

Abstract – Groupe n° 29

Équilibre vie professionnelle-personnelle face au travail nocturne : perception des soignant-e-s du canton de Vaud

Louis Chevance, Maxime Kohler, Asa Kucinkas, Gabriel Métaxian

Introduction

La Suisse romande se retrouve dans une situation chronique de pénurie de tous les types de soignantes dans un contexte de forte augmentation des besoins en prestations ^[1]. Selon l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) ^[2] et la littérature internationale ^[3], de nombreux facteurs peuvent expliquer ce phénomène, dont le travail de nuit posté (TNP)^{*}. En effet, d'après Åkerstedt ^[4] et al. les horaires de travail décalés ou tournant peuvent être à l'origine, non seulement de problèmes de santé chez les professionnelles de santé, mais aussi de difficultés à conjuguer vie professionnelle et vie personnelle. Afin de mieux saisir les implications des TNP, nous cherchons à répondre aux questions suivantes : Comment les professionnel-le-s de santé des hôpitaux vaudois conçoivent-ils/elles l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle (EVPP) ? Quel est l'impact du travail de nuit posté sur cet équilibre chez ces professionnel-le-s, et quels dispositifs institutionnels, individuels ou réglementaires ont été instaurés pour optimiser cet équilibre ? Pour ce faire, nous avons comme objectifs de définir l'EVPP, d'identifier les impacts des TNP perçus sur l'EVPP ainsi qu'explorer et décrire les différentes solutions proposées par les interviewées.

Méthode

Le féminin a été utilisé pour la rédaction à titre générique dans l'intention d'inclure toutes les professionnelles de la santé, sans discrimination de sexe ni de genre. Le terme soignantes englobe toutes les professionnelles de la santé. Afin d'accomplir nos objectifs, nous avons précisé la notion d'EVPP en nous basant sur des entretiens semi-structurés et une revue de la littérature scientifique. Les mots-clés suivants ont notamment été employés : night shift, work-life balance, work-life conflict sur PubMed et Google Scholar. Ces entretiens ont été réalisés avec des actrices de santé multidisciplinaires, pour d'aborder notre sujet sous une perspective bio-psycho-sociale. Les personnes interrogées comprenant, une professeure en droit de la santé, deux responsables des ressources humaines du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) et de l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC), une déléguée de l'Association Suisse des Infirmiers-ères (ASI), une psychothérapeute du CHUV, ainsi que sept médecins, dont un de la Société Vaudoise de Médecine (SVM), deux de ReMed, un de la Société Suisse de Médecine d'Urgence, et deux médecins du travail rattachés au CHUV. Nous avons au préalable établi un guide d'entretien ainsi qu'une matrice d'analyse pour structurer l'information recueillie autour de quatre axes principaux : la définition de l'EVPP, l'impact du travail nocturne posté sur l'EVPP, les solutions proposées pour améliorer l'EVPP et les autres facteurs influençant l'EVPP.

Résultats

La définition de l'EVPP qui ressort : il s'agit d'une satisfaction équivalente entre la vie personnelle et professionnelle de l'individu. Cet équilibre dépend de la personne, de la culture, de la société dans laquelle il vit et de son cadre social. Nous avons identifié trois catégories majeures d'effets du TNP sur l'EVPP : les répercussions psychologiques, sociales, et somatiques. Plusieurs facteurs, tels que l'environnement privé et professionnel, la personnalité, le genre, le rôle professionnel, et la phase de vie modulent cet équilibre. Une psychothérapeute du CHUV illustre l'influence de cette phase : « Je vois pas mal de jeunes médecins assistants assez effondrés, puis après il y a les vieux infirmiers ». Les premiers sont touchés par leur manque d'expérience, les seconds par leur besoin accru de récupération. Le stress dû à une charge de travail excessive et à l'isolement qui en découle peut engendrer insatisfaction et frustration, menant à un désengagement et un absentéisme plus élevé. Ceci met une pression supplémentaire sur les collègues, créant un cercle vicieux. Ces facteurs psychologiques s'ajoutent à des

*La TNP se définit comme suit : un travail qui englobe une période d'activité de jour et de nuit. Cette dernière débute à 23 heures et se termine à 6 heures [8].

contraintes sociales, telles que la complexité à maintenir une relation amoureuse ou à trouver un logement propice au repos diurne. « C'est très difficile de concilier cette vie-là avec sa vie amoureuse » dit une représentante de l'ASI. Des problèmes somatiques comme les perturbations du rythme circadien, les troubles alimentaires et du sommeil ainsi que le risque accru de cancers sont également relevés. Le risque de cancer du sein est augmenté d'environ 30 % chez les femmes ayant travaillé de nuit par rapport aux autres femmes^[5]. La consommation de substances psychoactives est plus élevée chez les travailleuses de nuit, en particulier celles qui ont travaillé pendant plus de 5 ans en TNP^[6]. Malgré ces obstacles, le TNP présente des avantages : une plus grande autonomie et une solidarité renforcée entre les soignantes de nuit.

En ce qui concerne les solutions visant à améliorer l'EVPP, deux axes principaux se dégagent : le niveau institutionnel et le niveau individuel. Au niveau institutionnel, la nécessité d'un dialogue renforcé entre le personnel soignant et leur hiérarchie ressort comme une priorité, dans le but de mieux intégrer leurs retours et leurs besoins spécifiques. De plus, une attention particulière pourrait être accordée à l'ajustement des horaires de travail nocturnes, en tenant compte des impératifs physiologiques et en évitant des séquences de nuits trop consécutives. Le second axe est le soutien individuel direct aux travailleuses de nuit, à travers la mise en place de campagnes de prévention et d'actions concrètes : telles que des conseils pour mieux gérer les pauses, l'alimentation durant les heures nocturnes, ainsi qu'un dispositif de suivi et de promotion du bien-être des soignantes.

Discussion

Nos sources^{[3], [4], [5], [6], [7]} confirment les effets délétères psychiques, sociaux, et somatiques des TNP sur l'EVPP chez les professionnelles de la santé. Les institutions, de concert avec les soignantes, pourraient instaurer des solutions tangibles sur le lieu de travail. Cependant comme dit la déléguée de l'ASI « Le dialogue sur les horaires doit être contextualisé dans la culture de l'hôpital ». Malgré l'importance de ces résultats, notre étude se heurte à plusieurs limitations. N'ayant pas un grand échantillon, nous n'avons pas atteint une saturation complète de l'information. Celle-ci est contrebalancée par le large panel de personnes interrogées. Les interviews n'ont pas été retranscrites, mais notre méthode d'analyse robuste et l'écoute répétées des entretiens nous ont permis d'obtenir les informations nécessaires. Quant aux développements à venir, une réflexion plus approfondie sur les horaires, les politiques de gestion des ressources humaines et les conditions de travail sont requises pour créer un environnement favorable à l'EVPP des travailleuses de nuit. Des efforts doivent également être déployés pour sensibiliser les décideuses et la société à l'importance de soutenir les travailleuses de nuit et à l'impératif (besoin) d'un EVPP pour préserver leur bien-être et leur santé globale. Les résultats pourraient fournir une base solide pour la création d'un questionnaire afin d'évaluer le bien-être au travail.

Références :

[1] rts.ch [En ligne]. 15 janvier 2023. Les urgences sont « au bord de l'effondrement », selon des médecins [cité le 26 mars 2023]. Disponible : <https://urlz.fr/mwnl>

[2] Merçay C, Grünig A, Dolder P. Personnel de santé en Suisse — Rapport national 2021.

[3] Karhula K, Puttonen S, Ropponen A, Koskinen A, Ojajärvi A, Kivimäki M, et al. Objective working hour characteristics and work-life conflict among hospital employees in the Finnish public sector study. *Chronobiol Int.* 2017;34(7):876-85. DOI : [10.1080/07420528.2017.1329206](https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1329206)

[4] Åkerstedt T, Sallinen M, Kecklund G. Shiftworkers' attitude to their work hours, positive or negative, and why? *Int Arch Occup Environ Health.* 2022;95(6):1267-77. DOI : [10.1007/s00420-022-01831-1](https://doi.org/10.1007/s00420-022-01831-1)

[5] Nau J-Y. *Travail de nuit et cancer du sein : que conclure ? Rev Med Suisse.* 2012;348(26):1474-5.

[6] Buchvold HV, Pallesen S, Øyane NMF, Bjorvatn B. Associations between night work and BMI, alcohol, smoking, caffeine and exercise – a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2015;15:1112. DOI: [10.1186/s12889-015-2470-2](https://doi.org/10.1186/s12889-015-2470-2)

[7] Tucker P, Brown M, Dahlgren A, Davies G, Ebdon P, Folkard S, et al. The impact of junior doctors' worktime arrangements on their fatigue and well-being. *Scand J Work Environ Health.* 2010;36(6):458-65. DOI : [10.5271/sjweh.2985](https://doi.org/10.5271/sjweh.2985)

[8] SECO S d'Etat à l'économie. [En ligne]. Hôpitaux et cliniques [cité le 28 juin 2023]. Disponible : <https://urlz.fr/mwnF>

Mots-clés : Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ; Travail de nuit posté ; Hôpitaux vaudois

Travail de nuit dans les soins, un équilibre impossible?

Louis Chevance, Maxime Kohler, Asa Kucinkas, Gabriel Métaxian

Introduction

La pénibilité du travail de nuit posté explique en partie la pénurie des soignant·e·s. En Suisse, **d'ici 2029 il manquera entre 20% et 30% du personnel de santé**⁽¹⁾. Les horaires de travail de nuit posté conduisent à des difficultés à avoir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle (EVPP)⁽²⁾. Cette problématique étant peu abordée dans le canton de Vaud, nous nous sommes posés les questions suivantes : « Dans le milieu hospitalier dans le canton de Vaud, quelles sont les répercussions du travail de nuit posté sur l'EVPP des soignant·e·s, quels sont les moyens mis en place pour améliorer cet équilibre et comment ce dernier est-il défini ? ».

Méthodologie

- Revue de la littérature
- Douze entretiens semi-structurés et multidisciplinaires (soignant·e·s, RH, représentant·e·s d'associations)
- Triangulation des données

«Si les conditions de travail sont pénibles, ne tiennent pas compte des conséquences sur la santé du travail de nuit, il y a un risque augmenté de départ de la profession et d'aggraver la pénurie.»

Représentant SSMUS*

Résultats

L'EVPP c'est quoi ?

Une satisfaction équivalente entre la vie personnelle et professionnelle de l'individu. Cet équilibre dépend de la personne, de sa culture, de la société dans laquelle elle vit et de son cadre social.

Impacts

Somatiques

- ↑ Risque de cancer du sein
- Trouble du sommeil
- Trouble de l'alimentation
- Trouble du rythme circadien

Psychologiques

- Stress
- Solitude
- Insatisfaction
- Frustration
- Perte de motivation
- Absentéisme

Sociaux

- Prise de substances psychoactives
- Difficultés de relations amoureuses et sociales
- Difficultés de logements pour le repos diurne

«Beaucoup de soignants mangent toute la nuit pour se tenir éveillé.»

Représentante de l'ASI*

«Le dialogue sur les horaires doit être contextualisé dans la culture de l'hôpital.»

Représentante de l'ASI*

«C'est très difficile de concilier cette vie-là avec sa vie amoureuse.»

Représentante de l'ASI*

«Ça ne respecte pas le cadre légal, tout le monde s'assied dessus.»

RH*

Solutions

Personnelles

- Repas équilibrés et chauds la nuit
- Sport
- Gestion du sommeil : siestes
- Amélioration de l'hygiène de vie

Institutionnelles:

- Communication +++
- Système de points
- Adaptation des horaires (Casino)
- Meilleure reconnaissance financière
- Meilleur soutien chez les jeunes soignant·e·s
- Auto-gestion des équipes
- Equipes solidaires et de soutien
- Adaptation de la loi par rapport aux besoins

Discussion

- Notre étude confirme les effets délétères psychiques, sociaux, et somatiques du travail de nuit posté sur l'EVPP.

Les solutions pour la suite:

- Une loi en adéquation avec la réalité du travail
- Un changement de paradigme sociétal sur la représentation du travail de nuit et l'importance d'un EVPP.
- Un dialogue entre décideurs·euses et les travailleurs·euses de nuit.