexuelles.
8. Si on ne s'endort pas à l'heure habituelle du coucher, il est préférable d'attendre de se sentir somnolent.
9. Si on est éveillé pour plus de 20 minutes, se lever jusqu'à ce qu'on se sente somnolent.
10. Si d'autres troubles connexes affectent le sommeil, chercher un traitement approprié.





TIPS FOR SLEEPINESS





CONSEILS SUR LA SOMNOLENCE





Sleepiness affects alertness and performance. Stay alert with power naps, bright light, physical activity, hydration, and strategic caffeine use.



Find out why you are sleepy.
Sleepiness can be dangerous.
Prioritize quality sleep.

Sleepiness without an understanding of why
may require a trip to your doctor.





La somnolence nuit à la vigilance et à la performance. Rester vigilant à l'aide de siestes, de lumière, d'activité physique, d'hydratation, et de consommation stratégique de caféine.



Trouver la cause de la somnolence,
car cela peut être dangereux.
Faire de la qualité de sommeil une priorité.

Pour comprendre les causes de la somnolence, une
visite chez le médecin pourrait être nécessaire.



Sleepiness is different from feeling tired or fatigued; sleepiness is the state when you are about to fall asleep. Your eyes roll back in your head, your head falls forward or back or you may jerk awake, having fallen asleep. If you don't fall asleep within 10 minutes of attempting to sleep, you are not sleepy, you are tired.



La **somnolence** se distingue de la fatigue.

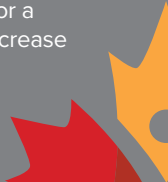
C'est le moment où on s'endort, où les paupières se ferment et où la tête s'incline vers l'avant ou l'arrière, et on peut alors se réveiller en sursaut. Si l'on n'arrive pas à s'endormir en 10 minutes lorsqu'on essaie de dormir, c'est qu'on est fatigué plutôt que somnolent.



TIPS FOR SLEEPINESS

1. Are you Sleepy? Pay attention to your sleep habits. If you fall asleep in less than 10 minutes on average, extend your time in bed by 30 minutes each night for a week. If this improves your sleepiness, you may be sleep depriving yourself without knowing it.
2. Do not drive or operate heavy machinery if you are sleepy.
3. Nap to alleviate sleepiness.
4. If you cannot nap, consider going for a walk, or getting some sunlight to increase alertness.

(Cont.)



CONSEILS SUR LA SOMNOLENCE

1. Difficile de rester éveillé ? On examine ses habitudes de sommeil. Si en moyenne on s'endort en moins de 10 minutes, on reste au lit 30 minutes de plus chaque nuit pendant une semaine. On se sent moins somnolent, c'est peut-être qu'on manque de sommeil.
2. Ne pas utiliser de machineries lourdes si on est somnolent.
3. Faire une sieste pour atténuer la somnolence.
4. Si faire une sieste est impossible, envisager de marcher, ou de prendre du soleil pour augmenter la vigilance.

(Cont.)



TIPS FOR SLEEPINESS

5. Stimulants such as caffeine are helpful in the short term but are not a long-term solution.
6. Speak to a doctor if sleepiness persists after trying these strategies. A doctor can investigate causes and help you find solutions.



CONSEILS SUR LA SOMNOLENCE

5. Des stimulants comme la caféine peuvent être utiles à court terme, mais ils ne constituent pas une solution à long terme.
6. Si la somnolence persiste malgré l'application de ces stratégies, il faut en parler à un médecin. Ce dernier procédera à une évaluation et proposera des pistes de solution.





TIPS FOR SHIFT WORKERS





CONSEILS SUR LE TRAVAIL PAR QUARTS





Shift work disrupts sleep. Improve sleep with a consistent schedule, strategic naps, limited caffeine, and bright light exposure.

Shift work is unnatural for humans, so be patient with yourself when you have a poor sleep or do not feel like yourself during the day. Take precautions to remain safe when you are sleepy.





Les quarts de travail perturbent le sommeil. Il est recommandé de suivre un horaire régulier, de faire des siestes stratégiques, de limiter la consommation de caféine et de s'exposer à la lumière.



Le travail par quarts n'est pas naturel. Il faut donc être patient avec soi-même lorsqu'on dort mal ou qu'on ne se sent pas soi-même durant la journée.
Il est important de faire attention à sa sécurité lorsqu'on se sent somnolent.



TIPS FOR SHIFT WORKERS

1. On your days off, maintain a consistent wake-up time.
2. Nap before your shift if you are able.
3. While napping, try to keep your room free from noise, extremes in temperature, and light.
4. Nap on shift if you are able.
5. Stimulants such as coffee can help with alertness, but around six hours later, you may experience fatigue. Look to other strategies that will help you (exercise; exposure to sunlight).

(Cont.)



CONSEILS SUR LE TRAVAIL PAR QUARTS

1. Pendant les jours de congé, se réveiller à la même heure.
2. Si possible, faire une sieste avant de commencer son quart.
3. Lors de la sieste, il faut éviter le bruit, les températures extrêmes et la lumière dans la chambre.
4. Si possible, faire une sieste pendant son quart.
5. Les stimulants, comme la caféine, aident à maintenir la vigilance, mais six heures plus tard, on pourrait se sentir fatigué.

(Cont.)



TIPS FOR SHIFT WORKERS

6. Assess how sleepy you feel before you drive home from your shift. Make other arrangements to get home if you are already feeling sleeping.
7. We need time to transition from our work-self to our at-home-self. Wind down before getting into bed after a shift.
8. **Remember:** Shift work is unnatural for us! Be patient with yourself when you have a poor sleep or don't feel like yourself during the day.



CONSEILS SUR LE TRAVAIL PAR QUARTS

6. Évaluer son niveau de somnolence avant de prendre le volant pour retourner chez soi. Si on sent déjà qu'on s'endort, trouver d'autres moyens pour rentrer.
7. On a besoin de temps pour faire la transition entre la personne au travail et celle à la maison. Il faut se détendre avant de dormir après un quart.
8. **Ne pas oublier** que le travail par quarts est contre nature ! Être patient avec soi-même quand on dort mal ou qu'on n'est pas soi-même pendant la journée.





TIPS FOR SLEEP APNEA





CONSEILS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL





**Sleep apnea disrupts breathing and sleep.
Improve sleep with CPAP therapy, humidifiers,
and, where possible, a consistent sleep schedule.**

Use your mask. It will prevent diseases from developing. Keeping the airway open means that you will not stop breathing and will not be deprived of oxygen. Remind yourself that it is not a sleep device, it is a **save your life** device.





L'apnée du sommeil entrave la respiration et le sommeil.

Pour améliorer sa qualité de sommeil, il est conseillé d'utiliser une thérapie par pression positive continue (CPAP), un humidificateur, ainsi qu'un horaire de sommeil régulier.



Porter le masque permettra d'éviter certaines maladies.

En gardant les voies respiratoires dégagées, on peut respirer librement et ne pas manquer d'oxygène. Ne pas oublier : cette machine ne sert pas à dormir, mais une marchine qui peut **sauver des vies**.



TIPS FOR SLEEP APNEA

1. Wear a mask to help prevent diseases from developing.
2. Advocate for yourself. You need a mask that fits, as well as post-purchase support.
3. Keep your equipment clean.
4. Use a humidifier for comfort.
5. Avoid smoking and alcohol use.
6. Seek support from your community from others with sleep apnea or consider starting your own group!

(Cont.)



CONSEILS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

1. Porter un masque et éviter d'autres maladies.
2. Se protéger. On a besoin d'un masque bien ajusté, et de soutien après l'achat.
3. Assurer la propreté de l'équipement.
4. Utiliser un humidificateur pour plus de confort.
5. S'abstenir de fumer et de boire de l'alcool.
6. Demander le soutien d'autres personnes atteintes d'apnée du sommeil, ou encore créer son propre groupe !

(Cont.)



TIPS FOR SLEEP APNEA

7. If you are having panic or suffocating-type reactions, work to slowly desensitize yourself to the mask to ease stress and irritation.

Follow each desensitization step:

- Hold the mask over your nose and mouth and practice breathing with the machine on while you are awake. Start with short periods of time (1–5 min) and gradually build up to longer periods of time. After a few days of experiencing low to no anxiety with 10 minutes of exposure to the mask, you can move to the next step.

(Cont.)



CONSEILS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

7. Lorsqu'on ressent de la panique ou qu'on a l'impression d'étouffer, il est recommandé de s'habituer progressivement au port du masque pour réduire le stress et l'agitation.

Suivre les étapes ci-dessous :

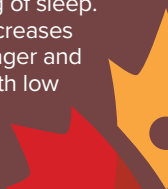
- Tenir le masque sur le nez et la bouche, et s'exercer à respirer avec la machine allumée quand on est éveillé. Commencez par des séances courtes (1 à 10 minutes) et augmentez-les progressivement. Après quelques jours sans trop d'anxiété en portant le masque pendant 10 minutes, on peut passer à l'étape suivante.

(Cont.)



TIPS FOR SLEEP APNEA

- Wear the mask over your nose and mouth with the straps on your head. Practice breathing with the CPAP machine and mask on while you are awake. After a few days of experiencing low to no anxiety with 10–15 minutes of exposure to wearing the mask with the strap while awake, you can move to the next step.
- Wear the mask during a nap attempt. It is not important if you fall asleep or not. If you have not fallen asleep within 20 minutes and you have relatively low anxiety, you can stop the nap attempt.
- Start wearing it at night at the beginning of sleep. Keep the mask on until your anxiety decreases by half or you fall asleep. Build up to longer and longer periods of time with the mask with low anxiety.



CONSEILS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

- Porter le masque sur le nez et la bouche, avec les courroies sur la tête. S'exercer à respirer avec la machine CPAP en portant le masque, quand on est éveillé. Après quelques jours, lorsque l'anxiété sera faible en portant le masque et les courroies pendant 10 à 15 minutes, on peut passer à la prochaine étape.
- Porter le masque en tentant de faire une sieste. Peu importe si on s'endort ou non. Si on ne s'endort pas en 20 minutes sans ressentir d'anxiété, on peut cesser l'essai et commencer à porter le masque pour la nuit en se couchant.
- Garder le masque en place jusqu'à ce que le niveau d'anxiété baisse de moitié. Continuer à le porter pendant des périodes de plus en plus longues sans ressentir d'anxiété.





TIPS FOR OCCASIONAL INSOMNIA





CONSEILS SUR L'INSOMNIE OCCASIONNELLE





Maintaining as regular a sleep routine as you can manage, staying active, and managing stress by winding-down, journaling, or talking to someone you trust, will let your sleep system do the rest.

Chronic insomnia can arise out of anxiety about sleep. Reassure yourself that a couple of nights of disrupted sleep per week is normal, and your sleep system will take care of you.





Pour bien dormir, il est recommandé de maintenir une routine de sommeil, de rester actif, de gérer le stress en se détendant, en tenant un journal ou en parlant à une personne de confiance. Le reste se fera naturellement.

L'anxiété de sommeil peut mener à l'insomnie chronique. Il est important de comprendre que des nuits agitées occasionnelles sont tout à fait normales et que le cycle du sommeil finira par s'équilibrer.



TIPS FOR OCCASIONAL INSOMNIA

1. Acknowledging shifts can get in the way, try to wake up around the same time each day, even on the weekend, to get your body's internal clock back on track.
2. Get up as soon as your alarm goes off to maintain sleep consistency.
3. Set aside time in the early evening to process thoughts and prevent rumination in bed.
4. Dedicate one hour to winding down from your day.

(Cont.)



CONSEILS SUR L'INSOMNIE OCCASIONNELLE

1. Comme le travail de nuit perturbe le sommeil, il est recommandé de se lever à la même heure chaque jour, y compris les week-ends, pour régler son horloge interne.
2. Dès que l'alarme retentit, il est crucial de se lever pour respecter un horaire de sommeil constant.
3. Prendre le temps, en début de soirée, pour traiter ses pensées et éviter de les ruminer au lit.
4. Réserver une heure par jour pour se détendre.

(Cont.)



TIPS FOR OCCASIONAL INSOMNIA

5. Avoid lying in bed awake. Instead, wait until you feel genuinely sleepy before turning in.
6. Regular exercise and (sun)light exposure promotes healthier sleep patterns.
7. Remember that 1–2 nights of disrupted sleep per week are normal. Try to mitigate feelings of anxiety that can worsen symptoms of insomnia.
8. If a stressful shift is likely to follow you to bed, take time to journal about your thoughts and feelings in the evening or talk about it with someone you trust.



CONSEILS SUR L'INSOMNIE OCCASIONNELLE

5. Éviter de rester au lit éveillé. Attendre plutôt d'être vraiment fatigué avant de se coucher.
 6. L'activité physique régulière et l'exposition à la lumière ou au soleil favorisent des habitudes de sommeil saines.
 7. Il est normal d'avoir une ou deux nuits de sommeil perturbé par semaine. Essayer d'atténuer son anxiété, car elle peut aggraver les symptômes d'insomnie.
 8. Si un quart stressant risque de nuire au sommeil, il serait préférable d'écrire ses pensées et ses sentiments dans son journal ou de se confier à quelqu'un.
- 



TIPS FOR CHRONIC INSOMNIA





CONSEILS SUR L'INSOMNIE CHRONIQUE





Persistent sleep difficulty for over three months is exhausting. If maintaining a sleep routine is not helping, consider lifestyle changes, cognitive-behavioural therapy for insomnia, or consulting a physician.



Consistency helps stabilize your
sleep-wake cycle.





Des difficultés de sommeil qui persistent pendant plus de trois mois peuvent être épuisantes. Si une routine de sommeil n'aide pas, il est recommandé de changer ses habitudes de vie, de suivre une thérapie cognitive comportementale pour l'insomnie ou de consulter un médecin.

La constance aide à synchroniser le cycle veille-sommeil.



TIPS FOR CHRONIC INSOMNIA

1. Consistency in your wake-up time can help stabilize your sleep-wake cycle.
2. Seek light exposure and mild activity if you are experiencing daytime fatigue.
3. Try to limit naps to maintain nighttime sleep drive.
4. If a stressful shift is likely to follow you to bed, take time to journal about your thoughts and feelings in the evening or talk about it with someone you trust.

(Cont.)



CONSEILS SUR L'INSOMNIE CHRONIQUE

1. S'éveiller à la même heure tous les jours peut contribuer à réguler son cycle veille-sommeil.
2. Lorsqu'on est fatigué pendant la journée, chercher la lumière ou faire une activité calme.
3. Essayer de limiter les siestes afin d'avoir envie de dormir le soir.
4. Si un quart stressant risque de nuire au sommeil, prendre le temps d'écrire ses pensées et sentiments dans son journal, ou d'en parler à une personne de confiance.

(Cont.)



TIPS FOR CHRONIC INSOMNIA

5. Dedicate one hour to winding down from your day.
6. Avoid other activities in bed to strengthen the association between bed and sleep. Prevent prolonged periods of wakefulness in bed.
7. Get out of bed when you are unable to sleep and pass the time until sleepiness returns. You can do whatever you were doing in the evening when sleepiness first appeared (e.g., reading, watching tv, listening to music etc).

(Cont.)



CONSEILS SUR L'INSOMNIE CHRONIQUE

5. Prendre une heure pour se détendre après une longue journée.
6. Éviter les activités au lit, ce qui renforcera l'association du lit avec le sommeil. Ne pas rester longtemps au lit quand on est réveillé.
7. Il est recommandé de se lever lorsqu'on ne peut plus dormir et de rester éveillé jusqu'à ce qu'on ressente de la fatigue. On peut reprendre les activités de la soirée avant de se sentir fatigué (par exemple, lire, regarder la télé, écouter de la musique, etc.).

(Cont.)



TIPS FOR CHRONIC INSOMNIA

8. Address issues like PTSD, depression, or chronic pain that may exacerbate insomnia.
9. Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) is an effective, brief treatment for chronic insomnia.



CONSEILS SUR L'INSOMNIE CHRONIQUE

8. Aborder les problématiques, comme le TSPT, la dépression ou la douleur chronique, qui peuvent aggraver l'insomnie.
9. La thérapie cognitive comportementale sur l'insomnie (TCC-I) est un traitement court et efficace pour l'insomnie chronique.



DOWNLOAD THE SLEEP TOOLKIT



CIPSRT

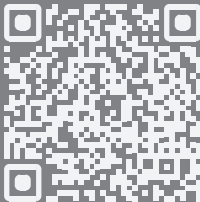
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

TÉLÉCHARGER LA BOÎTE À OUTILS



CIPSRT

Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique