

Delphine Voisin, 39 ans, infirmière en clinique privée à Tours

«Mes collègues qui sont repassés de jour sont rajeunis et disent revivre»

«Je travaille de nuit depuis quatorze ans à la clinique Saint-Gatien, un établissement du secteur privé à but lucratif de 350 salariés. Après avoir travaillé en réanimation puis en soins intensifs, j'exerce en tant qu'infirmière des urgences cardiaques, fonction à laquelle s'ajoute, depuis quatre ans, celle de surveillante de l'équipe de nuit (environ 50 personnes). Je n'ai pas choisi de travailler de nuit, mais c'était à l'époque le seul poste en réanimation. Cela dit, je ne regrette rien. Nous travaillons sur des cycles de 12 heures, de jour comme de nuit, avec un maximum de 46 heures par semaine. En général, cela représente 13 à 14 nuits par mois. Le travail de nuit a quand même ses inconvénients: la fatigue, les problèmes de sommeil, les troubles alimentaires, le manque de soleil, les cernes. Je ne peux pas faire une activité sportive car les cours pour adultes ont lieu le soir. J'ai aussi parfois du mal à participer aux réunions, qui ont parfois lieu dans la foulée d'une nuit de travail, cela accroît ma fatigue. Surtout, je dois faire garder mon fils par le baby-sitter et ses grands-parents et je regrette de ne pas être là le soir pour le coucher. Mais en réduisant mon temps de sommeil à environ 5 heures par jour, je peux récupérer mon fils à l'école et être avec lui pour les devoirs. Je pense que je peux faire plus de choses en travaillant la nuit. Nous sommes plus autonomes, car le médecin n'est dérangé que pour les urgences vitales ou les entrées. Le travail en 12 heures reste néanmoins fatigant. L'idéal serait un travail en 10 heures payé 12 heures pour compenser la pénibilité. Je n'ai pas exercé de jour assez longtemps pour comparer, mais mes collègues qui sont repassés de jour sont rajeunis et disent revivre.

Le travail de nuit a évolué. Au début nous faisons 7 nuits de 12 heures, soit 84 heures d'affilée. J'avais l'impression d'être moins fatiguée. Actuellement, nous ne sommes pas calés sur un rythme. Le planning est variable.»