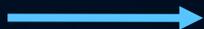


IMPACT DE L'EMPLOI EN PARALLELE DES ETUDES SUR LE SOMMEIL DES ETUDIANTS EN SOINS INFIRMIERS

MÖLLER MARION
INFIRMIÈRE DIPLÔMÉE D'ÉTAT DE L'IFSI CROIX-ROUGE
FRANÇAISE DE CALAIS

2015-2016

Contexte

- Mémoire de Fin d'Etudes en Soins Infirmiers
- Sujet basé sur différents constats mis en évidence lors d'un travail de santé publique à partir des données d'Universanté 2014 sur le sommeil
- Partenariat entre l'Institut de Formation en Soins Infirmiers et le laboratoire URepSSS lors des journées « Nutrisport »
- Manque de sommeil  conséquences physiologiques et psychologiques
- Population étudiante impactée avec 1 étudiant sur 5 qui dort moins de 7h par nuit ¹

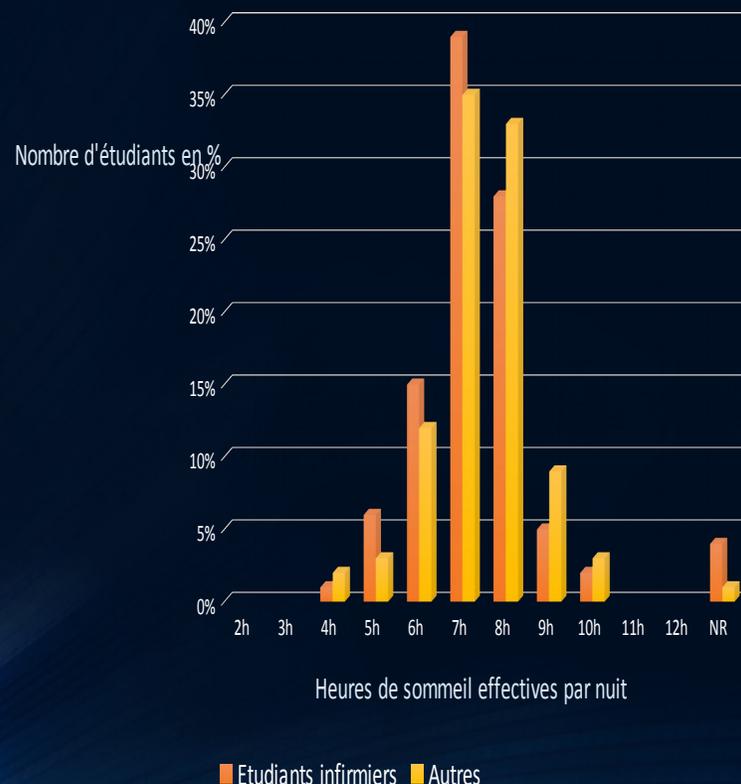
¹ LMDE. Etat de santé des étudiants en France : Premiers résultats de l'Enquête Nationale sur la Santé des Etudiants 2014 (ENSE4) [en ligne]. Disponible sur <http://www.lmde.com/fileadmin/pdf/presse/communiqués_2009/Presse_2009.27.05_cp_colloque.pdf> (Consulté le 20/11/2015).

Constat (1)

Constat de santé publique issu des données d'Universanté 2014:

Les étudiants en Soins Infirmiers dorment moins que les étudiants d'autres filières.

Comparaison de la répartition des heures de sommeil effectives par nuit des étudiants infirmiers et des étudiants d'autres filières



- Sur 440 étudiants en soins infirmiers (ESI) enquêtés, 15% rapportent dormir 6h par nuit et 6% dorment seulement 5h par nuit.
- 22% des ESI dorment moins de 7h par nuit contre 17% des étudiants des autres filières.

Constat (2)

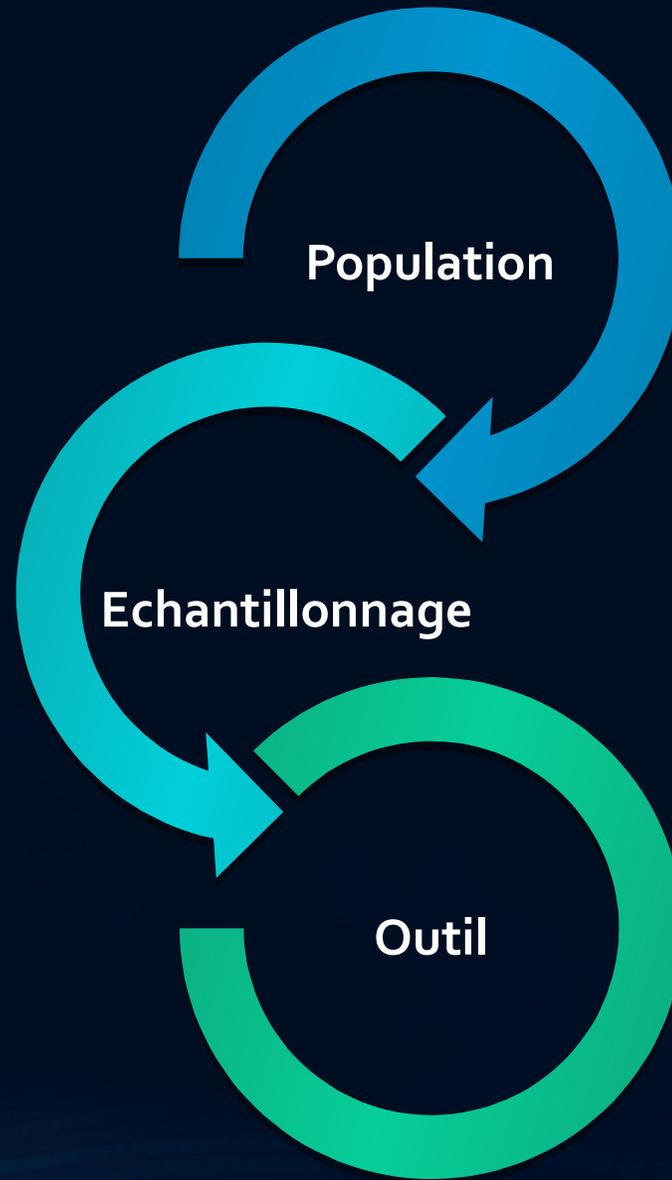
- Intérêt des étudiants en soins infirmiers:
 - statut d'acteurs de la santé devant être sensibilisés sur l'importance du sommeil
 - formation en **alternance**: théorie (cours) & pratique (stages professionnels)
 - formation payante → emploi en parallèle des études
- Marshall (2010): les étudiants ayant un emploi rémunéré durant l'année scolaire disent devoir couper dans leurs heures de sommeil pour réussir à effectuer toutes leurs tâches
- Pré-enquête (n=124):
 - 13% des ESI ayant un emploi disent dormir moins de 6h par nuit
 - 77% d'entre eux pensent ne pas dormir suffisamment
 - sont plus sujets à la somnolence diurne que ceux qui ne travaillent pas

Problématique

En quoi le cumul « emploi-formation en alternance » influence-t-il le sommeil et les rythmes de vie d'étudiants en soins infirmiers travaillant en parallèle de leurs études ?

Méthode

- 20 noms tirés au sort puis contactés pour passer des entretiens
- 9 réponses favorables

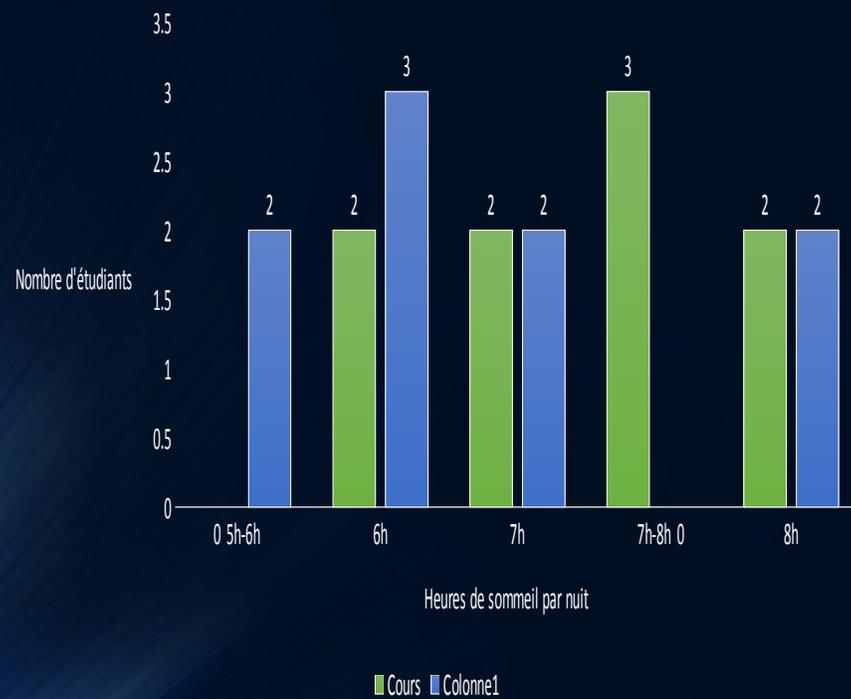


- Questionnaire (n=124)
- 3 années de formation
- Cibler les étudiants ayant un emploi rémunéré en parallèle de leurs études (n=31)

- Entretiens semi-directifs enregistrés puis retranscrits
- 21 questions ouvertes avec relances

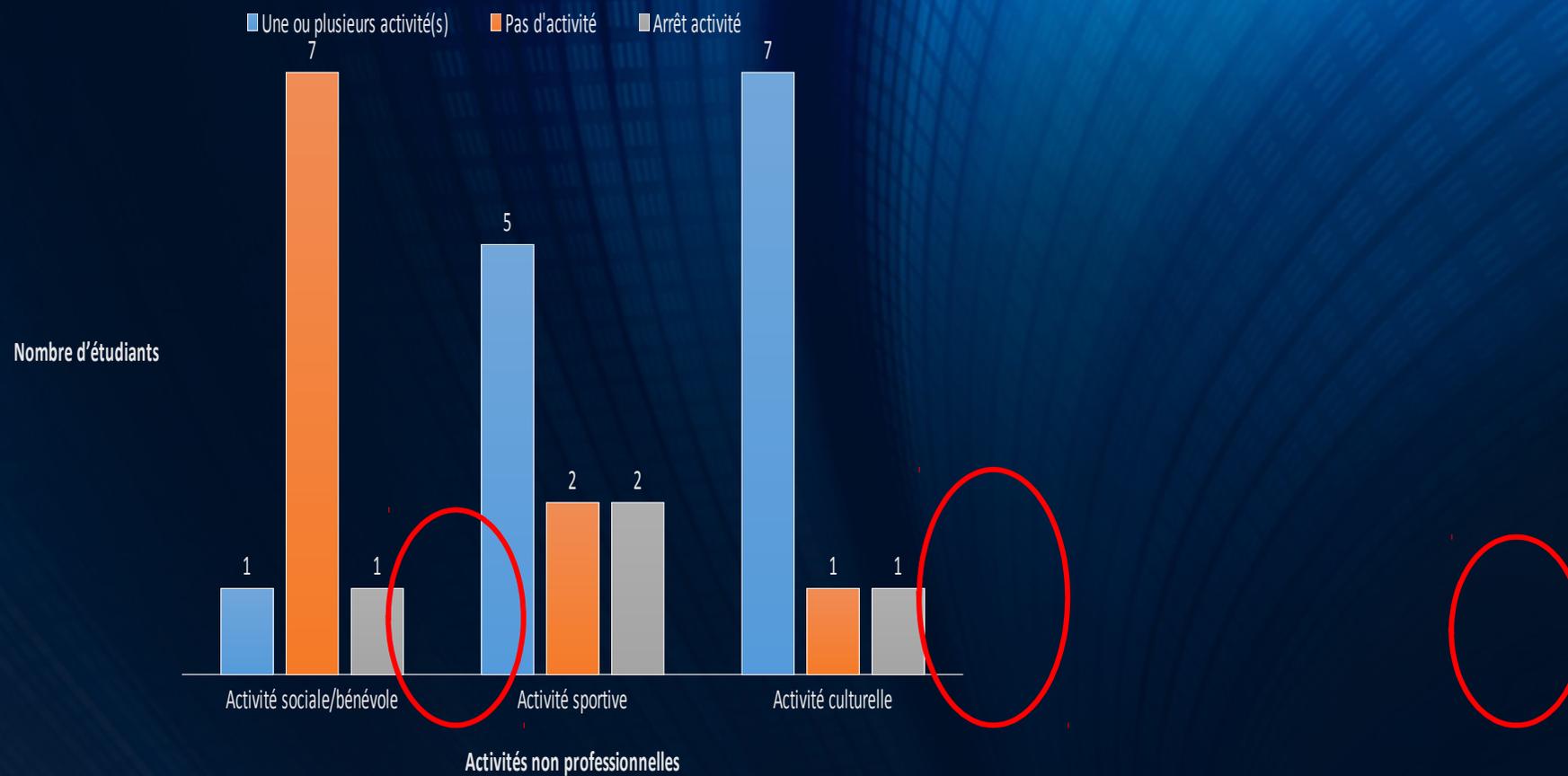
Résultats (1)

Comparaison de la répartition des heures de sommeil par nuit indiquées par les étudiants infirmiers travaillant en parallèle de leurs études suivant leur dernière semaine de cours ou de stage



Résultats (2)

Répartition des étudiants en soins infirmiers travaillant en parallèle de leurs études selon la pratique ou non, ou de l'arrêt d'une activité non professionnelle



Résultats (3)

Discussion

- Le cumul formation-emploi a une influence négative sur le sommeil des étudiants infirmiers occupant un emploi rémunéré en cours d'année scolaire.
- Le stage perturbe le sommeil des étudiants car ils commencent plus tôt → la proximité des stages par rapport au domicile est un vrai enjeu d'amélioration du sommeil.
- Le cumul formation-emploi a une incidence négative sur leurs activités socio-culturelles (moins de temps, voire arrêt d'activités sportives ou culturelles).
- L'impression de charge de travail est supérieure en cours plutôt qu'en stage. Cette charge de travail peut altérer le sommeil car le temps de veille est ressenti comme rallongé.

Perspectives

- Diminuer l'impression de charge de travail plus importante en période de cours via une prise en compte dans le projet pédagogique des formateurs :
 - temps de travail en TD plutôt qu'en temps personnel
 - introduction de l'activité physique dans la formation pour avoir des temps de décompression

Conclusion

- Pas de mise en évidence objective de l'incidence du cumul emploi-formation sur le sommeil par manque de données objectives
- Expression d'un ressenti de fatigue plus important, et d'un manque de temps préjudiciable pour effectuer d'autres activités, notamment sociales, culturelles ou sportives.
- La charge de travail est plus lourdement ressentie en période de cours qu'en période de stage, ce qui pourrait altérer le sommeil puisque le temps de veille est perçu comme rallongé.
- Intérêt d'approfondir cette étude exploratoire afin d'obtenir des données plus objectives et quantitatives à comparer aux ressentis évoqués dans cette étude


Actimétrie ou Agendas du sommeil

Bibliographie

- Beffy, M., Fougere, D., Maurel, A. L'impact du travail salarié des étudiants sur la réussite et la poursuite des études universitaires. *Economie et Statistique*, 2009, 422, 31-50.
- Franke S. (2003). Studying and working : The busy lives of students with paid employment. *Canadian Social Trends, Statistics Canada*, 8, 22-25.
- LUND, HG., REIDER, BD., WHITING, AB., PRICHARD, JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*. Fevrier 2010, vol. 46, n°2, p. 124-132.
- Marshall, K. (2010). Employment patterns of postsecondary students. Perspectives on labour and income, *Statistics Canada*. 2010, 11, 5-17.
- Royant-Parola, S., Gronfier, C., Adrien, J. *Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies*. Paris : Le Pommier/Cité des sciences et de l'industrie, 2007.
- DURAND, C. La déperdition des étudiants. In *Cadre de santé* [en ligne].
- LMDE. Rythmes de vie et santé des étudiants : un problème dont il faut se saisir [en ligne].
- National sleep foundation. *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary* [en ligne].

MERCI DE VOTRE ATTENTION