

les
JADES
Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'Echanges

11 FEV. 2020

Réservées aux professionnels en santé

Conférences et ateliers dédiés
à la prévention en santé pour développer
ses ressources et ses besoins psycho-corporels



De 9h à 17h
Les Ateliers des Capucins
25, rue de Pontaniou
29200 Brest

MAGAZINE

les JADES

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'EchangeS



LES ATELIERS DES CAPUÇINS

25, rue de Pontaniou
29200 Brest

CONTEXTE

La santé des soignants et la prévention sont des priorités de la Stratégie Nationale de Santé 2017-2022. Selon notre dernière étude*, notamment :

- près d'1/4 des soignants présentent, chaque jour, des troubles du sommeil
- plus d'1/3 des professionnels en santé ne prennent pas de repas assis
- seulement 2/3 des professionnels en santé ont une activité sportive

*Sondage « Carnet de santé » de la Mutuelle Nationale des Hospitaliers, réalisé par Odoxa en collaboration avec l'université de Bourgogne-Franche-Comté et l'association SPS // Décembre 2018 sur plus de 6000 professionnels en santé.



OBJECTIFS

- Déclencher **une véritable prise de conscience** en aidant les professionnels en santé à adopter des comportements vertueux de prévention de leur santé
- Proposer des **solutions concrètes de prévention** au travers d'ateliers et d'échanges.



Venez développer vos ressources et besoins psycho-corporels en participant à des conférences et ateliers sur :

- Le sport et la santé
- Le sommeil
- L'alimentation

En partenariat avec



Animation de la journée : **Catherine Cornibert**

Docteur en pharmacie, présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

9H00 Accueil des participants

9H45 Introduction

Régis Condon – Directeur général adjoint du CHRU de Brest

Dr Sylviane Peudenier – Pédiatre, vice-présidente de la CME du CHRU de Brest

10H15 Plénière

QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION ET INITIATIVES POUR GARDER LES PROFESSIONNELS EN SANTÉ EN BONNE SANTÉ ?

Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, présidente de ACS,
dirige les actions et la communication de SPS

10H45 Présentation des ateliers

11H00 Pause

11H15 Ateliers

UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Yannick Guillodo – Médecin du sport, fondateur des programmes « BOUGE »,
chargé d'enseignement (CHU de Brest), secrétaire scientifique de la société
française de traumatologie du sport

MIEUX CONNAÎTRE SON SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

Véronique Bernier-Francois – Médecin spécialiste du sommeil, praticienne dans
l'unité de sommeil de l'Hôpital du Scorff (Lorient), membre du réseau Morphée

ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

Professeur Jacques Delarue – PU-PH de Nutrition, chef du département
de nutrition du CHRU de Brest

12H45 Déjeuner

14H00 Ateliers

UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Yannick Guillodo – Médecin du sport, fondateur des programmes « BOUGE »,
chargé d'enseignement (CHU de Brest), secrétaire scientifique de la société
française de traumatologie du sport

MIEUX CONNAÎTRE SON SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

Véronique Bernier-Francois – Médecin spécialiste du sommeil, praticienne dans
l'unité de sommeil de l'Hôpital du Scorff (Lorient), membre du réseau Morphée

ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

Professeur Jacques Delarue – PU-PH de Nutrition, chef du département
de nutrition du CHRU de Brest

15H30 Pause

16H00 Échange et conclusion



Entrée gratuite sur inscription sous condition d'adhésion à l'association SPS.

Informations et inscriptions sur www.asso-sps.fr/jades.html

Conférences et ateliers dédiés à la prévention en santé
pour développer ses ressources et ses besoins psychocorporels

Réservées aux professionnels en santé

Inscrivez-vous dès à présent sur www.asso-sps.fr/jades.html

UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Yannick Guillodo

- Médecin du sport, fondateur des programmes « BOUGE ».
- Chargé d'enseignement (CHU de Brest).
- Secrétaire scientifique de la société française de traumatologie du sport.

Mail : docteur.guillodo@gmail.com

OBJECTIFS

- Différencier sport, activité physique et sédentarité.
- Comprendre le nouveau facteur de risque = l'addiction à la chaise.
- Un nouveau médicament = la marche.

CONTENU DE L'ATELIER

Les éléments médicaux sur les bénéfices / risques de la pratique quotidienne d'une activité physique. Se convaincre et convaincre de lutter quotidiennement contre un nouveau facteur de risque modifiable : la sédentarité.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Améliorer facilement la santé sur le court, moyen et long terme par quelques adaptations simples et faciles.
- Tous les organes vitaux seront améliorés par 30 minutes de marche quotidienne.

MIEUX CONNAÎTRE SON SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

INTERVENANTE

Véronique Bernier-Francois

- Médecin spécialiste du sommeil.
- Praticienne dans l'unité de sommeil de l'Hôpital du Scorff (Lorient).
- Membre du réseau Morphée.

Mail : vbernier.francois.cab@gmail.com

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

OBJECTIFS

- Connaître les bases physiologiques du sommeil normal.
- Comprendre l'importance du rythme veille sommeil dans la gestion de la journée.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil : un outil pratique : l'agenda de sommeil.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Comprendre l'importance de signaux d'alerte.
- Quels conseils pour améliorer son sommeil ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prévention de la fragilisation du sommeil
- Acquisition de nouveaux comportements

ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

INTERVENANT

Professeur Jacques Delarue

- PU-PH de Nutrition.
- Chef du Département de Nutrition du CHRU de Brest.

Mail : jacques.delarue@univ-brest.fr

OBJECTIFS

- Connaître l'épidémiologie de l'obésité.
- Connaître les particularités de l'alimentation méditerranéenne.
- Connaître les bénéfices santé de l'alimentation méditerranéenne.
- Connaître les différents types d'acides gras et leurs sources.
- Connaître la relation entre type d'acides gras et risque cardio-vasculaire.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des éléments correspondants aux objectifs.
- Échanges avec les participants.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.



Pour le CHRU de Brest, la qualité de vie au travail et de la prévention des risques psychosociaux constituent une priorité autant qu'un engagement. Axe central du projet social, il part d'un constat et décline des actions concrètes.

Les établissements de santé font aujourd'hui face à des transformations grandissantes :

- Développement de l'ambulatoire, prise en charge de pathologies chroniques, digitalisation, essor du « patient expert »..., dans un contexte de réformes successives modifiant les organisations hospitalières.
- Changement dans les perspectives et aspirations des professionnels : exigence grandissante quant à l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.
- Normalisation du soin.

Cette agilité contraint parfois nos exercices professionnels.

Face à ces changements, il convient d'agir tout en conservant une réelle modestie, car personne ne peut prétendre régler toutes les questions qui traversent l'ensemble des établissements de santé et interroger le vivre-ensemble hospitalier.

Conscient de ce constat, le CHRU de Brest a placé la qualité de vie au travail au cœur de son projet social :

1^{er} axe : Compenser l'absentéisme

Les absences inopinées des professionnels sont parfois difficiles à remplacer via les unités polaires de remplacement (UPR) et demeurent souvent compensées par les membres de l'équipe. En 2020, le CHRU a fait le choix d'abonder l'équipe de remplacement, tout en complétant l'enveloppe de rémunération des heures supplémentaires à hauteur de 500 000 €.

2^e axe : Agir sur les « irritants »

Les professionnels ont souvent le sentiment d'une perte de temps et d'énergie lorsque certains petits équipements ou fournitures manquent. Une enveloppe supplémentaire de 630 000 € a d'ores et déjà été consacrée à ce sujet, et le plan « investissements du quotidien » déployé par le Ministère de la Santé permettra d'aller encore beaucoup plus loin en 2020 pour des achats améliorant les conditions de travail.

3^e axe : Concilier vie professionnelle et vie personnelle

Contribuer à la conciliation des temps demeure une priorité du CHRU de Brest. Doublement des places de garde d'enfant à destination des personnels médicaux et non médicaux, facilitation des temps partiels, large expérimentation du télétravail pour les cadres sont des actions qui favorisent le confort d'exercice à l'hôpital.

Une commission QVT pluriprofessionnelle coordonne l'ensemble de ces sujets dans l'établissement et travaille des actions complémentaires :

- **Mise en place d'une cellule d'accompagnement des restructurations** : ce dispositif permet de proposer un accompagnement personnalisé systématique aux professionnels dès lors qu'un projet impacte leur travail ou leur organisation. Cet accompagnement a été testé dès 2018 avec le regroupement des unités médico chirurgicales de pédiatrie.
- **Cellule de maintien et de retour à l'emploi** : Le CHRU de Brest s'est engagé depuis plusieurs années en faveur des agents dont l'état de santé rend le retour et le maintien dans l'emploi complexes. L'établissement a ainsi structuré un dispositif dédié au traitement des situations d'agents rencontrant des difficultés de santé.
- **Projet d'expérimentation de cluster QVT avec Morlaix et Landerneau** : les établissements du groupe hospitalier de Bretagne Occidentale (GHTBO) œuvrent en effet à la mise en place d'une politique de qualité de vie au travail de territoire.
- **Projet « manager ensemble » pour les cadres** : ce projet marque la reconnaissance du rôle des cadres. Afin de faciliter la conciliation des temps, le CHRU a notamment déployé en 2018 une expérimentation du télétravail, 120 cadres ont eu la possibilité d'exercer à domicile sur la base d'un forfait de 20 jours par an.

Les journées JADES s'inscrivent dans ce contexte et l'initiative proposée par l'association SPS et soutenue par l'ARS est fortement promue par le CHRU, en associant médecins et soignants, avec l'ensemble de la communauté hospitalière. Car avant toutes choses, la prévention fait partie des missions d'un CHU, tout comme le soin, l'enseignement et la recherche.



Régis Condon
Directeur général adjoint
du CHRU de Brest

www.chu-brest.fr/fr

La stratégie nationale qualité de vie au travail a été lancée par la Ministre de la Santé en décembre 2016 avec pour objectif « prendre soins de ceux qui nous soignent ». Dans le prolongement, un observatoire national de la qualité de vie au travail a été installé en juillet 2018, dispositif couvrant l'ensemble des professionnels des secteurs sanitaires et médico-sociaux, quel que soit leur statut, leur fonction ou leur mode d'exercice (en établissement, à domicile, en ambulatoire).

En effet, différentes études montrent que de nombreux professionnels de santé sont en difficulté voire en souffrance, tout en constatant que ce public est difficile à « atteindre » par les différents messages de prévention. Il convient donc d'agir, en respectant les prérogatives de chacun, pour venir en soutien des professionnels de santé et apporter une réponse aux différents contextes d'exercice.

Au niveau régional, l'ARS Bretagne se mobilise concrètement vers les professionnels de santé : le plan régional de santé (PRS) et plus précisément son chantier 5 vise à promouvoir la santé en milieu professionnel, en lien avec le Plan régional santé au travail.

Dans ce cadre, les établissements de santé et établissements médico-sociaux sont régulièrement accompagnés via des appels à candidatures qui permettent de financer des actions permettant l'amélioration des conditions de travail et la qualité de vie au travail des professionnels de santé. Ces mesures prennent la forme de financement de formation à la prévention des risques psycho-sociaux, à la prévention des Troubles musculo-squelettiques, à des séances d'analyse de la pratique, ou encore l'accompagnement des équipes sur le déploiement d'une démarche QVT.

L'ARS apporte également son soutien au dispositif, déployé par l'Assurance Maladie et les présidents de région des ordres professionnels, visant à favoriser l'accès à un examen de prévention à l'ensemble des professions de santé du territoire. Ainsi, la convention signée le 12 septembre 2019 vise à organiser le recours des professions de santé à la consultation de prévention prise en charge par les centres d'examens de santé.

Elle accompagne également les professionnels de santé dans le cadre de leur installation et de leurs conditions d'exercices notamment par le développement de l'exercice regroupé de professionnels, limitant l'exercice isolé.

L'ARS souhaite mobiliser différents leviers pour agir en faveur des conditions de travail des professionnels de santé. C'est dans ce cadre qu'elle apporte son soutien à l'association SPS pour l'organisation de cette journée d'ateliers dynamiques et d'échanges afin de permettre, à vous professionnels de santé, d'être acteur de votre santé.



PRENDRE SOIN C'EST AUSSI APPELER À L'AIDE

DES PSYCHOLOGUES À VOTRE ÉCOUTE :

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

24h/24 et 7j/7

OU L'APPLICATION
PLATEFORME SPS
À TÉLÉCHARGER



LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL
EN CONSULTATION SUR VOTRE TERRITOIRE :
<https://www.asso-sps.fr/reseau-national-du-rps.html>



POUR TOUTE DEMANDE d'informations complémentaires

Contact : Catherine Cornibert
Tél. : 09 83 05 79 24
Portable : 06 12 55 00 72
Email : contact@asso-sps.fr
www.asso-sps.fr

POUR NOUS SOUTENIR

www.asso-sps.fr/don.html

RETROUVER NOUS SUR

 www.facebook.com/assoSPS/
 [@AssoSPS](https://twitter.com/AssoSPS)