

Évaluation de la santé du sommeil avec le RUSATED français chez le personnels soignants dans un CHU et mise en relation avec la présence de burn-out.

Objectif : Le but de cette étude est d'évaluer la santé du sommeil avec le RUSATED dans sa version française dans une population de soignants afin d'étudier la relation entre la santé du sommeil et la présence de Burn-out. Nous avons émis l'hypothèse qu'une bonne santé du sommeil serait associée à un risque moindre de burn-out.

Méthodes : L'ensemble du personnel soignant du CHU ont été invité à répondre à un questionnaire en ligne entre juin et octobre 2020. Le questionnaire comportait : une évaluation de la santé du sommeil à l'aide de l'échelle RUSATED (questionnaire évaluant six dimensions : Régularité du sommeil, Satisfaction, Moment, Efficacité et durée adéquate de sommeil, Vigilance) et une évaluation du burn-out à l'aide du single-item « A quelle fréquence vous sentez vous épuisé par votre travail ? ».

Résultats : Le nombre total de répondant était de 1069 dont l'âge moyen était de 39 ans, avec une proportion de femme de 84.19%. L'analyse univariée a montré que le score RUSATED était significativement plus élevé dans le groupe sans burn-out par rapport au groupe avec burn-out, indiquant une meilleure santé du sommeil chez les participants sans burn-out. L'analyse multivariée a montré que l'association entre une meilleure santé du sommeil et un groupe sans burn-out reste significative même après ajustement des facteurs de confusion possible, OR = 0.88 [0.82 ; 0.94].

Conclusion : L'étude suggère de renforcer les recherches sur l'impact de la santé du sommeil sur le risque de burn-out chez les personnels soignants et sur le rôle de la prévention sur l'hygiène du sommeil afin de réduire le risque de burn-out.