

10 contre-mesures pour réduire l'impact des gardes de nuit en médecine d'urgence

Cet article propose dix recommandations fondées sur des preuves scientifiques pour aider les médecins urgentistes à mieux gérer les gardes de nuit (et les journées qui les entourent !!!).

L'objectif de ces différentes propositions est d'atténuer les impacts négatifs sur la santé, la performance et la qualité de vie tout en améliorant la sécurité des patients.

1. Respecter le rythme circadien

- Organiser les plannings selon une rotation “dans le sens des aiguilles d'une montre” (jour → après-midi → nuit).
- Limiter les gardes consécutives à 2 ou 3 et éviter les gardes isolées.

2. Faire une sieste avant la garde

- Une sieste d'une heure
- idéalement entre 14 h et 16 h,
- réduit la fatigue
- améliore les performances pendant la garde.

3. Optimiser l'exposition à la lumière

- Utiliser une lumière bleue intense (4000-12 000 lux)
- pendant la nuit pour maintenir l'éveil et ajuster le rythme circadien.

4. Intégrer des siestes pendant la garde

- Des siestes courtes (20-30 min)
- entre 01 h et 03 h,
- améliorent l'agilité mentale
- Minimise la dette de sommeil.

5. Consommer de la caféine tôt pendant la garde

- Une dose de 4 mg/kg de caféine
- entre 00h20 et 01h20
- optimise les fonctions cognitives,
- sans perturber le sommeil post-garde.

6. Privilégier des collations légères

- Éviter les gros repas pour réduire la somnolence et les perturbations du métabolisme.

7. Réduire l'exposition à la lumière en rentrant

- Porter des lunettes bloquant les longueurs d'onde bleues (orange ou foncées) pour favoriser un sommeil réparateur

8. Considérer la mélatonine

- Une prise de 5 à 10 mg avant le coucher peut réduire le délai d'endormissement et augmenter la durée du sommeil.

9. Dormir dans un environnement sombre

- Utiliser des rideaux occultants ou des masques pour limiter l'exposition à la lumière

10. Maintenir un environnement frais pour le sommeil

- Environnement frais
- Chaleur localisée (ex. : bouillotte aux pieds)
- Favorise l'endormissement.

Sources courantes de caféine :

- Café filtre (200 ml) : 80-100 mg de caféine.
- Espresso (30 ml) : 60-80 mg de caféine.
- Thé noir (200 ml) : 30-50 mg de caféine.
- Boisson énergisante (250 ml) : 80 mg de caféine.
- Cola (330 ml) : 30-50 mg de caféine.

Référence de l'article

Wallace PJ, Haber JJ. Top 10 evidence-based countermeasures for night shift workers. Emergency Medicine Journal 2020;37:562-564.

Lien vers l'article complet : <https://emj.bmjjournals.org/content/37/9/562.long>