

Fiche mémo

Sommeil & Cancer

Renforcer son immunité



Chaque nuit, votre corps mène une véritable **"opération de maintenance"** pour prévenir l'apparition de cellules anormales.

LE SOMMEIL : VOTRE BOUCLIER NATUREL



Les cellules "Natural Killer" (NK)

Ce sont les soldats de votre système immunitaire. Une seule nuit de 4h suffit à réduire leur efficacité de 70%



La Mélatonine

Appelée **"hormone du sommeil"**, c'est aussi un antioxydant puissant qui freine la croissance de certaines cellules cancéreuses. Elle n'est produite que dans l'obscurité totale.

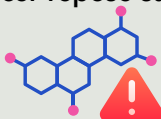
POURQUOI LE MANQUE DE SOMMEIL AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER ?

Le lien entre sommeil court (ou travail de nuit) et cancer repose sur trois piliers :



L'inflammation chronique

Le manque de sommeil crée un état inflammatoire permanent dans le corps, terrain favorable au développement de tumeurs.



La perturbation hormonale

Le dérèglement de l'horloge biologique impacte particulièrement les cancers dits **"hormono-dépendants"** (sein, prostate).



Le défaut de réparation de l'ADN

C'est durant le sommeil profond que le corps répare les erreurs génétiques survenues dans la journée.

LES POINTS DE VIGILANCE SUR LE MANQUE DE SOMMEIL



Plus de 15-20 ans de travail de nuit

Un risque accru a été observé chez les personnes travaillant en horaires décalés de manière prolongée.

Dormir régulièrement moins de 6 heures/nuit

est associé à une augmentation du risque de cancer colorectal.



LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

Même en travaillant dans le transport ou en horaires décalés, on peut limiter les risques :



L'obscurité totale

Pour produire de la mélatonine, dormez dans le noir complet (rideaux opaques, masque de nuit), surtout si vous dormez le jour.



Rattrapage de qualité

Ne négligez jamais vos repos hebdomadaires. Le sommeil de récupération **"répare"** une partie des dommages.



Alimentation antioxydante

En cas de manque de sommeil, misez sur les fruits et légumes colorés pour aider votre corps à lutter contre le stress oxydatif.



Dépistage régulier

Le suivi médical est primordial, surtout si vous travaillez de nuit depuis plusieurs années.

L'EMPLOYEUR PEUT AGIR EN PRÉVENTION



Droit à la déconnexion



Plannings stables

Eviter les changements de rotation trop fréquents.



Lieu de pause

L'installation de dispositifs de repos de qualité



“ On ne **"s'habitue"** jamais biologiquement au manque de sommeil. On **s'adapte psychologiquement**, mais nos cellules, elles, continuent de subir le stress. Protéger son sommeil, c'est offrir à son corps le temps nécessaire pour s'auto-réparer.”