

DIPLÔME NATIONAL DE DOCTORAT

(Arrêté du 25 mai 2016)

Date de la soutenance : **31 mai 2024**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **Madame SCHMIDT Laura**

Titre de la thèse : « *Sommeil et performance des professionnels de santé* »



Résumé

En médecine d'urgence, la fatigue, les rythmes variables de travail, la réduction des temps de récupération et la surcharge périodique de travail sont les facteurs de stress fréquemment rapportés. Tandis que la gestion des temps de récupération fait l'objet de nombreuses études et recommandations dans les milieux professionnels requérant un haut niveau de sécurité (aviation, navigation, transporteurs), d'études se sont intéressées aux professionnels de santé sont encore récentes. Pourtant la proportion de burn-out dans la profession montre la nécessité d'actions de prévention axées sur les facteurs de stress aujourd'hui bien documentés. En soutenant la santé des professionnels, nous renforçons leur capacité à offrir des soins compassionnels et efficaces aux patients. Dans une étude préliminaire (Étude 1) nous avons pu mettre en évidence que le niveau de somnolence modulait les performances des soignants à reconnaître des expressions faciales douloureuses et que les heures de travail augmentaient leur sensibilité à la douleur.

Cette thèse avait pour objectif principal de développer et d'évaluer une intervention visant une meilleure gestion du sommeil et du stress des professionnels de santé des services des urgences médicales. Nous faisons l'hypothèse que l'implémentation d'un tel programme pourrait améliorer leur sommeil et leur permettre une meilleure gestion du stress lors de l'exercice de leur métier. Notre ambition étant de proposer une intervention spécifique à cette population, nous avons cherché à caractériser les facteurs limitant leur temps de récupération et à comprendre les mécanismes d'adaptation possibles.

Nous avons ainsi voulu au préalable quantifier la contrainte imposée par les horaires de travail, en développant une métrique basée sur les plannings de shifts des soignants des urgences (Shift Load

Index- SLI). Les résultats obtenus montraient que cet index permettait de prédire les scores obtenus par l'outil validé FAID Quantum, les mesures de somnolence (Étude 2) et de sommeil des personnels de santé. Des plannings correspondant à des scores élevés au SLI induisaient une plus forte irrégularité du sommeil et un moindre temps de sommeil (Étude 3).

L'étude REST (Recovery Optimisation in Emergency Medicine Addressing Stress Adaptation Techniques) était l'axe central de ce travail de thèse. Cinquante-neuf médecins et infirmiers de deux services d'urgence ont été inclus dans un essai contrôlé randomisé en grappes visant à évaluer l'efficacité de notre intervention. Les rythmes éveil/repos ont été enregistrés par actimétrie pendant 3 semaines avant l'intervention, et une semaine après l'intervention. L'activité cardiaque des participants a également été enregistré pendant le temps de travail 1 semaine avant et une semaine après l'intervention. L'intervention a consisté en un atelier de 3 heures en groupe de 4 soignants et un suivi individuel pendant 2 semaines. L'intervention a été construite en suivant les principes des thérapies comportementales cognitives pour l'insomnie. Une technique d'imagerie mentale et de cardio-feedback ont également été proposées. Au cours de l'atelier les soignants ont été amené à analyser leur rythme éveil/sommeil à l'aide de leurs résultats actimétriques.

L'intervention a permis d'augmenter significativement le temps de sommeil des soignants (+15 minutes/nuit) (Étude 4), ainsi que la variabilité de la fréquence cardiaque pendant les heures de travail avec une amélioration de 9 % pour le groupe intervention. Cette amélioration a été encore plus marquée pour les soignants témoignant d'un épuisement modéré à l'échelle de Maslach (Étude 5).

Cette thèse souligne la faisabilité et l'efficacité d'un programme visant une meilleure gestion du sommeil et du stress des personnels de santé. Ces résultats encouragent l'implémentation à plus large échelle de formations et d'éducation des personnels aux exigences du travail en horaires décalés. En se basant sur les outils développés, l'étape finale de ce travail sera de participer à développer une approche holistique visant le bien-être des soignants, au niveau individuel mais aussi organisationnel.

Mots clés : *Horaires décalés ; Santé Publique ; Adaptation aux gardes de nuit ; Urgences ; Soins critique ; Privation de sommeil ; Désalignement Circadien*