

Influence du ramadan vécu sur la vigilance au travail chez les professionnels de santé au Maroc

INTRODUCTION

- **Changement des habitudes de vie**
 - jeûne diurne avec décalage des horaires de repas
 - veillées nocturnes → réduction de la durée du sommeil nocturne

Conséquences

- sommeil insuffisant et troubles de la vigilance
- répercussions sur la vie socioprofessionnelle (baisse du rendement au travail et risque d'AT)

Méthodologie

- **Enquête transversale descriptive et multicentrique**
 - **Settat, Berrechid (ouest)**
 - **Meknès et Azrou (nord-est)**
 - **Agadir, Essouira, Taroudant (sud)**
- **2171 personnes travaillant de jour de 8h à 14 h ou 14 h à 20 h (1846)**

Méthodologie

Questionnaire pendant et en dehors du Ramadan

- caractéristiques individuelles : âge, sexe, IMC, état de santé, habitudes toxiques, prise de médicaments, horaires des repas
- Caractéristiques socioprofessionnelles : catégories et ancienneté
- habitudes du sommeil (horaire, durée, qualité du réveil, siestes)
- Insomnies et facteurs les favorisant
- Trouble de la vigilance (sommolence diurne, au volant et au travail)

Résultats

Caractéristiques individuelles et socioprofessionnelles

	N = 2171
Age moyen (ans)	41,8 ± 8,2
Sexe féminin	1046 (48,1)
IMC élevé	1135(61,4)
Vivaient en couple	1623 (74,7)
CSP - Personnel médical - Paramédical	572 (26,3) 1599 (73,7)
Ancienneté moyenne (ans)	13,9 ± 5,8

Habitudes individuelles

Habitudes individuelles	En dehors du ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Sport régulier	393 (18,1)	349 (18,9)	NS
Thé/café (verres ou tasses/j)	1696 (78,1) 2,6	1499(81,2) 3,2	NS
Tabagisme (cigarettes/j)	347 (16) 15	282 (15,3) 13,1	NS
Alcool (verres/j)	284 (13,1) 2,1	0 (0) 0	S
Cannabis (calumets/j)	28 (1,3) 3,3	26 (1,4) 6,3	NS
Médicaments psychotropes	345 (15,9)	356 (19,3)	S

n (%)

Pathologies

Pathologies	En dehors du ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Cardiovasculaires	512 (23,6)	499 (27,1)	S
Respiratoires et ORL	786 (36,2)	653 (35,4)	NS
Neurologiques et psychiatriques	599 (27,6)	721 (39,1)	S
Métaboliques et endocriniennes	380 (17,5)	473 (25,6)	S
Digestives	560 (25,8)	692 (37,5)	S
Rhumatismales	267 (12,3)	220 (11,9)	NS

n (%)

Symptômes les plus fréquents pendant le ramadan

Pathologies	En dehors du ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Maux de tête	549 (25,3)	698 (37,8)	S
Irritabilités	347 (16)	502 (27,2)	S
Dyspepsies et gastralgies	402 (18,5)	661 (35,8)	S
Asthénie et fatigue (Pichot > 22)	319 (14,7)	709 (38,4)	S

n (%)

Consommation médicamenteuse

Médicaments	En dehors du ramadan N =2171	Pendant Ramadan N = 1846	P
Antalgiques	593 (27,3)	711 (38,5)	S
Psychotropes	345 (15,9)	356 (19,3)	S
Anti-diabétiques	197 (9,1)	244 (13,2)	S
Antihypertenseurs	224 (10,3)	236 (12,8)	S
Antispasmodiques et pansements digestifs	354 (16,3)	655 (35,5)	S

n (%)

Horaire et nombre de repas

Horaire des repas	En dehors ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846
Nombre moyen de repas	2,7	2,3
Horaire du premier repas [6 – 8 H [≥ 8 h	1218 (56,1) 730 (33,6)	-- --
vers 19 H (rupture du jeûne) après 19H	-- --	1685 (91,3) 161 (8,7)
Horaire du second repas [12 – 14 H[≥ 14 H [22 – 24 H[[24- 01 H[	1230 (56,7) 807 (37,2) -- --	-- -- 494 (26,8) 593 (32,1)
Horaire du dernier repas [20 -22 H[≥ 22 H [01- 02 H[≥ 02 H	1619 (74,6) 293 (13,5) -- --	- - 755 (40,9) 825 (44,7)

Caractéristiques du sommeil pendant les jours de travail

	En dehors du ramadan N =2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Coucher après 24 h	509 (23,4)	1127 (61,1)	S
Réveil] 6 – 7 h]	1541 (71)	930 (50,4)	S
Sommeil nocturne < 6 h Durée moyenne du sommeil nocturne	615 (28,3) m = 7,6 ± 1,3	1108 (60) m = 6,1 ± 0,9	S S
Sommeil diurne (oui) Durée moyenne du sommeil diurne	1011 (46,6) m = 0,5 ± 0,3	948 (51,4) m = 1,3 ± 0,9	S S
Sommeil total < 6 h Durée moyenne du sommeil total	491 (22,6) m = 7,7 ± 1,4	822 (44,5) m = 6,9 ± 1,2	S S
Qualité du réveil			
En forme	1301 (59,9)	620 (33,6)	S
Encore fatigue et endormi	702 (32,3)	945 (51,2)	S
Mal à la tête	238 (11)	417 (22,6)	S

Caractéristiques du sommeil pendant les jours de repos

	En dehors du ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Coucher après 24 h	1080 (49,7)	1259 (68,2)	S
Réveil après 8 h	1581 (73,6)	1456 (78,8)	S
Sommeil nocturne < 6 h Durée moyenne du sommeil nocturne	289 (13,3) m = 8,2 ± 1,5	185 (10) m = 8,3 ± 1,2	S NS
Sommeil diurne (oui) Durée moyenne du sommeil diurne	1411 (65) m = 1,1 ± 0,6	1591 (86,2) m = 2,3 ± 1	S S
Sommeil total < 6 h Durée moyenne du sommeil total	201 (9,3) m = 9,3 ± 1,6	95 (5,1) m = 10,3 ± 1,7	S S
Qualité du réveil			
En forme	1472 (67,8)	967 (52,4)	S
Encore fatigué et endormi	510 (23,5)	674 (36,5)	S
Mal à la tête	287 (13,2)	325 (17,6)	S

Insomnie

Insomnies	En dehors du ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Insomnie	716 (33)	886 (48)	S
Endormissement > 30 min	556 (25,6)	674 (36,5)	S
Milieu de nuit	402 (18,5)	471 (25,6)	S
Fin de nuit	389 (17,9)	255 (13,8)	S
Sensation de ne pas avoir dormi	695 (32)	748 (40,5)	S

Troubles de la vigilance

	En dehors ramadan N = 2171	Pendant Ramadan N = 1846	p
Somnolence diurne (Epworth > 10)	649 (29,9)	849 (46)	S
Somnolence au travail	638 (27,4)	919 (49,8)	S
Somnolence au volant	213 (9,8)	319 (17,3)	S

CONCLUSION

- **Islam = 1 religion au Maghreb & 2 religion en France**
- **Ramadan = 1 des 5 piliers de l'Islam**
- **Ramadan prescrit/ Ramadan vécu**

CONCLUSION

- **Le Ramadan, période recueillement et de piété, est vécu comme un mois de veillées nocturnes et d'excès de table qui nuisent à la santé du jeûneur et entraînent des troubles digestifs, du sommeil et de la vigilance.**
- **La meilleure stratégie est le respect d'une bonne hygiène de vie**