

Abstract - Groupe n°23

## **Conséquences physiques et psychiques des horaires irréguliers sur les professionnel.le.s de la santé**

Naomi Biller, Emma Blaser, Arianit Gashi, Naomi Kingori, Charlotte Lafougère-Ponsolle

### *Introduction*

Dans notre société, il existe une régularité d'horaire de travail; il est communément admis de travailler le jour et de dormir la nuit pour une grande majorité de la population. Le travail des soignant.e.s revêt une dimension singulière; en effet une proportion considérable du personnel exerce durant la nuit, en vue d'assurer des soins envers les patient.e.s à toute heure. Outre le travail de nuit, s'ajoute une alternance avec les horaires diurnes, conférant ainsi à l'adaptation une complexité accrue. Ce projet se concentre sur l'ensemble des professionnel.le.s de la santé qui se trouvent uni.e.s par des valeurs, principes éthiques, lois politiques et économiques communs, formant ainsi une entité homogène. En effet, le domaine des soins est une sphère singulière dédiée au service de la société. L'Homme a évolué de sorte à présenter une phase d'activité diurne et une phase de repos nocturne. Il serait alors intéressant d'étudier les conséquences lorsque ce rythme est bouleversé. Une étude indique une prévalence accrue de risques de fibrillation atriale ainsi que des maladies coronariennes à long terme chez les individus exerçant une activité nocturne à long terme<sup>1</sup>. En outre, les performances directes se voient impactées par l'irrégularité des heures de travail<sup>2</sup>.

Une limitation notable de la littérature portant sur l'impact des horaires irréguliers réside dans sa focalisation prédominante sur les horaires nocturnes, sans pour autant offrir une définition claire et précise de ce que les horaires irréguliers englobent réellement. Ces horaires ne se limitent pas uniquement à la période nocturne, mais incluent également toutes les variations non conventionnelles des horaires diurnes. Les horaires sont dits "atypiques" s'ils dévient de la semaine standard, qui se compose d'un maximum de 50 heures par semaine (6h-20h du lundi au vendredi)<sup>3</sup>. Il est donc possible d'englober les horaires de nuit, de longues durée (10-12h), le travail pendant le week-end ainsi que pendant les jours fériés dans la définition des horaires atypiques<sup>3</sup>. De plus, une lacune significative réside dans le manque de données spécifiques à la Suisse, et plus précisément au canton de Vaud, ce qui constitue une limitation majeure dans la compréhension de l'impact des horaires irréguliers dans ce pays - d'où l'intérêt de la question de recherche ; Quelles sont les conséquences physiques et psychiques des horaires irréguliers sur les professionnel.le.s de la santé ?

### *Méthode*

Pour débiter cette recherche qualitative, une revue de la littérature a été effectuée. Par la suite, dix entretiens visant à évaluer les conséquences des horaires irréguliers sur la santé autant physique que psychique des employé.e.s ont été investigués. D'autres thèmes tels que l'existence de cadres légaux visant à garantir la protection des travailleur.euse.s et les éventuelles mesures préventives instaurées ou envisagées en vue d'améliorer la situation ont été abordés. En cas de constatation d'effets négatifs sur les plans physiques et psychiques, des mesures préventives seraient identifiées en vue d'optimiser le bien-être des employé.e.s.

Des expert.e.s issu.e.s de divers domaines de la santé tels que des psychiatres, des médecins du sommeil, des médecins du travail, des spécialistes en ressources humaines (RH), des endocrinologues, des spécialistes en promotion de la santé et des cadres de CMS ont été interviewés par le biais d'un entretien semi-structuré. Afin d'élargir la portée de l'étude du domaine des soins, des professionnel.le.s du droit et des associations ont aussi été contacté.e.s. Préalablement à leur participation, tous les individus interrogés et enregistrés ont exprimé leur consentement par écrit, et les entretiens ont été anonymisés, conformément au vouloir des participant.e.s. Les personnes considérées comme vulnérables dans cette enquête ont été exclues de l'échantillon. Enfin, les données collectées sont analysées et comparées à la littérature existante.

### *Résultats*

Les intervenant.e.s impliqué.e.s dans cette étude occupent différents rôles allant de la prévention à la prise en charge des patient.e.s. Bien que les impacts psychiques ne soient pas systématiques, travailler avec des horaires atypiques constitue un facteur de risque pour les troubles de l'humeur. En effet, exercer en dehors d'horaires réguliers diurnes implique des effectifs souvent limités, ce qui génère un niveau accru de stress et de surcharge dans le travail au sein des équipes. La privation de sommeil et la désynchronisation engendrent en phase aiguë de la fatigue et une diminution de l'attention. En cas de chronicisation, ces conditions peuvent entraîner des troubles de l'humeur tels que de l'anxiété,

la dépression ou encore un burnout. Ces troubles de l'humeur peuvent également avoir un impact direct sur la relation que les soignant.e.s entretiennent avec les patient.e.s, se traduisant par une perte d'empathie. Des troubles cognitifs tels que des déficits de concentration, d'attention et/ou de mémoire peuvent également survenir. Ces problèmes entraînent des conséquences significatives, telles que des accidents de voiture au retour du travail ou des erreurs médicales. En outre, il est important de souligner l'impact direct sur les relations sociales, car travailler en horaires décalés nécessite une réorganisation de la vie sociale et présente un risque d'isolement.

Les effets physiques liés aux horaires irréguliers incluent à long terme des troubles métaboliques, une augmentation de la pression artérielle, des troubles cardiovasculaires ainsi qu'un risque accru de certains cancers tel que le cancer du sein ou de la prostate. Néanmoins, des conséquences à court terme telles que l'hypersomnie ou l'insomnie peuvent également se manifester. Ces impacts deviennent de plus en plus significatifs avec l'âge, la récupération et la qualité de sommeil se détériorant au fil du temps. Cependant, étant donné le peu d'études disponibles sur ce sujet, il est difficile d'obtenir des données quantitatives précises. Tous les soignant.e.s peuvent être impacté.e.s; néanmoins certains profils sont plus vulnérables en raison de facteurs génétiques, notamment les « courts dormeurs » et les chronotypes du soir qui toléreraient mieux les horaires de nuit et auraient une meilleure récupération. En raison de l'horloge biologique, une adaptation totale reste impossible. Outre les facteurs génétiques, l'impact de ces horaires sur les professionnel.le.s dépend directement du secteur dans lequel ils exercent. Comme l'explique un.e professionnel.le : "Les employés administratifs ont moins de risques de répercussions sur la santé qu'une infirmière qui fait des horaires de 12h en rotation de jour et de nuit". Les problèmes de sommeil, tels que l'insomnie chronique, touchent "30%" de la population générale, avec une proportion plus importante chez les professionnel.le.s de la santé.

La législation existante ne couvre que le travail de nuit et ne s'étend pas aux autres horaires considérés "atypiques". En Suisse, le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) émet des directives concernant les horaires de nuits et les examens médicaux. Selon la loi sur le travail (LTr), un.e employé.e effectuant plus de 25 nuits par an devrait bénéficier d'un bilan de santé tous les 2 ans, mais le CHUV étant sous dérogation, leurs collaborateur.trice.s n'en bénéficient pas. Néanmoins, même si l'application de la LTr devrait être en vigueur dans des établissements de santé, tel que l'HUG, la mise en œuvre concrète de cette loi n'est pas entièrement respectée. En effet, d'après le Dr Collet Thin Hai "Dans la réalité, les collaborateurs ne sont pas soumis à ces examens médicaux tous les 2 ans, il n'y a pas assez de personnel pour s'occuper d'examiner tous les soignants". Plusieurs mesures préventives ont été relevées afin que les professionnel.le.s prennent conscience des risques et diminuent les impacts négatifs des horaires. Il est recommandé de mettre en œuvre des formations afin de sensibiliser aux rythmes de sommeil, à la chronobiologie et aux stratégies permettant de mieux supporter l'irrégularité des horaires. Concernant ces derniers, il est conseillé aux responsables de respecter les jours de repos et de privilégier les rotations horaires plutôt qu'anti-horaire. Une augmentation du rôle proactif, et non réactif, de la médecine du travail à travers des suivis réguliers dans une perspective de prévention pourrait être envisagée. Par ailleurs, la mise à disposition de salles de repos pourrait contribuer à prévenir efficacement la fatigue et le manque d'attention.

## *Discussion*

Il convient de noter qu'il existe un biais de représentation dans les réponses ; les résultats obtenus seront inévitablement limités, car des acteur.rice.s ont décliné l'opportunité d'être interrogé.e.s sur le sujet. La population d'intervenant.e.s se compose majoritairement de professionnel.le.s de la santé experts dans les rythmes, et peu de réponses dans les domaines des associations et juridiques. Les intervenant.e.s s'accordent sur le fait que les horaires atypiques ont des impacts néfastes sur la santé; les soignant.e.s sont non seulement touché.e.s par cette problématique, mais ils/elles ne sont pas correctement protégé.es par leur institution. Cette problématique nécessite une meilleure sensibilisation des professionnel.le.s, et une optimisation des mesures de suivi. Ce sont surtout les horaires de nuit et non les horaires atypiques dans leur globalité qui sont étudiées. Les impacts cités et prouvés par la littérature sont donc majoritairement liés aux horaires de nuit et en accord avec les éléments de la littérature existante. Il existe donc une incertitude concernant les impacts des horaires atypiques hors des horaires de nuit. Comment protéger la population d'un phénomène qui n'est pas clairement défini ? En vue des impacts physiques et psychiques des horaires irréguliers, il est important d'instaurer des mesures préventives telles que la sensibilisation, la mise à disposition de salles de repos, un suivi médical régulier ainsi qu'une législation plus rigoureuse.

## *Références*

1. Wang N, Sun Y, Zhang H, et al. Long-term night shift work is associated with the risk of atrial fibrillation and coronary heart disease. *Eur Heart J.* 2021;42(40):4180-4188. doi:10.1093/eurheartj/ehab505
2. Ganesan S, Magee M, Stone JE, et al. The Impact of Shift Work on Sleep, Alertness and Performance in Healthcare Workers. *Sci Rep.* 2019;9(1):4635. Published 2019 Mar 15. doi:10.1038/s41598-019-40914-x
3. Loi sur le travail. Article LTr 10, OLT 1, Article LTr 24, OLT 36-38. Disponible sur : [SECO](#)

*Mots clés* : Horaires irréguliers, Professionnels de la santé, Santé mentale, Prévention

*Date de la version*: Lundi 3 juillet à 19 : 30

# Conséquences physiques et psychiques des horaires irréguliers sur les professionnel.le.s de la santé

Naomi Biller, Emma Blaser, Arianit Gashi, Naomi Kingori, Charlotte Lafougère-Ponsolle

## INTRODUCTION

- Les professionnel.le.s de la santé représentent un groupe particulièrement exposé aux horaires irréguliers
- Cela a pour conséquence un impact direct sur leur santé

## OBJECTIFS

- ✓ S'intéresser aux impacts des horaires irréguliers sur cette communauté de professionnel.le.s de la santé
- ✓ Investiguer les obligations légales de l'employeur.euse
- ✓ Identifier les mesures préventives qui peuvent être installées pour améliorer le bien-être des employé.e.s

## MÉTHODOLOGIE

- Revue de littérature :  
Pubmed, Google Scholar
- Entretiens semi-structurés avec 10 expert.e.s de différents domaines de la santé, tels que:
  - Endocrinologue
  - Médecins du sommeil et du travail
  - Psychiatre
  - Spécialiste en promotion de la santé
  - Nutritionniste
  - Ressources Humaines



## RÉSULTATS

### Conséquences physiques

- Risques de maladies métaboliques augmentés dus à une dérégulation de la prise alimentaire avec prise de poids, résistance à l'insuline...
- Risques cardiovasculaires et d'hypertensions augmentés
- Risques oncologiques augmentés, notamment cancers du sein et de la prostate
- Hypersomnie et insomnie : la qualité du sommeil diminue avec l'âge rendant la récupération plus difficile.

### Conséquences psychiques

- Fatigue
- Troubles cognitifs pouvant mener à des erreurs médicales, voire des accidents
- Troubles de l'humeur avec anxiété, dépression, burnout

### Législation

- Protection insuffisante de la part des institutions vis à vis des soignant.e.s
- Manque de moyen de la médecine du travail

## POUR COMMENCER Quelques données

### DÉFINITIONS<sup>1</sup>

**Travail de jour :**  
de 6h à 20h

**Travail de soirée :**  
de 20h à 23h

**Travail de nuit :**  
de 23h à 6h

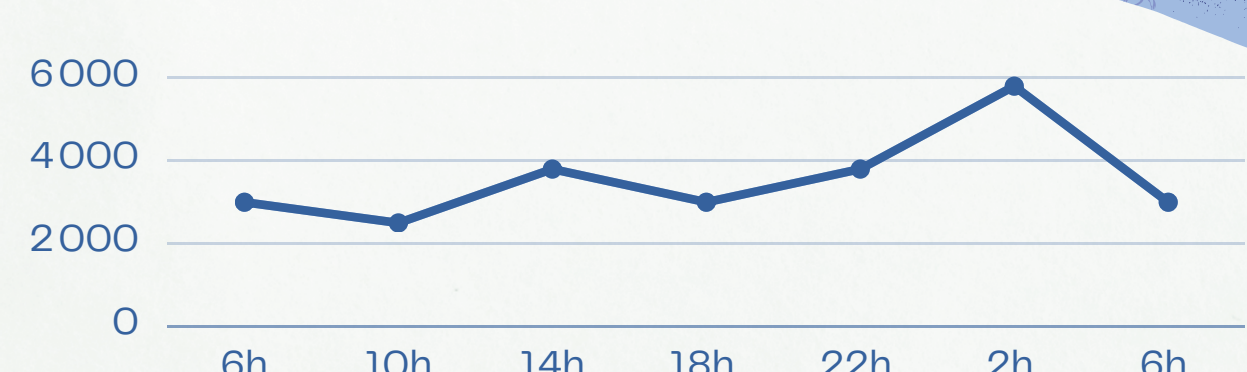
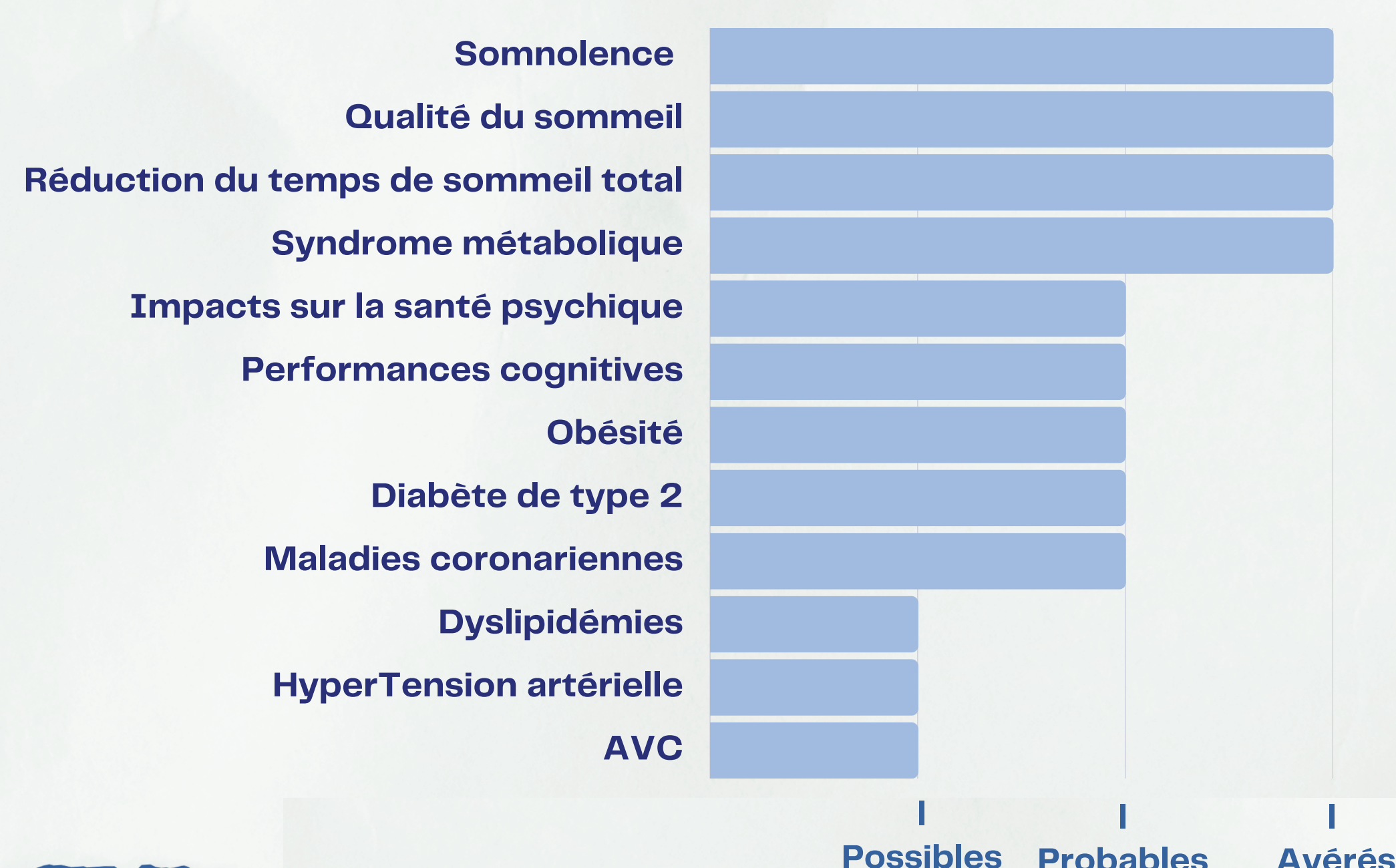
“ On n'arrive jamais  
à s'adapter à des  
horaires irréguliers”

“Notre horloge  
biologique est plus  
forte.”

Médecin du  
sommeil

Les **horaires irréguliers** comprennent tous les horaires hors horaires standards ou « de jour » et inclus les horaires du weekend et jours fériés.

### Effets du travail de nuit sur la santé, avec différents niveaux de preuves scientifiques<sup>2</sup>



Fréquence d'erreurs  
selon l'heure de la  
journee<sup>1</sup>

## DISCUSSION

- Incertitude concernant les impacts des horaires atypiques hors horaires de nuit  
Comment les protéger d'un phénomène qui n'est pas clairement défini ?
- Les soignant.e.s ne sont pas correctement protégé.e.s par leur institution
- Importance non négligeable d'instaurer des mesures préventives

## SOLUTIONS

- Formations pour sensibiliser sur les rythmes, la chronobiologie, les impacts du manque de sommeil et comment rendre les horaires irréguliers plus tolérables
- Augmenter le rôle proactif et non réactif de la médecine du travail en faisant des suivis réguliers
- Adapter l'environnement selon les conditions de travail ; proposer des salles de repos
- Suivre et appliquer les cadres légaux mis en place ; Loi sur le travail
- Bénéficier d'un tournus horaire plutôt qu'anti-horaire

Remerciements: Un grand merci à notre tuteur, Dr. Schuster ainsi qu'aux différents intervenant.e.s interviewé.e.s pour leur temps et leurs réponses.

Contact : naomi.biller@unil.ch, emma.blaser@unil.ch, arianit.gashi@unil.ch, naomi.kingori@unil.ch, charlotte.lafougere-ponsolle@unil.ch

Références :

1. SECO, « Travail en équipes et travail de nuit », N°: 710.078.f. Disponible sur [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) (2018)

2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSE), Rapport d'expertise collective « Evaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit », Saisine n° 2011-SA-0088 – « Horaires atypiques » (2016)