



# Finiront-elles, déprimées, obèses, diabétiques et hypertendues ?

**Titre provocateur ? Non ! C'est une vraie question.**

Nous trouvons aujourd'hui dans divers établissements hospitaliers des infirmières récemment diplômées qui revendiquent la semaine **de 60 heures en 5 jours** pour obtenir en suivant une semaine complète de repos. Le ras le bol - *justifié* - des mauvaises conditions de travail n'autorise pas la fuite en avant.

Certes, les directions imposent les amplitudes de 12 heures de travail dans de nombreux services, mais sans oser transgresser la limite réglementaire des 44 heures par semaine.

Les 60 heures représentent une dérive inacceptable pour plusieurs raisons.

- 1- **Les 12 heures conduisent au travail gratuit** jusqu'à 12h30 voire plus dans de nombreux hôpitaux! (*Les temps d'habillage de déshabillage et de transmission ne sont plus payés*)

**Un retour du bénévolat sacerdotal dénoncé par les anciennes en 1988, lorsque, devant le Ministère de la santé nous scandions ensemble:**

**« NI BONNES, NI NONNES, NI CONNES » !**

**Un souvenir ?**

- 2- **Toutes les études scientifiques** connues à ce jour exposent les conséquences de ce rythme de travail<sup>1</sup> :

**Ces études montrent que des longs horaires de travail augmentent :**

- ☞ *La dette de sommeil*
- ☞ *Les temps de réaction et les fautes d'inattention.*
- ☞ *La dégradation du statut neurocomportemental des agents*

**La dette de sommeil contribue à :**

- ☞ *l'hypertension,*
- ☞ *au diabète et à la diminution de la tolérance au glucose,*
- ☞ *à l'obésité*
- ☞ *aux infarctus,*
- ☞ *à une mauvaise hygiène de vie*
- ☞ *à la dépression.*



De plus la dette de sommeil réduit la réponse immunitaire en réduisant la production d'anticorps. Et que dire de la qualité des soins ?

**Est-ce en fait un suicide professionnel à petit feu ?** Nous ne le pensons pas, mais c'est une dérive vers l'hôpital entreprise qui doit devenir rentable, efficient, performant.

**L'infirmière doit-elle pour autant précéder le mouvement pour organiser sa mort sociale ?**

Si les 12 heures ne peuvent être évitées nous avons publié sur le blog FO-santé les mesures à mettre en œuvre pour en limiter les risques pour celles et ceux qui sont contraints. (*Voir au verso*)

<sup>1</sup> <http://fo-sante.org/2012/02/quand-les-scientifiques-analysent-les-12-heures-de-travail/>



### **Rappel :**

## **Pour limiter les risques du travail en 12 heures :**

Dans un tel métier où la sécurité des soins est un point sensible il doit y avoir des limites permettant un travail sain.

### **Respect des jours de congés**

Il doit y avoir des politiques qui empêchent de rappeler les infirmiers sur leurs repos hebdomadaires ou leurs vacances car il a été montré que le manque de ces repos est lié aux accidents. Le volontariat ne protège pas des risques.

### **Respect de l'horaire de fin de poste**

Quitter à l'heure doit être garanti.

### **Réduire la fatigue pendant les heures de travail**

Faire des pauses (*obligatoires selon l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité*) en permettant des repas et d'autres pauses pour récupérer.

Réduire les interruptions et le bruit qui sapent l'énergie mentale. Réduire la pénibilité physique, en améliorant l'approvisionnement, les équipements et l'aménagement de l'espace et créer un environnement sans manutention manuelle.

### **Compenser la difficulté physiologique à rester alerte entre 2h et 4h du matin**

1. Eviter les tâches nécessitant de la concentration entre 2 et 4h du matin. Permettre de réaliser les tâches indispensables à cet horaire à deux.
2. Planifier une sieste de 20 minutes pendant les horaires de nuit. Mettre en place une telle possibilité de sieste dans un lieu calme. Créer un climat où la fatigue puisse être exprimée sans jugement défavorable. Voire permettre un accompagnement en taxi à un infirmier trop fatigué pour conduire.
3. Avoir un éclairage modulable
4. Améliorer les possibilités d'alimentation saine. Faciliter une boisson caféinée vers 23 heures mais pas après.
5. Limiter le nombre de nuits consécutives
6. Faciliter l'accès à des logements permettant de réduire le bruit la journée. Encourager le port de lunettes de soleil en rentrant au domicile en fin de nuit

### **Limiter le nombre de postes en 12 heures.**

### **Toujours laisser une alternative pour ceux qui ne souhaitent pas être planifiés ainsi.**

**FO-Santé souhaite que les mesures préventives soient effectives avant que les premiers rapports sur les victimes lui parviennent.**



<http://fo-sante.org/>