

## Troubles du sommeil chez les médecins à cause de la pandémie COVID-19

Dorra Gharbi, Rahma Gargouri, Nour Gargouri, Issra Wadhane, Nesrine Kallel, Sameh Msaad, Walid Feki, Samy Kammoun

Service de pneumologie  
CHU Hédi Chaker  
Sfax



### Introduction

La pandémie de la COVID19 constitue jusqu'à présent un problème de santé public de premier ordre. Les médecins constituent une des catégories les plus influencées par la maladie. Le devoir professionnel les obligeait à subir un changement radical dans le rythme du travail, notamment pendant les gardes.

Leur sommeil était alors un des paramètres les plus perturbés.

### Résultats

#### Caractéristiques socio-démographiques

- Prédominance féminine (Sexe ratio à 0,54)
- 69% sont célibataires
- 13% ont des enfants à charge
- 81% sont de moyenne classe sociale

#### Habitudes de vie

- 20% tabagiques
- 1,7% alcooliques
- 45% n'ont plus du temps libre pour soi
- 70% n'exercent plus leurs loisirs
- 60% ont une faible activité physique (selon le score de Marshall)

#### Caractéristiques de la population

- 79% étaient des résidents
- 13% des médecins suivis pour pathologies psychiatriques
- 15% ont eu recours aux anxiolytiques durant la pandémie
- 12% se sont auto-prescrits les anxiolytiques

La qualité du sommeil est un élément clé de la santé, d'une part une bonne qualité de sommeil est essentielle pour renforcer l'immunité contre les virus et les maladies. D'autre part ceci permet au personnel clinique de mieux travailler et permet d'améliorer la relation médecin-malade. Ce pendant, au cours de la pandémie, la qualité de sommeil des médecins a été altérée.

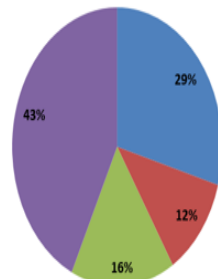
Dans notre étude, les troubles du sommeil étaient significativement corrélés à :

- Absence de temps libre pour soi avec la surcharge de travail ( $p=0,0034$ )
- Absence d'exercice de loisirs ( $p=0,000$ )
- Présence de troubles anxieux et la prise d'anxiolytiques ( $p=0,001$ )
- Haut degré d'épuisement émotionnel ( $p=0,000$ )
- Haut degré de dépersonnalisation ( $p=0,0013$ )

### Matériels et Méthodes

Il s'agissait d'une étude prospective transversale faite auprès de 231 médecins dans les CHU Hédi Chaker et Habib Bourguiba, durant la période du mois de Janvier 2021 au mois de Février 2022.

Un questionnaire auto administré était rempli par les médecins de manière anonyme, soit en version papier, soit en ligne.



■ Insomnie d'endormissement  
■ Insomnie de réveil  
■ Les deux types d'insomnie

### Résultats

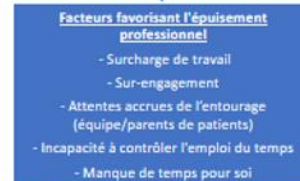
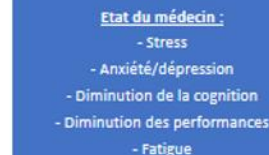
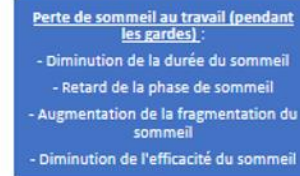
### CONCLUSION

Les troubles du sommeil chez les personnels de santé constituent un phénomène fréquent vu la nature de leur travail et la pandémie COVID-19 n'a fait qu'empirer ce problème. Pour pallier à ce problème, une cellule d'écoute pour les médecins ainsi qu'un accompagnement psychologique devraient être mis en place. Mais la solution la plus radicale serait d'effectuer une meilleure organisation des horaires du travail au sein de ces unités COVID.

### DISCUSSION

Plusieurs facteurs étaient également associés aux troubles de sommeil tels que la peur d'infecter les membres de la famille et les amis, l'incertitude quant à l'avenir de l'hôpital et la peur de la maladie, le fait de vivre avec des enfants, d'être placé en quarantaine, la stigmatisation et l'isolement social. On a également décrit que la perturbation du sommeil était un mécanisme contribuant à l'épuisement professionnel et à l'épuisement chronique des réserves d'énergie.

Le schéma d'association des troubles du sommeil avec le syndrome d'épuisement professionnel est expliqué comme suit :



**BURNOUT SYNDROME**