



# Le congrès

du 20 au 22 sept. 2023

Palais des congrès de Paris

anesthésie  
réanimation  
médecine périopératoire



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

M.Devidal<sup>1</sup>, C.Paulet<sup>2</sup>, E.Neuville<sup>3</sup>

Mémoire professionnel - Ecole d'infirmiers anesthésiste – CHU Clermont Ferrand



mdevidal@chu-clermontferrand.fr

<sup>1</sup>IADE CHU Clermont-Ferrand,  
<sup>2</sup>Centre Supérieur de santé, responsable pédagogique école IADE Clermont-Ferrand  
<sup>3</sup>Docteure en Psychologie sociale, ECR Conseil, Clermont-Ferrand

### Contexte

La pratique d'une activité physique régulière a de nombreux bienfaits. Pour autant, au sein des structures hospitalières, sa promotion auprès des professionnels et son impact sur la fatigue et la somnolence restent peu mis en avant.

### Objectifs

**Principal** : Étudier le lien entre pratique d'une activité physique régulière et niveau de fatigue/somnolence auprès des IADE, MAR, DESAR en France.

**Secondaire** : effectuer un état des lieux de la pratique sportive de ces professionnels.

### Matériels et méthodes

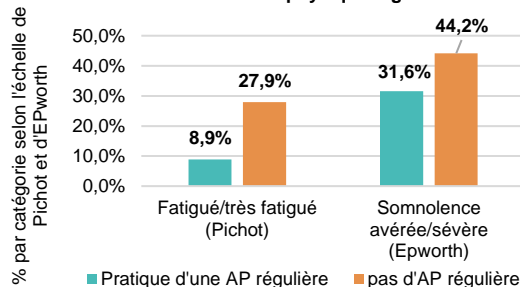
- Enquête nationale en ligne (*mailing list* et réseaux sociaux);
- Évaluation de l'activité physique (AP) : type, intensité, durée, fréquence;
- Évaluation du niveau de fatigue et somnolence: échelle de Pichot et d'Epworth;
- Tests statistique de corrélation et analyses en sous groupes (sexe, profession, rythme de travail, type d'AP).

### Résultats:

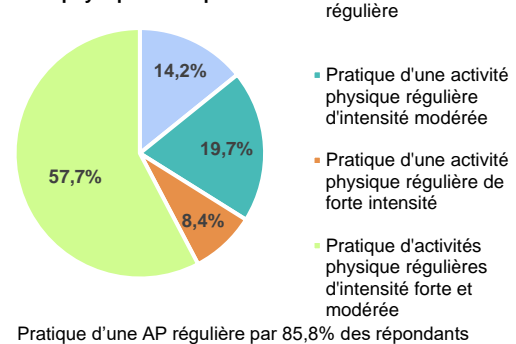
**1289 réponses** entre le 4 et le 28 mars 2022 : 54% MAR, 39% IADE, 7% internes DESAR

- ✓ Pratique d'activité physique régulière = score d'évaluation de **la fatigue et somnolence significativement plus faible** en comparaison aux non pratiquants ( $\chi^2 : p < 0,001$  ;  $p = 0,002$ );
- ✓ 1/3 répondants semblent souffrir de somnolence;
- ✓ Score d'évaluation de la fatigue plus élevé chez les IADE;
- ✓ Somnolence et fatigue plus présente chez les femmes ( $\chi^2 : p < 0,001$ ), les personnes alternant travail de jour et nuit ( $\chi^2 : p = 0,015$  ;  $p = 0,022$ ) et les plus sédentaires (t-test :  $p = 0,024$  ;  $p = 0,009$ ).

Fatigue et somnolence en fonction de la pratique ou non d'une activité physique régulière



Activité physique des répondants



### Conclusion

La pratique d'une activité physique régulière semble avoir un véritable impact positif sur la fatigue et la somnolence des professionnels de santé spécialisés en anesthésie et réanimation. L'intérêt de promouvoir l'activité physique et de prévenir la fatigue et la somnolence au sein des structures hospitalières semble donc d'autant plus important, en particulier dans le contexte actuel d'épuisement des soignants.