

**Infirmier cadre supérieur de santé paramédical NANTOU Marie**

**Hôpital National d'Instruction des Armées PERCY**

**CLAMART**

## **CAREPEHOS**

### **Caisson de repos pour personnel hospitalier**

#### Résumé :

Dans notre société moderne, le temps consacré au sommeil a largement diminué (moins 1.5 heures de sommeil par nuit) au profit des activités professionnelles, sociales, sportives et des divertissements (Sabanayagam and Shankar 2010). Les situations de dette de sommeil, aigues comme chroniques, sont fréquemment rencontrées dans le milieu professionnel, qu'il soit militaire ou civil (urgentistes, paramédicaux, chirurgiens, gardiens de la paix, etc.) (Akerstedt T. 2000 Lieberman, Tharion et al. 2002). Dans les hôpitaux, les personnels sont postés sur des rythmes de travail de jour, de nuit ou de garde, selon les besoins du service, et ainsi régulièrement privés partiellement de sommeil.

Or, il est bien connu que les effets d'un manque de sommeil induisent une baisse de la vigilance et dégradent les performances cognitives, psychomotrices ou physiques. Ainsi la durée d'une intubation par exemple est augmentée chez des urgentistes de nuit par rapport à ce même geste réalisé de jour (Smith-Coggins, Rosekind et al. 1997).

Une des contre-mesures actuellement bénéfique semble être le recours aux siestes qui, même de courte durée (<30 mn) permettent de restaurer un état de vigilance satisfaisant, de diminuer la somnolence subjective, de limiter la dégradation des performances cognitives (en particulier attentionnelles) et de limiter les modifications immunitaires et endocriniennes induites par la dette chronique de sommeil. Leur efficacité a été démontrée particulièrement au cours de nuits de garde chez des professionnels hospitaliers (Smith-Coggins et al. 2006, Zidour et al., 2012).

Le CAisson de REpos pour PErsonnel Hospitalière offre la possibilité d'optimiser les périodes de pause et de repos avant et après la prise de poste, mais également sur la pause méridienne. Cet environnement, adapté à l'environnement hospitalier, permet l'amélioration de la récupération, le bien-être et ainsi une meilleure prévention de la fatigue afin de limiter les conséquences sur la santé et la performance du manque chronique de sommeil, et les altérations du rythme veille/sommeil à nos professionnels de santé du Service de Santé des Armées.