

WISSEMBOURG Au CHI de la Lauter

Le travail doit rester la santé

Le service Santé au travail du centre hospitalier intercommunal de la Lauter à Wissembourg organisait, jeudi 29 septembre, une journée d'information sur la santé au travail, mais aussi en dehors. Des conseils qui peuvent s'avérer utiles à tous.

L'adage veut que, pour prendre soin des autres, il faille savoir prendre soin de soi. Le centre hospitalier intercommunal de la Lauter (CHI) compte plus de 700 salariés. Des professions souvent « sensibles, exposées à des risques comme les troubles musculo-squelettiques ou psychosociaux. Et un employeur se doit de préserver la santé de ses équipes », rappelle Mélanie Viatoux, directrice de l'établissement. Des professions qui ont aussi la santé des patients entre leur main. Un petit rappel sur des thèmes comme la récupération ou encore l'alimentation est donc toujours utile.

Une dette de sommeil revient aux mêmes effets que de l'alcoolémie

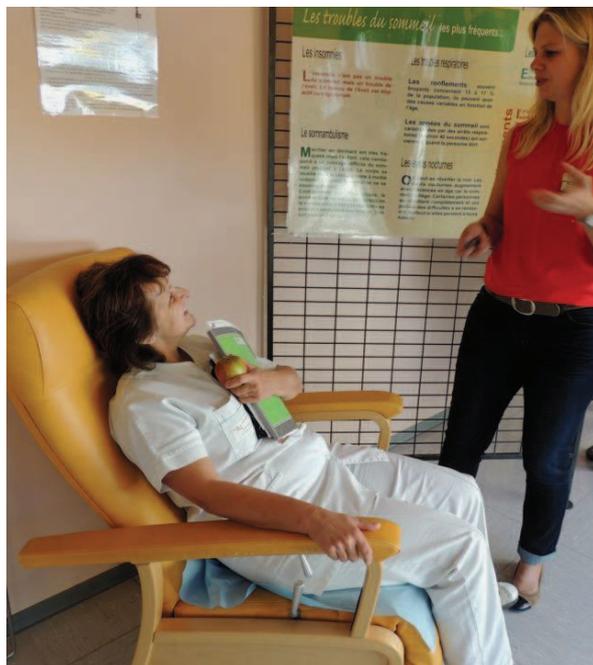
Cette initiative, la deuxième du genre cette année après une première au mois d'avril, provient du service de Santé au travail du CHI, composée du docteur Françoise Loup, de l'infirmière Nursel Yazar, de la psychologue Christine Valette et de la secrétaire Manuela Rinck. Dans le parcours proposé, toutes les quatre animent d'ailleurs la partie sommeil.

Sur des panneaux d'affichage pédagogiques, prêtés par la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT) d'Alsace-Moselle, les différents cycles de sommeil sont présentés en détail. « Dans les hôpitaux, beaucoup font des gardes de 24 heures, voire 12 heures d'affilée aux urgences, raconte Christine Valette. Et il arrive un moment où de fortes dettes de sommeil reviennent aux mêmes effets que de l'alcoolémie. »

Grâce à un petit film, l'équipe rap-



À GAUCHE L'atelier nutrition, où Rebecca Wurgler propose notamment des idées de petit-déjeuner pour tenir une matinée. À DROITE Le fauteuil mis à disposition du personnel pour apprendre les bienfaits de la sieste « flash ».



pelle l'effet négatif des nouvelles technologies sur notre sommeil. « Garder le téléphone près du lit empêche notre activité psychique de se relâcher. Quand on sait qu'on risque d'avoir un message, on reste attentif, en mode veille. Le mieux est de le retirer de la chambre », explique le docteur Loup.

Elle pointe tout ce qui est perturbateur du sommeil : activités stimulantes (jeux vidéos, sport) avant de se coucher, le bruit, des repas trop lourds ou encore la luminosité des écrans, donc. Les prisonniers du smartphone ne font pas de vieux os,

pourrait chanter Henri Salvador.

Les bienfaits d'une micro-sieste

Et quand bien même le salarié aurait passé une mauvaise nuit, un atelier « sieste flash » était proposé. Ici, pas question de lit et de grande couette, juste d'une clef et d'un siège ou fauteuil. La micro-sieste du célèbre peintre Salvador Dali consiste à s'endormir, bras pendus et clef dans une main. La clef tombera au moment où votre esprit cherchera à s'endormir, vous réveillera et vous permettra de vous sentir reposé sans subir les

contre-coups d'une longue sieste. Selon les médecins, dix à quinze minutes de repos restent bénéfiques pour la récupération.

Pour les agents hospitaliers trop tendus pour s'endormir, un atelier méditation leur permettait d'apprendre des exercices de relaxation. Concernant l'alimentation, enfin, un atelier évoquait les quantités de sucre présentes dans de nombreux aliments du quotidien. Rebecca Wurgler et Caroline Heintz suggéraient en complément des compositions idéales de repas, comme le pain complet à privilégier aux biscottes au petit-déjeuner

ner afin d'éviter les carences. Des pommes bios, de producteurs locaux (Burger et Hecky à Steinseltz, Lortz à Seebach et le Fruiter à Haguenau), étaient ensuite distribuées au personnel pour l'encas de l'après-midi. D'abord destinée au personnel du CHI, l'exposition profitera ensuite au public de l'établissement, puis aux professionnels des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). Car, malgré tout, certains réflexes sont à adopter pour conserver la santé. ■

ARNAUD GALINAT