

Une histoire à dormir debout, ou presque

« *Monteriez-vous dans un avion dont le pilote n'a pas dormi depuis 23h ?* » demande François Haupais, cadre des urgences du Centre hospitalier intercommunal Eure-Seine (27) qui a longtemps travaillé de nuit. Tout part de là, de la sécurité du patient, et d'un besoin fondamental de l'être humain : se reposer. Ce sont d'ailleurs les études de l'armée sur l'importance du repos pour les Forces spéciales qui ont inspiré l'initiative. Faire la sieste... Un paradigme d'abord incongru pour des soignants qui oublient de prendre soin d'eux-mêmes. Il aura donc fallu l'implication forte des deux responsables du service – le Dr Arnaud Depil-Duval et François Haupais – pour convaincre les équipes.

Ici, les médecins travaillent en 24h, les infirmières de nuit en 12h. Depuis deux ans, les médecins peuvent se reposer deux fois pendant leur service, 30 minutes l'après-midi, jusqu'à 180 minutes la nuit. Pour cela, leur chambre de garde a été dotée d'un matelas confortable, de vrais stores occultant et d'un ventilateur en été. Le personnel soignant est lui invité à se reposer dans le bureau des internes, inoccupé la nuit. Ils disposent de gros poufs à billes de polystyrène et d'un simulateur d'aube pour un endormissement et un réveil en douceur. Le constat est sans appel : la sieste, ça marche. Les traits sont moins tirés. Moins de « coups de pompe », c'est davantage de sécurité et de productivité en fin de garde. La qualité de vie au travail (QVT) est améliorée. « *Le personnel se sent considéré. L'absentéisme dans le service est l'un des plus faibles de l'établissement* » se réjouit François.

Une mini-révolution transparente pour les patients puisque la continuité de soins est assurée. Évidemment, en cas d'affluence exceptionnelle ou de patient non stabilisé, la sieste est différée. Second besoin fondamental, se restaurer. Les responsables du service planchent désormais pour offrir aux équipes de nuit des plateaux-repas améliorés, avec jus de fruits frais.