

70 professionnels de santé exposés aux horaires atypiques réunis pour parler rythmes, sommeil et prévention

AUTEUR :

L. Weibel, département Études et assistance médicales, INRS

À l'initiative du service de réanimation chirurgicale polyvalente du Nouvel hôpital civil (NHC), aux Hôpitaux universitaires de Strasbourg (HUS), une demi-journée de sensibilisation sur la thématique des rythmes biologiques et du sommeil à destination des soignants a été organisée. Cette manifestation, intitulée « *Comment bien gérer son sommeil pour mieux travailler en horaires atypiques?* », a vu le jour grâce à la préoccupation d'un groupe de travail composé de soignants du pôle « anesthésie-réanimation et médecine péri-opératoire-blocs opératoires » (ARMO-Blocs) des HUS.

Ce groupe de travail « *Mieux vivre en réanimation* », animé par **A. Pons**, anesthésiste-réanimateur au sein du pôle, a piloté cette manifestation. Ce groupe de travail, composé d'infirmiers et d'aides-soignants, a été créé en 2024 pour répondre à un triple objectif : améliorer le vécu du patient, de ses proches et des soignants lors d'un séjour en réanimation. La conférence de consensus « *Mieux vivre la réanimation* », publiée en 2009 par la Société française d'anesthésie-réanimation, a permis d'émettre de nombreuses recommandations et pistes de travail portant sur l'identification des barrières au « mieux vivre en réanimation » et sur l'amélioration de l'environnement, des pratiques et organisations soignantes ainsi que des stratégies de communication. Devant la multitude des thématiques, le choix a été fait d'aborder en premier lieu la qualité du sommeil des patients avec une attention particulière portée à la gestion du bruit et de la lumière. « *Naturellement, aux cours de nos échanges, la question de la qualité du sommeil du personnel soignant en horaires atypiques s'est vite imposée à nous. Il nous a paru essentiel d'envisager des actions de sensibilisation à ce sujet* » complète A. Pons.

Une réflexion a alors été initiée, associant l'INRS, le service de pathologie professionnelle et environnementale des HUS et le service de santé au travail du personnel hospitalier (STPH) des HUS. Cette pluridisciplinarité a permis de proposer un programme très complet allant de l'explication des mécanismes de chronobiologie jusqu'à la prévention, avec des conseils très pratiques, en passant par un rappel des effets des horaires atypiques sur la santé et sur le travail.

Afin de susciter l'intérêt des professionnels du pôle ARMO-Blocs exposés aux horaires atypiques de travail et mobiliser le plus grand nombre d'entre eux, une campagne d'information par affichage et par mail a été menée. La demi-journée de sensibilisation sur la thématique des rythmes biologiques et du sommeil à destination des soignants s'est tenue le 10 septembre 2025. Organisée en mode hybride, elle a réuni 70 participants environ. Le public était essentiellement composé d'infirmiers, dont infirmiers anesthésistes et infirmiers de bloc opératoire, d'aides-soignants exerçant pour la plupart en alternance jour/nuit de 12h et de médecins participants à la permanence des soins (gardes, astreintes).

L. Weibel, neurobiologiste-chronobiologiste à l'INRS, a introduit la séance en détaillant les mécanismes à l'origine des troubles des travailleurs en horaires atypiques : le fonctionnement du système circadien, l'horloge circadienne principale, les horloges périphériques, les effets des synchroniseurs, les variabilités individuelles, la régulation du sommeil, les mécanismes de désynchronisation circadienne et la dette de sommeil. Cette compréhension des mécanismes permet de guider une prévention centrée sur le travail : « *comprendre que l'horloge biologique a une certaine inertie et ne se décale en moyenne qu'au bout de la 3^e nuit consé-*

cutive de travail donne un argument fort à la mise en place de cycles courts (maximum 2-3 nuits d'affilées) dans les services afin d'éviter de mettre les organismes en situation de désynchronisation ». De même, « savoir que rester éveillé 18h ou 24h équivaut respectivement en termes cognitif à un taux d'alcool dans le sang de 0.5g/L et 1g/L questionne la permanence des soins, la durée des gardes et des postes longs ». En conclusion de l'intervention, le message à retenir est que supprimer le travail de nuit lié à la permanence des soins n'est évidemment pas possible en secteur hospitalier mais que savoir l'organiser afin de mieux préserver la santé et la sécurité des professionnels exposés est crucial et possible en 2025.

M. Gonzalez, chef du service de pathologie professionnelle et environnementale des HUS a centré son exposé sur les principaux effets sur la santé du travail en horaires atypiques. Son intervention, construite à partir des preuves scientifiques les plus récentes, a permis de sensibiliser le public à un large spectre de pathologies associées au travail en horaires atypiques : troubles du sommeil, du métabolisme, de la santé mentale, cancers, effets cardiovasculaires... Les données épidémiologiques ont été discutées et ont permis d'expliquer le poids de la preuve de certaines données, de mettre en évidence les limites encore présentes dans les études scientifiques actuelles (mauvaise caractérisation de l'exposition au travail de nuit, non prise en compte de certains modulateurs ou facteurs de confusion...) et de sensibiliser à certains facteurs de risque.

A. Medde, assistant hospitalier universitaire au service de pathologie professionnelle et environnementale des HUS, a complété les deux premières interventions plutôt théoriques en dressant un large éventail de mesures de prévention collectives et individuelles face au travail en horaires atypiques. Sur le plan collectif, des préconisations concernant l'adaptation des horaires de travail (horaires de prises de poste, amplitude horaire) et des rythmes (fréquence et sens de rotation, régularité, prévisibilité), le contenu du travail, l'éclairage et le bruit sur le lieu du travail, la question des pauses et notamment des siestes ont été explicités. A. Medde a insisté sur le fait qu'il faut « éviter de considérer le travail de nuit comme "un travail de jour effectué la nuit" et prendre en compte la physiologie humaine pour adapter le travail à l'homme ». En complément à ces stratégies de prévention organisationnelle en entreprise, qui restent la priorité au regard des principes généraux de prévention, des stratégies individuelles en termes de gestion du sommeil, de l'alimentation, de l'activité physique ou encore en termes d'exposition à la lumière (et aux écrans) ont été présentées. Sujet d'intérêt, des conseils très pratiques pour résister à la privation de sommeil en période de garde et faciliter la récupération ont été fournis : heure du coucher la veille, sieste royale (c'est-à-dire 1h30) le jour de la garde, fenêtres

d'exposition à la lumière, rythme alimentaire et bon usage de la caféine, sommeil de récupération post-garde... Un message de prudence quant à l'usage de mesures pharmacologiques pour gérer son sommeil ou son éveil a conclu cette partie. « Chacun doit agir sur sa propre hygiène de vie pour minimiser la perturbation des rythmes biologiques et limiter les effets des horaires atypiques sur sa santé », précise A. Medde.

Pour finir, **G. Schmitt**, docteur junior au STPH des HUS, a rappelé que « le sommeil est un besoin vital, pas un luxe. Chacun peut agir sur son hygiène de sommeil, mais le collectif et l'organisation ont aussi un rôle à jouer ». Il a présenté le rôle de l'équipe pluridisciplinaire en santé au travail et ses missions, l'importance de la collaboration entre les acteurs de la prévention, les agents travaillant en horaires atypiques et leur encadrement, ainsi que la place essentielle des démarches collectives dans l'accompagnement de ces agents. Il a également présenté les différentes ressources proposées aux professionnels en matière de prévention, de suivi et de conseil, notamment dans le champ de la qualité de vie au travail et des problématiques liées au sommeil.

En conclusion de cet après-midi, une table ronde animée par A. Pons a permis aux intervenants de répondre à de nombreuses questions et d'ouvrir une fois de plus le débat sur le développement des postes en 12h à l'hôpital, leurs effets sur la santé mais aussi sur les performances au travail et la nécessité de mieux les caractériser en se dotant d'indicateurs santé/sécurité afin d'en assurer un suivi régulier et pluridisciplinaire (associant cadres, service de santé, professionnels, instances représentatives...).

POUR EN SAVOIR +

- Travail de nuit - Comprendre les effets sur la santé. Anim 387. INRS, 2023 (<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-387>).
- Travail de nuit en poste de 12 heures. Populaire... et pourtant ! CARSAT Alsace-Moselle, 2021 (https://www.carsat-alsacemoselle.fr/files/live/sites/carsat-alsacemoselle/files/Poste_12_heures_10-2021_interactif.pdf).
- L'ANSES confirme les risques pour la santé liés au travail de nuit. Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit. Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective. ANSES, 2016 (<https://www.anses.fr/fr/content/lanses-confirme-les-risques-pour-la-sante-lies-au-travail-de-nuit>).
- Travail en horaires atypiques. INRS, 2021 (<https://www.inrs.fr/risques/travail-horaires-atypiques/ce-qu-il-faut-retenir.html>).