

Abstract – Travail de diplôme

Le stress a-t-il une influence sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères) ?

Florent Berset, AMB 18-20, déposé à l'Ecole supérieur medi | Centre de formation médicale | Soins ambulanciers ES en vue de l'obtention du diplôme d'ambulancier-ère ES

Introduction

Le stress nous permet de rester alertes et réactifs aux problèmes du quotidien et de les affronter grâce à plusieurs mécanismes. Un stress intense et de longue durée devient toxique. Les répercussions physiques du stress chronique peuvent se révéler conséquentes. La formation d'ambulancier(ère) est émotionnellement dense. Les périodes de cours, les examens, le travail en entreprise ou encore les stages en milieu hospitalier deviennent des éléments qui peuvent engendrer du stress. Mais de quelle nature est-il et quels sont ses effets sur les étudiant(e)s ambulanciers(ères) ?

Mots-clés: stress part; nurse students; food; sleep; immunity.

Objectifs et questions de recherche

« Le stress a-t-il une influence sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères)? », telle est la question de départ. L'objectif principal sera de définir l'influence positive, négative ou neutre de ce stress sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères) dans le but de répondre à trois hypothèses:

Le stress a une influence positive sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères)
Le stress a une influence négative sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères)
Le stress n'a pas d'influence sur la santé physique des étudiant(e)s ambulanciers(ères)

Méthodologie

La recherche de littérature s'est faite de manière à trouver des articles et des documents traitant notamment de physiopathologie et de concepts théoriques d'une part et d'études quantitatives d'autre part, dans le but de répondre à l'objectif du travail. La documentation s'est portée sur une population similaire aux étudiants ambulancier comme les étudiants infirmiers ou en médecine par exemple. Les documents utilisés datent de 1996 à 2020.

Résultats, traitement de la thématique

Suite à l'analyse des études quantitatives sur les thèmes de l'alimentation, du sommeil et de l'immunité, il en ressort que le stress a un impact négatif sur la santé physique des étudiants ambulanciers. De part plusieurs mécanismes physiopathologiques, il favorise la prise de poids, péjore la qualité du sommeil et altère l'action défensive du système immunitaire.

Discussion & conclusion

Les recherches sur les méthodes de diminution et de gestion du stress dans le cadre de la formation d'ambulancier(ère) ressortent trois éléments principaux: l'activité physique dont les études prouvent l'efficacité contre le stress ainsi que diverses thérapies comme la fasciathérapie, la réflexologie, l'hypnose, la musicothérapie et le repos. Associée à ça, une prévention faite à l'école pour sensibiliser les étudiants au stress et leur proposer des solutions.

Berne, le 26 octobre 2020