

Abstract – Travail de diplôme

Quelques minutes à t'accorder pour une sieste ?

Effets des siestes courtes et longues chez les ambulanciers soumis à une dette de sommeil

Loïc Guémené, AMB 23-26, déposé à l'Ecole supérieur medi | Centre de formation médicale | Soins ambulanciers ES en vue de l'obtention du diplôme d'ambulancier-ère ES

Lieu de pratique professionnelle : Service de sauvetage du Jura Bernois

Introduction — Situation initiale, problématique et motivation

Les ambulanciers, soumis à des horaires irréguliers et au travail de nuit, sont particulièrement exposés à la dette de sommeil. Celle-ci peu altéré la vigilance, la cognition, la santé physique et psychique, augmentant le risque d'erreur dans un métier à haute responsabilité. Bien que la sieste soit évoquée comme une stratégie simple et efficace, elle suscite encore des réticences : crainte d'inertie au réveil, peur d'un impact sur le sommeil nocturne, ou confusion entre siestes courtes et longues. Ce travail s'intéresse à ces controverses et vise à clarifier les bénéfices et limites de la sieste en contexte ambulancier. Le choix de cette thématique découle à la fois d'un intérêt personnel et d'une volonté d'examiner une pratique simple, accessible et susceptible d'améliorer le bien-être dans un métier exigeant.

Objectifs et question de recherche

L'objectif principal est de déterminer si la sieste constitue une mesure pertinente pour réduire les effets de la dette de sommeil chez les ambulanciers. La question de départ porte sur les effets des siestes courtes (<30 min) et longues (>1 h) sur la cognition, la condition physique, l'humeur et la santé globale. Les hypothèses prévoient que les siestes courtes améliorent rapidement la vigilance sans perturber le rythme circadien, tandis que les siestes longues offrent une récupération plus profonde mais peuvent induire inertie ou risques métaboliques lorsqu'elles suivent une nuit complète.

Méthodologie

Une revue non systématique de la littérature a été réalisée via PubMed et Google Scholar, complétée par deux ouvrages scientifiques. Des études récentes portant sur la dette de sommeil, les siestes et les effets physiologiques ont été retenues. Sept publications (méta-analyse, revues systématiques, études expérimentales et observationnelles) ont été analysées de manière thématique puis comparée entre eux.

Résultats

Les siestes courtes (10–30 min) améliorent la vigilance, les performances cognitives et certains aspects de l'humeur, avec une inertie du sommeil faible. Les siestes longues (>1 h) procurent une récupération accrue, mais lorsqu'elles suivent un sommeil nocturne suffisant, plusieurs études associent leur pratique quotidienne à un risque augmenté de mortalité, de diabète ou d'hypertension. En revanche, ces effets délétères disparaissent lorsque la sieste longue compense une nuit trop courte. Le moment optimal se situe en début d'après-midi, et la posture inclinée améliore la qualité du repos.

Discussion, conclusion et recommandations

La sieste apparaît comme un outil pertinent pour limiter les effets de la dette de sommeil chez les ambulanciers, particulièrement sous sa forme courte. Les divergences observées concernent surtout les siestes longues et leur contexte d'utilisation. Une intégration encadrée de siestes brèves pourrait améliorer la sécurité, la vigilance et le bien-être. Des projets pilotes en milieu préhospitalier constitueraient une suite logique à ce travail.

Berne, 1^{er} décembre 2024