

# Comment mettre en place une journée continue au cabinet ?

Dans l'objectif d'optimiser leur présence au cabinet, certains praticiens mettent en place des journées continues sans vraie pause méridienne. Mais attention, ce rythme de travail spécifique ne s'improvise pas et peut-être à l'origine de tensions physiques, psychologiques et relationnelles, s'il n'est pas préalablement pensé et réfléchi. Indépendantaire est allé à la rencontre d'une nutritionniste, d'une sophrologue et d'une d'avocate pour vous livrer toutes les clés de la réussite pour parvenir à vivre agréablement une journée de travail en continu.

Par Rémy Pascal

« **C'**est simple, de 8 h 30 à 18 heures, j'ai l'impression de courir sans pouvoir m'arrêter quelques secondes pour reprendre mon souffle. Je tiens ce rythme seulement quatre jours par semaine, mais cette cadence me fatigue tellement, qu'il me faut les trois autres jours pour m'en remettre... » Voilà en deux phrases comment le Docteur Marlaud, qui exerce en Gironde, décrit ses journées. Depuis 18 mois, il a opté pour un travail en journée continue afin de se libérer plus de temps libre, notamment pour ses enfants. « Mon assistante était également d'accord pour adopter ce nouveau rythme car cela lui permet de travailler 35 heures en seulement quatre jours. Nous étions assez séduits par l'idée d'avoir des week-ends de trois jours. » Mais très vite, le praticien déchanté.

Attention à votre personnel, une pause de 20 minutes est obligatoire au bout de six heures de travail effectuées.



Les journées défilent à toute allure et semblent interminables. « *Nous n'avons aucune organisation précise, nous misons sur les trous dans l'agenda, ou l'absence imprévue d'un patient, pour prendre une pause. Sauf que, l'agenda est bien souvent rempli de bout en bout et lorsqu'un patient nous pose un lapin à 9h30, la pause n'est pas très utile...* » Comme le Code du travail l'exige, l'assistante prend une pause de 20 minutes entre 12 heures et 14h30. Le Docteur Marlaud lui, ne s'arrête quasiment pas. « *Je me sens tellement pressé, en retard, que je ne m'assoie pas cinq minutes lorsque j'en ai l'occasion. Pour me restaurer, je mange sur le pouce entre deux patients, des sandwiches froids achetés le matin dans l'épicerie voisine et j'ai un stock de barres énergétiques dans un placard, cela permet de donner un coup de fouet vers 17 heures. En fait, dès mon retour à la maison, vers 18h30, je dîne. Cela me donne la possibilité de me reposer plus longtemps avant la journée du lendemain.* » Régulièrement, après avoir mangé à toute vitesse son sandwich, notre praticien est victime « *d'un sérieux coup de barre, surtout lorsque j'enchaîne avec des interventions de routine qui ne nécessitent pas une très grande attention.* » Et lorsqu'un patient planifié à midi n'est toujours pas entré dans le cabinet à 12h10, le Docteur Marlaud et son assistante se regardent du coin de l'œil et croisent les doigts... « *S'il y a un trou dans la journée à midi, c'est toujours agréable, c'est un peu comme un cadeau offert par surprise* » s'amuse le praticien. Toutefois, il avoue que depuis la mise en place de ce rythme de travail sa pratique professionnelle est devenue moins épanouissante notamment en raison de la fatigue. « *Je prends moins plaisir à travailler car je suis beaucoup plus stressé, tendu. D'ailleurs, je ressens plus de tensions au niveau du dos et des épaules depuis que je travaille*

*en journée continue.* » Bref, le praticien le concède volontiers, mettre en place une journée de travail en continu ne s'improvise pas et impose une réflexion au préalable. « *J'ai surestimé ma capacité à trouver un nouvel équilibre dans ce format, j'ai bien conscience qu'il faudrait que je reprenne le gouvernail de ces journées, mais pour l'instant, je continue à subir et ne prends pas la direction d'un changement, j'attends la coupure estivale pour tout remettre à plat.* » Le Dr Marlaud pourra alors s'inspirer des conseils ci-dessous pour établir une nouvelle stratégie et redevenir maître de son temps.

### Apprendre à fractionner les repas

Pour la diététicienne-nutritionniste Aurélie Marino : « *La clé, pour maintenir une bonne alimentation lorsque l'on effectue une*

*journée de travail en continu, est de fractionner en plusieurs fois ses apports alimentaires.* » La spécialiste située dans le Val-de-Marne exerce depuis plus de 10 ans et a été régulièrement amenée à rencontrer des personnes soucieuses de conserver une bonne alimentation en dépit d'un manque de temps pour s'accorder une vraie pause déjeuner. Des situations connues par des profils aussi variés que des commerciaux, des médecins ou des employés dont le travail se fait devant une chaîne de montage. « *Avant tout, il faut rappeler que les apports énergétiques doivent être calculés en fonction de l'activité de la personne. Et il faut également souligner que trop souvent on néglige la période des repas alors qu'il est très important de prendre le temps de manger, et plus globalement de prendre du temps pour soi.* » Toutefois, lorsque l'emploi →

### Et du côté du droit du travail ?

#### • Des pauses sont-elles obligatoires ?

Une pause de 20 minutes est obligatoire au bout de six heures de travail effectuées. Cette obligation est énoncée à l'article L3121-33 du Code du travail : « *Dès que le temps de travail quotidien atteint six heures, le salarié bénéficie d'un temps de pause d'une durée minimale de vingt minutes. Des dispositions conventionnelles plus favorables peuvent fixer un temps de pause supérieur.* »

La circulaire du 24 juin 1998 précise que « *le cas échéant, cette pause peut être située avant que cette durée de 6 heures ne soit entièrement écoulée* ». En d'autres termes, un salarié dont le temps de travail quotidien atteint au moins 6 heures – qui travaille par exemple 8 heures – peut prendre sa pause de 20 minutes ou plus, avant d'avoir atteint 6 heures de travail effectif, par exemple après avoir travaillé 4 heures. Attention, ce droit à une pause de 20 minutes consécutives est dû, même si l'employeur octroie des pauses de durée inférieure en cours de journée.

#### • Les pauses sont-elles rémunérées ?

La loi n'impose pas de rémunérer les pauses lorsque le salarié peut vaquer à des occupations personnelles (téléphoner, prendre un café, fumer une cigarette, etc.). En revanche, la pause doit

être rémunérée lorsque le temps de pause peut être assimilé à du temps de travail effectif. C'est-à-dire lorsque « *le salarié est à la disposition de l'employeur et se conforme à ses directives sans pouvoir vaquer librement à des occupations personnelles* ». C'est par exemple l'hypothèse d'une assistante contrainte de rester à son poste de travail pendant sa pause et qui répondra aux appels téléphoniques.

#### • L'employeur peut-il imposer au salarié de prendre sa pause sur son lieu de travail ?

Oui. Rien ne l'interdit. La période de pause a en effet été définie par la jurisprudence comme étant un « *arrêt de travail de courte durée sur le lieu de travail ou à proximité* ». L'employeur, qui exerce le pouvoir de direction, est donc en droit de décider que la pause s'exercera exclusivement sur le lieu de travail.

Plus d'informations en contactant Me Nathalie Lailler, avocat au barreau de Caen, spécialisée en droit du travail, de la Sécurité sociale et de la protection sociale



Maître Nathalie Lailler,  
avocat au barreau  
de Caen



Privilégier les apports hydriques réguliers et éviter de boire pendant les repas

## Quelques secondes suffisent à faire entre chaque patient ou au moins en fin de journée avant de quitter le cabinet...



### Aurélie Marino

• Diététicienne, nutritionniste et experte en phytothérapie  
« La clé, pour maintenir une bonne alimentation lorsque l'on effectue une journée de travail en continu, est de fractionner en plusieurs fois ses apports alimentaires. »

→ du temps l'impose ou que la volonté de travailler en journée continue est réfléchie, il est possible de maintenir une alimentation équilibrée, condition sine qua non de la préservation de ses capacités intellectuelles et de concentration durant plusieurs heures consécutives. « En réalité, peu importe si l'on ne mange pas aux heures sociales des repas. Tout doit commencer par un bon petit-déjeuner avec une boisson, des fruits, un produit laitier et des glucides (du pain, des céréales, etc.). Puis, l'idée est de couper le déjeuner en deux parties. Cette méthode est appliquée dans le domaine de la restauration par exemple. Ainsi, à 12 heures vous pouvez manger des crudités, du pain, un yaourt et des fruits puis à 14h30, compléter ce premier repas par un apport en protéines, en féculents et en légumes. » Si le besoin s'en fait ressentir, une collation en fin de journée, aux alentours de 18 heures, peut être ajoutée, par exemple avec un fromage blanc, des fruits et du pain. Il faut toutefois veiller à laisser un espace de deux heures minimum entre la dernière collation et le dîner. Ce dernier repas devrait être équilibré et pris sereinement.

### Optimiser ses apports hydriques

La diététicienne rappelle que « Les barres de céréales chocolatées ne sont pas de bonnes alliées. Elles ne sont, bien entendu, pas intéressantes nutritionnellement car il s'agit de grandes quantités de sucre qui affichent un index glycémique élevé qui va venir déséquilibrer le fil des apports énergétiques de la journée. » Concernant l'hydratation, il faut là encore privilégier les apports réguliers et éviter de boire pendant les repas afin de ne pas se remplir l'estomac. « Si l'on évoque souvent la quantité de 1,5 litre par jour, il n'y a en réalité pas un apport défini à respecter scrupuleusement, tout dépend de son activité. Il faut se fier à la couleur de ses urines pour évaluer si ses apports hydriques sont suffisants. Elles doivent être claires et non odorantes. » Aurélie Marino est également experte en phytothérapie, elle est donc une excellente conseillère en plantes médicinales et compléments alimentaires naturels. « Dans le cadre d'une journée continue de travail, il peut être opportun de faire une cure de magnésium marin, mais aussi de profiter de tous les moments où l'on va s'hydrater pour boire des infusions qui auront des vertus. Par exemple la vigne rouge est reconnue pour ses capacités à traiter le syndrome des jambes lourdes et d'autres troubles circulatoires ou veineux, tout comme l'hamamélis. »

### Ennemi n° 1 : le stress accumulé

Nathalie Vallet est sophrologue à Lyon. Elle intervient régulièrement dans des entreprises où elle donne des formations notamment sur le thème de la gestion du stress et de l'optimisation des pauses lors de sa journée de travail. Elle affirme que si l'on n'y prend pas garde, « le fonctionnement en journée continue est susceptible d'être générateur de stress, lié à l'effort de concentration de façon continue et à la fatigue accumulée au cours de la journée. Il peut également engendrer l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS). » Si ce

fonctionnement n'est évidemment pas très physiologique par définition, il peut cependant constituer un vrai choix de vie qui appartient à chaque praticien. « Dès lors, la journée doit être ponctuée de pauses efficaces. Des exercices de respiration, de concentration, d'imagination ou certains mouvements constitueront d'excellentes pauses, calmantes et ressourçantes. » La première question est alors : quand faire une pause ? « Il faut avoir en tête que même une très courte pause entre deux patients peut être très bénéfique et que certains exercices peuvent être pratiqués simultanément à des gestes automatiques que l'on effectue plusieurs fois par jour. » Ainsi, Nathalie Vallet propose une série d'exercices très courts à pratiquer au cabinet au fil de sa journée continue de travail.

### La gestion du stress

#### • Prendre conscience de ses points d'appui

Cet exercice est extrêmement simple et particulièrement efficace pour se recentrer dans l'instant présent. Il s'agit simplement de prendre conscience de ses points d'appui à chaque fois que vous passez en position assise. Ritualiser cet exercice potentialise son efficacité.

#### • Pratiquer la respiration abdominale

Un exercice simple et discret qui peut parfaitement être effectué durant un soin s'il est bien maîtrisé. À l'inspiration, laissez votre ventre se gonfler, à l'expiration, sentez votre ventre qui se rentre. L'action apaisante de cette respiration abdominale est immédiate.

#### • La cohérence cardiaque

À chaque petite pause, il est assez simple de mettre en place cet exercice. En position assise, le dos droit, les pieds à plat, vous installez une respiration un peu allongée, en comptant 5 secondes pour chaque inspiration et 5 secondes pour chaque expiration. Cet exercice se situe à la marge de la méditation, il est reconnu comme efficace pour la gestion

du stress et ses conséquences. Dans l'idéal, cette pratique doit durer 5 minutes. Au bout de quelques semaines, elle vous apportera calme et détente dès les premiers cycles respiratoires.

#### • L'époussetage

Quelques secondes suffisent, à faire entre chaque patient ou au moins en fin de journée avant de quitter le cabinet. Il s'agit simplement de passer le plat des mains sur tout le corps comme pour se débarrasser d'une poussière imaginaire. Le visage, le cou, les épaules et tous les endroits accessibles jusqu'au bout des pieds. Ce processus correspond à une transition, à une préparation à quelque chose de nouveau, il est très utile pour se recentrer et éviter l'accumulation de la fatigue, physique, mentale et émotionnelle.

#### La prévention des TMS

La première étape est de se mettre finement à l'écoute de son corps afin de lire les tensions dès leur apparition. Toute région en tension doit être mobilisée.

• Les mouvements oculaires, bien que peu discrets, seront très bénéfiques, pour soulager la fatigue liée à la concentration. Ils peuvent se faire dans tous les sens, en traçant des astérisques, des cercles ou spirales. Pensez également à travailler la convergence (en fixant un objet s'approchant du nez).

• Le déverrouillage articulaire. Entre deux patients, bougez dans le respect de votre confort. Effectuez des mouvements de tête pour soulager les tensions cervicales. Remuez vos bras dans tous les sens pour les épaules et

le haut du dos, pensez à mettre votre colonne vertébrale en mouvement ainsi que votre bassin et vos hanches.

• Le « pompage ». Si vous n'avez que quelques dizaines de secondes entre deux rendez-vous, l'exercice des pompes permet rapidement le soulagement, le mouvement et le retour au calme.

Debout, les pieds à l'aplomb des hanches (les genoux déverrouillés). Inspirez, montez les épaules, bloquez la respiration, en fin d'inspiration, serrez les poings, réalisez des mouvements verticaux avec vos bras comme pour taper vers le bas, en restant en apnée. Quand cela vous apparaît opportun, arrêtez les mouvements des membres supérieurs en expirant et en ouvrant les mains vers le bas. ■

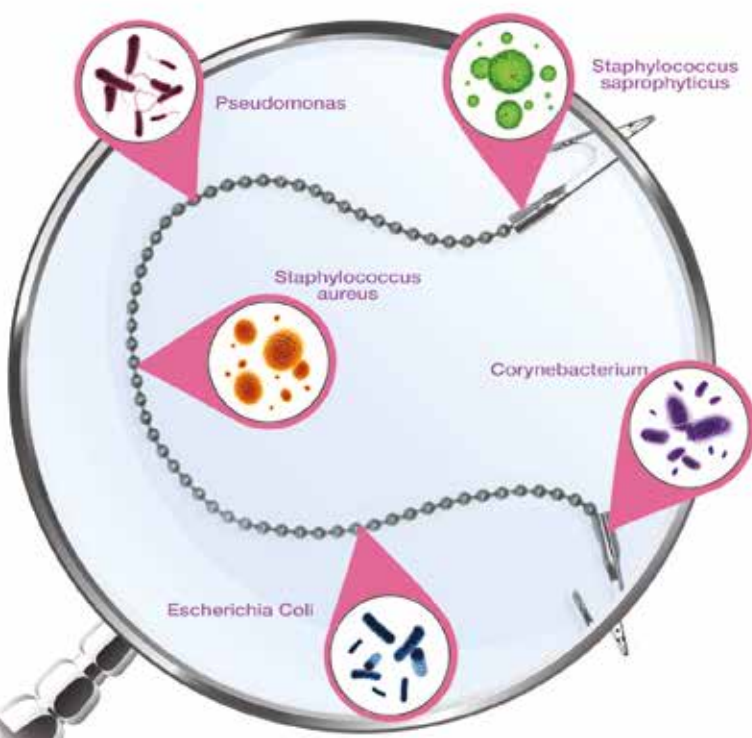


**Nathalie Vallet**

• Sophrologue à Lyon  
« Le fonctionnement en journée continue est susceptible d'être générateur de stress. »

## Le saviez-vous: Les porte-serviettes des patients sont une source potentielle de contamination croisée

Des bactéries ont été découvertes sur des porte-serviettes désinfectés



### Plusieurs études ont démontré que les chaînettes et pinces porte-serviette présentent un risque de contamination

Une chaînette porte-serviette peut 'se prendre' dans les cheveux ou accumuler de la sueur, du maquillage, des produits capillaires, de l'acné du cou, des traces apparentes de dermatite, etc. d'un patient dans les interstices et les zones inaccessibles du porte-serviette. Peu de cabinets dentaires ont pris jusqu'ici des mesures pour protéger leurs patients.

### La solution hygiénique : le porte-serviette jetable Bib-Eze™

- À usage unique pour prévenir le risque de contamination croisée
- Peut être utilisé avec n'importe quel bavoir jetable
- Papier crépon doux pour le confort du patient
- Taille unique, extensible
- S'élimine avec le bavoir

### Aucun risque grâce à



REF. 35053 Bib-Eze™  
250 pièces par boîte

DUX Dental  
Zonnebaan 14 • NL-3542 EC Utrecht • The Netherlands  
Tel.+31 30 241 0924 • Fax +31 30 241 0054  
Email: info@dux-dental.com • www.duxdental.com

