

Dans ce document, les mots de genre féminin appliqués aux personnes désignent les femmes et les hommes, et vice-versa, si le contexte s'y prête. Par ailleurs, l'expression *infirmière autorisée* englobe les autres titres réservés « infirmière immatriculée » et « infirmière » également en vigueur dans des provinces ou territoires canadiens.

FATIGUE DES INFIRMIÈRES

QU'EST-CE QUE LA FATIGUE DES INFIRMIÈRES?

« La fatigue des infirmières est un sentiment subjectif de fatigue (ressenti par les infirmières) qui pénètre physiquement et mentalement. Elle varie de la simple fatigue à l'épuisement, causant un état général tenace qui nuit à la capacité physique et cognitive de la personne de fonctionner normalement. Elle est multidimensionnelle à la fois par ses causes et par ses manifestations, et influencée par des facteurs physiologiques (p. ex. les rythmes circadiens), psychologiques (p. ex. stress, éveil, somnolence), comportementaux (p. ex., habitudes de travail, habitudes de sommeil) et environnementaux (p. ex. exigences du travail). La fatigue combine des caractéristiques physiques (p. ex. somnolence) et psychologiques (p. ex. usure de compassion, épuisement émotionnel). Elle peut nuire considérablement au fonctionnement et peut persister en dépit des périodes de repos » (Association des infirmières et infirmiers du Canada [AIIC] et Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario [AIIAO], 2010, p.12).

PRÉVALENCE DE LA FATIGUE CHEZ LES INFIRMIÈRES

- La fatigue touche l'ensemble des infirmières, peu importe où elles travaillent. Cinquante-cinq et demi pour cent des infirmières ressentait de la fatigue au travail presque en permanence, et 80 % des infirmières se sentaient fatiguées après le travail.
- Le pourcentage de fatigue augmente chez les infirmières.
- Les infirmières ont signalé avoir vécu les effets de la privation de sommeil à 67,7 %.
- La fatigue est un facteur chez 26 % des infirmières qui pensent quitter la profession.
- Une étude rapporte que 38 % des infirmières ont signalé des quasi-erreurs reliées à la fatigue (AIIC et AIIAO, 2010).

CONSÉQUENCES DE LA FATIGUE DES INFIRMIÈRES

Sécurité des patients

- Les incapacités attribuables à la fatigue sont comparables à celles qui découlent de l'intoxication alcoolique. « Une personne qui n'a pas dormi depuis 18 heures a les facultés aussi affaiblies qu'une personne avec un taux d'alcoolémie de 0,05 » (Conseil canadien de la sécurité, 2006).
- Les infirmières qui font des quarts de travail de 12,5 heures ou plus « étaient plus susceptibles de commettre trois fois plus d'erreurs » (Rogers et coll., 2004, cité dans AIIC et AIIAO, 2010).
- Le risque de s'endormir au travail double presque lorsque les quarts de travail dépassent 8 heures (Scott et coll., 2006, cité dans AIIC et AIIAO, 2010).

La fatigue influe négativement sur les patients, car en réduisant le jugement des professionnels de la santé (Lyndon, 2007, cité dans AIIC et AIIAO, 2010), cela augmente le risque d'erreurs, le nombre de chutes, de blessures physiques, d'évaluation irrégulière, de mauvaise communication et le manque de continuité au niveau des soins.

Sécurité des infirmières

- La fatigue influe négativement sur les infirmières. Elle mène au désarroi moral; réduit leur capacité de s'occuper d'elles-mêmes et de se débrouiller face aux exigences de tous les jours; entraîne du stress; réduit la concentration et le jugement, entrave l'équilibre travail-vie et les relations interpersonnelles et mène à l'endormissement au volant pendant le retour à la maison. Elle a aussi des effets négatifs sur la santé physique et mentale.

CAUSES

- Les charges de travail excessives, le manque de personnel, les quarts de travail, la gravité des cas des patients, les attentes à la hausse chez les patients, le peu de temps à consacrer au perfectionnement professionnel, la diminution du leadership, les périodes inadéquates de récupération et les facteurs personnels.
- La culture des soins de la santé qui crée de la pression sur les infirmières de travailler des heures supplémentaires (p. ex. la culture d'« héroïsme »; « faire plus avec moins »).

MYTHES

- L'épuisement est impossible à faire disparaître simplement « en dormant », car il est causé par un drainage à long terme de la réserve énergétique du corps (AIIC et AIIAO, 2010).

SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA FATIGUE (AIIC ET AIIAO, 2010; DAWSON, 2005)

Physiques

- Bâillement
- Paupières lourdes
- Frottement des yeux
- Affaissement de la tête
- Endormissement inapproprié (ou « micro-sommeil »)
- Coordination main-œil réduite

Psychologiques

- Anxiété accrue
- Ralentissement du temps de réaction



-
- Efficacité et performance diminuées
 - Difficulté à se concentrer
 - Relâchement de l'attention
 - Pertes de mémoire
 - Incapacité à communiquer efficacement
 - Incapacité à anticiper
 - Écarts de conduite
 - Erreurs d'omission

Émotionnels

- Se sentir comme « vivant dans un vide »
- Se sentir « épuisé »
- Être plus tranquille ou renfermé qu'à l'habitude
- Se sentir léthargique
- Manquer de motivation
- Se sentir irritable ou manifester un mauvais comportement

LA SCIENCE DU SOMMEIL (HARVARD MEDICAL SCHOOL, 2008)

- Le sommeil « joue un rôle essentiel dans la fonction immunitaire, le métabolisme, la mémoire, l'apprentissage et d'autres fonctions vitales ».
- Notre rythme circadien est notre « horloge interne » qui contrôle l'éveil et la somnolence. Le quart de travail est difficile, puisqu'il exige le maintien de la concentration et du niveau d'activité alors que le corps est en période de repos dans son cycle quotidien.
- La privation de sommeil chronique peut entraîner des maladies graves et est associé à une plus faible espérance de vie.

CE QUE PEUVENT FAIRE LES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS

Niveau individuel

- Se réserver des périodes suffisantes de repos et de divertissement
- Accorder la priorité au sommeil, aux pauses et aux siestes
- Établir un équilibre travail-vie



-
- S'alimenter de façon nutritive
 - Faire régulièrement de l'exercice
 - Limiter la caféine
 - Reconnaître sa propre fatigue
 - Utiliser le jumelage pour vérifier votre fatigue
 - Connaître les politiques organisationnelles
 - Entreprendre les soins autogérés adéquats

Niveau des organisations

- Préconiser des politiques nouvelles ou améliorées

Niveau du système

- Préconiser des changements du système, puisque le problème de la fatigue est multidimensionnel.

OUTILS ET RESSOURCES

Complément sur la fatigue des infirmières

AIIC : La fatigue des infirmières et la sécurité des patients

AIIC : Code de déontologie des infirmières et infirmiers

Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de l'AIICAO : *Preventing and mitigating nurse fatigue in health care*

Drew Dawson and Kristy McCulloch: *Managing fatigue: It's about sleep*

Site de Harvard Healthy Sleep

Insomnie

Marla Hardee Milling: *Shift workers: Solutions for sleep problems*

Quarts de travail en soins infirmiers

Stratégies d'adaptation

Techniques de relaxation

Stratégies pour les travailleurs de quarts

Travail de quarts et alimentation saine



Ce qu'il faut faire si vous avez du mal à dormir

Douze conseils pour améliorer votre sommeil

Cliniques du sommeil

Emplacements au Canada

*Ce document a été préparé par l'AIIC pour fournir de l'information.
L'information présentée ne reflète pas nécessairement les idées du conseil d'administration de l'AIIC.*

Publié le août 2012

Références :

Conseil canadien de la sécurité. (2006). La fatigue et l'alcool au volant, du pareil au même? Tiré de <https://canadasafetycouncil.org/fr/securite-routiere/la-fatigue-et-lalcool-au-volant-du-pareil-au-meme>

Association des infirmières et infirmiers du Canada. (2010). *Prendre des mesures contre la fatigue des infirmières*. Ottawa : auteur. Tiré de http://www2.cna-aiic.ca/CNA/documents/pdf/publications/PS112_Nurse_Fatigue_2010_f.pdf

Association des infirmières et infirmiers du Canada et Association des infirmières et infirmiers de l'Ontario. (2010). *La fatigue des infirmières et la sécurité des patients* [Rapport de recherche]. Ottawa et Toronto : auteurs. Tiré de http://www2.cna-aiic.ca/CNA/documents/pdf/publications/Fatigue_Safety_2010_Summary_f.pdf

Harvard Medical School. (2008). Healthy Sleep. Tiré de <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep>

