

L'activité physique : un moyen de prévention de la fatigue et de la somnolence des professionnels spécialisés en anesthésie et réanimation

Auteurs : M. Devidal¹, C. Paulet², E. Neuville².

*Ecole d'Infirmiers Anesthésistes – CHU Clermont-Ferrand /EdS Conseil Clermont-Ferrand
mdevidal@chu-clermontferrand.fr*

Conflits d'intérêt : Aucun conflit d'intérêt.

Position du problème et objectif(s) de l'étude :

La pratique d'une activité physique régulière a de nombreux bienfaits, elle permet notamment une amélioration de la santé mentale, une augmentation de la qualité de vie, du bien-être (1) mais joue aussi un rôle sur la qualité du sommeil et la fatigue (2). Parfois intégrée et mis en avant dans le milieu professionnel, ces bienfaits restent peu connus et peu pris en compte en particulier dans le milieu hospitalier.

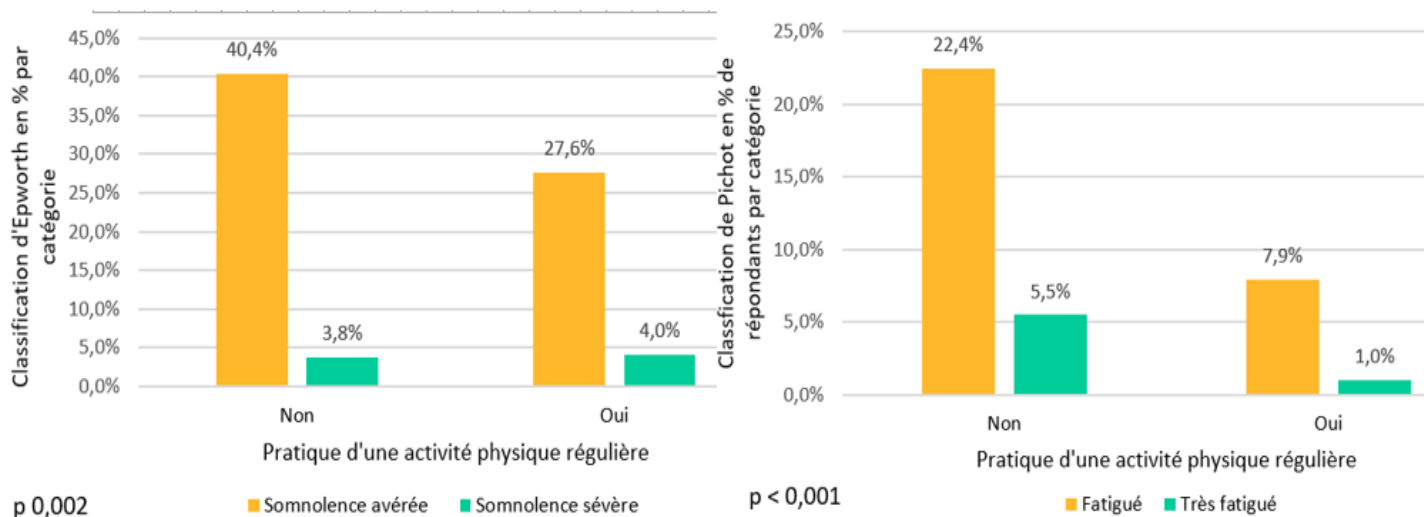
L'objectif principal de ce travail est d'étudier s'il existe un lien entre la pratique d'une activité physique régulière et le niveau de fatigue et de somnolence chez les professionnels spécialisés en anesthésie et réanimation (IADE, MAR, DESAR). L'objectif secondaire est d'avoir un reflet de l'activité physique de ces professionnels.

Matériel et méthode :

Après avoir exploré les ressources théoriques en lien avec la fatigue et la somnolence puis celles concernant l'activité physique et ses bienfaits, une enquête nationale était proposée en ligne. Elle avait pour but d'évaluer le niveau d'activité physique des professionnels spécialisés en anesthésie/réanimation (MAR, IADE, DESAR) en recueillant le type d'activité, ainsi que son intensité, sa durée et sa fréquence. Le niveau de fatigue (échelle de Pichot) et de somnolence (échelle d'Epworth) étaient également évalués afin de tester leur association avec la pratique d'une activité régulière. Des analyses en sous-groupes ont ensuite été réalisées (sexe, profession, rythme de travail, temps en position assise, type d'activité physique...etc.).

Résultats et discussion:

L'enquête a permis de recueillir 1289 réponses entre le 4 et le 28 mars 2022. La pratique d'une activité physique régulière est associée à des scores d'évaluation de la fatigue et de la somnolence significativement plus faibles que chez les professionnels ne pratiquant pas d'activité physique (χ^2 : $p < 0,001$; $p = 0,002$). Un soignant sur trois semble souffrir de somnolence (33,4%) et les IADE sont les professionnels obtenant les scores de fatigues les plus élevés. Pour finir, la somnolence et la fatigue sont plus présentes chez les femmes (χ^2 : $p < 0,001$), les personnes alternant le travail de jour et de nuit (χ^2 : $p = 0,015$; $p = 0,022$) et les plus sédentaires (t-test : $p = 0,024$; $p = 0,009$).



Conclusion : La pratique d'une activité physique régulière a un véritable impact positif sur la fatigue et la somnolence des professionnels de santé en anesthésie et réanimation. L'intérêt de promouvoir cette activité et de prévenir la fatigue et la somnolence au sein des structures hospitalières semble d'autant plus important dans le contexte actuel d'épuisement des soignants lié à la crise sanitaire. Cela pourrait notamment passer par la promotion du sport via des partenariats, la mise en place de locaux, d'activités, de personnes référentes « *activité physique* » dans les établissements, ou encore la promotion d'applications smartphone dédiées au sport et la mise à disposition de lieux de détente adaptées.

Références :

- (1) Activité physique [Internet]. [cité 5 févr 2022]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- (2) Puetz TW, Flowers SS, O'Connor PJ. A randomized controlled trial of the effect of aerobic exercise training on feelings of energy and fatigue in sedentary young adults with persistent fatigue. *Psychother Psychosom*. 2008;77(3):167-74.

Mots clefs : activité physique, fatigue, somnolence, sédentarité, sport