

Gestion opérationnelle du sommeil en médecine d'urgence et en situation de crise



Avec le soutien de



GRUPE
PASTEUR
MUTUALITÉ





Les soignants sont confrontés en permanence à une pression physiologique et psychologique liée à la nature des soins, la variabilité des rythmes, les demandes des usagers ou la survenue de crises. L'actualité met régulièrement en exergue la pénibilité de notre métier: pénibilité physique, psychique, violence, etc.

Cette pénibilité ne doit pas être considérée comme une fatalité et nous devons trouver des solutions pour améliorer nos conditions de travail. Nous pouvons nous inspirer d'autres expériences, c'est le cas ici ; l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées a réalisé un important travail pour éditer un guide pratique « Gestion du cycle veille/sommeil en milieu militaire » destiné aux forces armées, nos difficultés sont similaires autant s'en inspirer et je remercie l'IRBA pour l'aide fournie pour la mise en place de ce protocole de gestion du sommeil.

L'impact de cette gestion du sommeil est mixte, non seulement il améliore les conditions de vie des personnels soignants paramédicaux et médicaux, diminue le risque d'accident pendant et après la journée de travail, mais il améliore la productivité et la sécurité au bénéfice des patients car :

Un soignant reposé, c'est un patient en sécurité...

Dr Arnaud Depil Duval

LES SIESTES



Mise en place de zones dédiées

Chambres de garde comportant le confort nécessaire: salle d'eau, ventilateur, stores occultants, télévision (en respectant le sommeil des chambres voisines).

Salle de sieste aménagée à proximité du service et comporte des couchages de type divan, coussins de plage, fauteuil de sieste, capsule, un réveil. La luminothérapie et la musique (radio, ports USB) sont un plus.

Cette salle de sieste doit être munie d'un téléphone pour pouvoir réaliser rapidement un rappel des personnels en pause si nécessaire.

Les praticiens doivent être incités à équiper leurs bureaux avec des dispositifs de confort afin de faciliter les micro-siestes.

Mais cela peut également être un aménagement temporaire à déployer entre deux consultations dans un bureau ou un cabinet.

Horaires

Travail en 24 heures

Bien que non physiologique, le travail en 24 heures reste une réalité. Les personnels travaillant en 24 heures doivent réaliser une sieste courte (20 à 30 minutes de sommeil) dans l'après-midi. Profitez de la période de somnolence post-prandiale pour faciliter l'endormissement.

Travail de nuit

Il est nécessaire de se préparer au travail de nuit pour pouvoir limiter les effets négatifs du travail de nuit selon un protocole avant et après la nuit.

Les portes du sommeil

Nous avons des phases d'activité variables au cours de la journée. Au cours du nyctémère, plusieurs périodes de fatigue vont s'enchaîner, ces périodes appelées « portes du sommeil » sont des périodes privilégiées pour l'endormissement et, comme les portes du slalom, une fois la porte passée, c'est trop tard, il faut attendre la prochaine... Pour résumer, **il faut se coucher quand on est fatigué!**

Les repas de nuit

Les repas de nuit ont également un impact sur la fatigue et la performance au travail. Pour éviter de cumuler le creux de vigilance de la nuit et la fatigue post-prandiale, il est recommandé de prendre son repas avant le début du travail de nuit et d'ajouter une collation légère en milieu et fin de période.



Les petits trucs

Portez des lunettes de soleil entre la sortie du travail et votre coucher pour éviter de bloquer la sécrétion de mélatonine et ainsi faciliter l'endormissement.

Prenez une douche fraîche avant de vous coucher, la baisse de la température corporelle déclenche l'endormissement.

Évitez la cigarette et le café en sortant de nuit, sinon vous ne dormirez plus en arrivant à la maison.

Favorisez le covoiturage ou les transports en commun pour réduire le risque d'endormissement au volant.

Quand ce n'est pas l'heure, ce n'est pas l'heure ! Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous, faites un peu d'exercice, prenez une douche fraîche et guettez la prochaine porte du sommeil !

MICRO SIESTES

Durée : 5 à 10 minutes de sommeil

- **Effet « recharge rapide »**
Diminue la fatigue cognitive.
 - **Pas de phase d'inertie au réveil**
- **Quand utiliser ?**
En situation de fatigue.
Avant un acte nécessitant de la concentration.
- **En pratique**
En position assise.
Programmer son réveil.
S'entraîner.



SIESTE COURTE

Durée : 20 à 30 minutes de sommeil

- **Diminue partiellement la fatigue cognitive et physique**
 - Phase d'inertie au réveil de 10 à 30 minutes
- **Quand utiliser ?**

Pendant les phases de travail en 12 heures.
La journée en garde de 24 heures.
- **En pratique**

Utiliser une zone adaptée (chambre de garde ou salle de sieste).
Horaire idéal : 13 à 15 heures ou 2 à 6 heures.
Au calme, dans l'obscurité.





SIESTE LONGUE

Durée : 60 à 90 minutes de sommeil

- **Diminue la fatigue cognitive et physique**
 - **Phase d'inertie au réveil de 20 à 30 minutes**

- **Quand utiliser ?**

Pendant les phases de travail de nuit notamment si garde de 24 heures.

- **En pratique**

Utiliser une zone adaptée (chambre de garde ou salle de sieste).

Horaire idéal : 13 à 15 heures ou 2 à 6 heures
Au calme, dans l'obscurité.

ORGANISER LE TRAVAIL



1

LE JOUR D'AVANT

(minimiser la dette de sommeil)

- Dormez jusqu'à ce que vous vous réveilliez spontanément; pas d'alarme.
- Éviter la caféine au réveil.
- Faire une sieste de 90 minutes entre 13 et 15 heures.

3

EN FIN DE NUIT ET AU RETOUR

- Éviter la caféine et la nicotine.
- Éviter l'exposition à la lumière (porter des lunettes noires même s'il y a des nuages).
- Préférer les transports en commun et le co-voiturage.

2

DURANT LA NUIT

(Améliorer les performances)

- Faire une sieste courte ou des micro siestes pendant la nuit.
- Prendre de la caféine avant la sieste (limite la durée de la sieste).
- Faire une sieste de 90 minutes entre 13 et 15 heures.

4

APRÈS LA NUIT

(rétablir un rythme normal)

- Faire une sieste de 90 ou 180 minutes dès le retour.
- Sortir, prendre l'air après la sieste.
- Se coucher à l'heure habituelle.
- Éviter de faire la sieste les jours qui suivent.

5

ENTRE 2 NUITS

(Minimiser la dette de sommeil)

- Essayer de dormir dès que possible
- Avant de dormir, éviter :
 - La caféine ;
 - La lumière vive ;
 - Les écrans informatiques ;
 - L'alcool.
- Dormir au calme et dans le noir.
- Un peu de sommeil est mieux que pas du tout ; maximiser le temps de sommeil.

Que dit la loi ?

L'article L-3121-33 stipule « Dès que le temps de travail quotidien atteint six heures, le salarié bénéficie d'un temps de pause d'une durée minimale de vingt minutes.

Des dispositions conventionnelles plus favorables peuvent fixer un temps de pause supérieur ».

Seule jurisprudence retrouvée se rapporte au fait que l'agent doit rester joignable et pouvoir répondre à tout appel.

Sources :

Optimising sleep for night shift BMJ 2018;360:j5637.

Guide pratique du sommeil IRBA 2015.

NOUS SOMMES DES ACTEURS INVESTIS DANS LA PRÉVENTION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ.

La santé et le bien-être des professionnels de santé sont au cœur de la politique de prévention de Groupe Pasteur Mutualité.

Soucieux de préserver l'équilibre et la qualité de vie de nos adhérents et des professionnels de santé, nous menons en leur direction des actions de sensibilisation, de prévention et de promotion de la santé :

PRÉVENTION DU BURN OUT DES SOIGNANTS

PRÉVENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

Nos programmes s'appuient sur des valeurs fortes de solidarité, d'entraide et d'innovation.



**GROUPE
PASTEUR
MUTUALITÉ**

 @gpm_fr

Plus d'information sur www.gpm.fr



**GROUPE
PASTEUR
MUTUALITÉ**

**REJOIGNEZ
LA COMMUNAUTÉ
DES PROFESSIONNELS
DE LA SANTÉ.**





Depuis 160 ans, Groupe Pasteur Mutualité incarne un mutualisme vivant et milite pour une confraternité active. Créés et administrés par des professionnels, nous participons à l'accompagnement au quotidien de toutes les communautés des métiers de la santé. Nous construisons chaque jour et pour chacune d'entre elles, la meilleure protection :

ASSURANCES, SERVICES, PRÉVENTION, ENTRAIDE.



Gestion opérationnelle du sommeil en médecine d'urgence.

Dr Arnaud Depil Duval



Avec le soutien de



Mars 2020.