

Paris, le 4 juillet 2017

## **L'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS) s'intéresse au sommeil des soignants en lançant une grande enquête avec le Réseau Morphée**

**L'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS) s'intéresse au sommeil des soignants et lance une grande enquête avec le Réseau Morphée.**

**L'objectif : évaluer le sommeil de ces professionnels de santé et repérer notamment ceux qui souffrent d'insomnie, un trouble qui peut avoir de nombreuses répercussions au niveau psychologique, social et professionnel. Pour participer à cette enquête, les soignants sont invités à répondre au questionnaire « sommeil » accessible à [www.sommeilsoignant.fr](http://www.sommeilsoignant.fr).**

### **Les troubles du sommeil précèdent souvent le burn-out**

Les troubles du sommeil ont des conséquences non seulement sur l'organisme mais aussi au niveau psychologique, social et professionnel. Ils précèdent ainsi souvent une dépression ou un burn out<sup>(1)</sup>. L'existence d'une insomnie multiplie en effet par deux le risque dépressif<sup>(2)</sup>. Par ailleurs, le fait d'avoir une pathologie du sommeil contribue à fragiliser les personnes en diminuant leurs performances et leur efficacité<sup>(3)</sup> et multiplie par deux les accidents de travail<sup>(4)</sup>.

L'existence de liens étroits entre le sommeil et la souffrance psychologique est une raison importante d'évaluer le sommeil des soignants, d'autant plus que près de 50% d'entre eux estiment être ou avoir été en situation de souffrance (burn out, conduites addictives...) dans leur carrière<sup>(5)</sup>.

### **Un questionnaire pour évaluer le sommeil des soignants**

Face à ces constats, l'association SPS et le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, s'associent pour évaluer le sommeil des soignants. Dans ce but, ils lancent une grande enquête via le questionnaire « sommeil » du Réseau Morphée accessible à [www.sommeilsoignant.fr](http://www.sommeilsoignant.fr).

Elaboré par des médecins et psychologues spécialistes du sommeil, ce questionnaire constitue un système d'aide en ligne pour évaluer et orienter les personnes souffrant de troubles du sommeil. Mis en ligne en janvier 2017 sur le site du Réseau Morphée [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr), cet outil est totalement gratuit et anonyme ; il s'appuie sur un algorithme d'orientation validé scientifiquement par une étude observationnelle.

### **Répondre à l'enquête des soignants : comment faire en pratique**

Pour les professionnels de santé qui répondront à l'enquête, l'accès au questionnaire du sommeil du Réseau Morphée s'effectue via [www.sommeilsoignant.fr](http://www.sommeilsoignant.fr).

Au début du questionnaire, dans le champ « Identifiant de votre médecin », le professionnel de santé indique le code spécifique : « SOIGNANT ».

Il est ensuite invité à répondre à une série de questions qui permettront d'évaluer et d'analyser les symptômes rencontrés, les habitudes (consommation de tabac, d'alcool, pratique d'un sport, sommeil, etc.) et le retentissement des troubles de sommeil. Des questions adaptées au mode d'exercice des professionnels de santé apparaissent également en fin de questionnaire.

Après validation du questionnaire et en quelques secondes, l'ensemble des réponses est analysé et synthétisé dans le cadre d'un rapport complet, généré au format pdf. Ce bilan comporte différentes rubriques qui seront utiles au soignant mais aussi au spécialiste qui le suivra, si nécessaire, pour sa pathologie du sommeil (insomnie, trouble respiratoire, trouble complexe). Il est donc recommandé de le télécharger et de l'imprimer.

## Vers un accompagnement personnalisé et une orientation médicale

Une fois le bilan sur la qualité du sommeil établi, les professionnels de santé souffrant d'une pathologie de sommeil pourront contacter :

- Le Réseau Morphée en envoyant un mail à [soignant@reseau-morphee.fr](mailto:soignant@reseau-morphee.fr) ; une orientation leur sera proposée ;
- La plateforme d'appel nationale « 0 805 23 23 36 » mise en place par l'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS) et qui propose écoute, accompagnement et orientation aux soignants rendus vulnérables ou en souffrance psychologique. Les appels sont gratuits depuis un poste fixe ou un portable, 24h/24 et 7j/7, les entretiens sont anonymes et gratuits.

Dans l'attente d'une consultation, des conseils pratiques - adaptés et personnalisés - sont apportés au soignant pour un meilleur sommeil.

**La date limite de participation à l'enquête « soignants » est fixée au 1<sup>er</sup> octobre 2017.** Les résultats seront diffusés lors du prochain Colloque national organisé par SPS qui se déroulera au ministère de la Santé le 11 décembre 2017, avec pour thème, « Quelles innovations dans la prise en charge des professionnels de santé rendus vulnérables ? ».

### À propos du Réseau Morphée



Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'**Agence Régionale de Santé de l'Île-de-France**, sa mission principale est d'orienter les patients d'Île-de-France dans leur parcours de soins sommeil. Il mène également des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations.

**Plus d'informations :** <http://reseau-morphee.fr/>

### À propos de



L'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS) a pour origine le rassemblement d'un groupe d'experts souhaitant partager et défendre la santé des professionnels de santé rendus vulnérables. Son objectif est de susciter une véritable prise de conscience et de proposer des actions concrètes pour optimiser leur parcours de santé, notamment le repérage, l'orientation et la prise en charge des professionnels de santé en souffrance. Elle organise tous les ans un colloque national qui rassemble des personnalités du monde de la santé souhaitant partager leurs expériences et les actions engagées en faveur de la protection des soignants vulnérables.

**Plus d'informations :** <http://asso-sps.fr/>

(1) Metlaine A, BMJ Open, 2017 – (2) Chang PP, The American Journal of Epidemiology, 1997 – (3) Kielb SA, NeuroMolecular Medicine, 2012  
(4) Garbarino S. et al, Sleep Medicine, 2016 – (5) Enquête SPS - Stéthos 2015