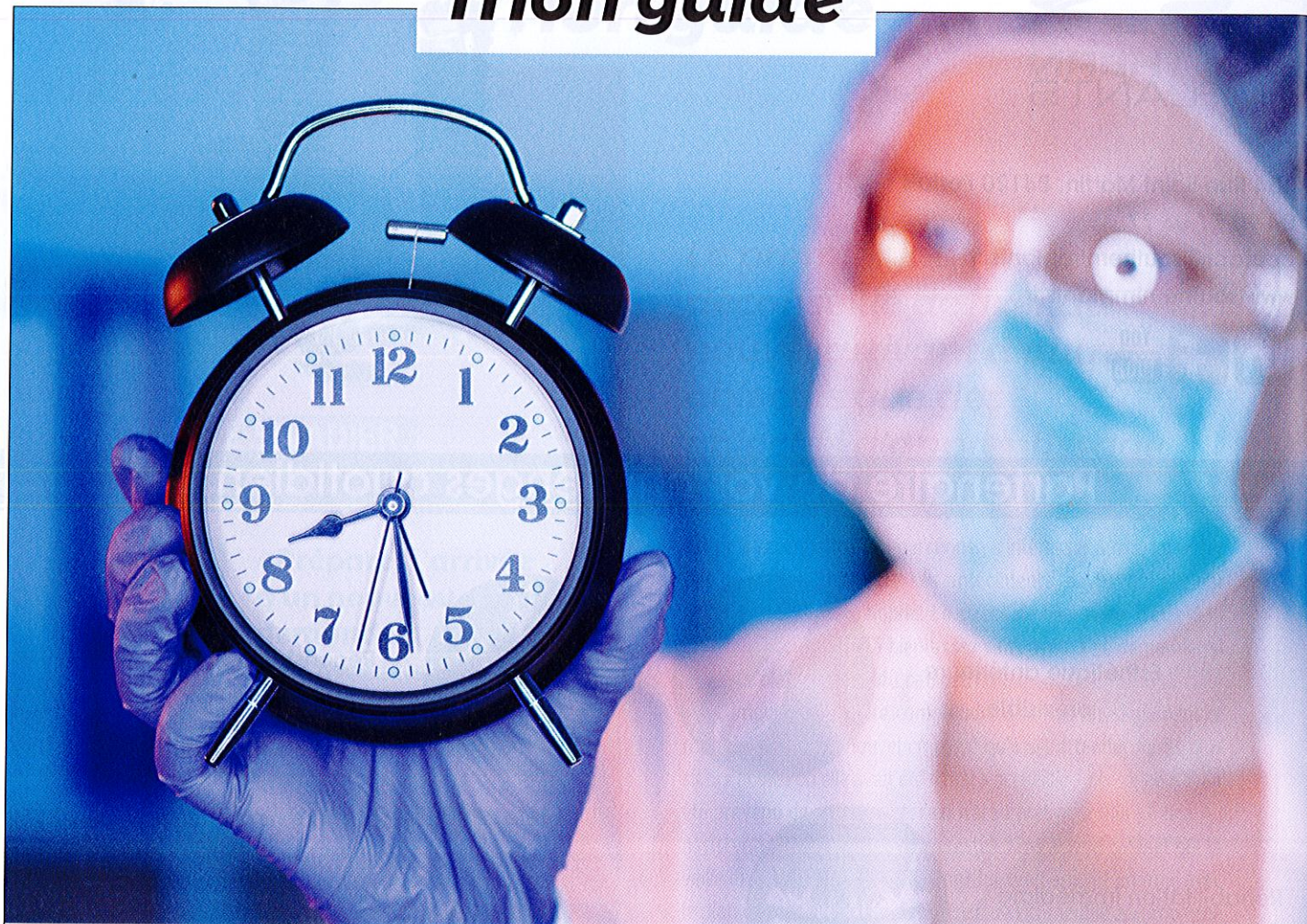




Comment travailler en journée continue ?

SOLUTIONS CABINET DENTAIRE 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 ORGANISER SON EXERCICE EN JOURNÉE CONTINUE.

PAR RÉMY PASCAL

Elle rentre chez elle tôt. À 17 h. Pourtant, le Dr Nathalie Drai a derrière elle une journée de huit heures d'exercice. « J'ai fait le choix de travailler en journée continue, de 8 h à 16 h 30 quasiment sans interruption. Je prends seulement 20 minutes pour le déjeuner. Je me sens gagnante sur tous les tableaux. La circulation est plus fluide, je ne perds pas de temps, je reçois mes patients à des horaires qui les arrangent, tôt le matin ou durant leur pause déjeuner. » Voilà plus de vingt ans que cette praticienne installée à Antibes (Alpes-Maritimes) a adopté ce rythme. Auparavant, elle a connu les fermetures de cabinet tardives et les retours à la maison à 20 h avec une longue pause méridienne. « Mais à quoi bon ? Aujourd'hui, je choisis mon organisation, je tiens mon planning d'une main ferme pour rester ponctuelle et je m'assure des créneaux suffisamment larges (30 minutes) pour avoir le temps de gérer les imprévus. Autrement, le moindre

© stevanovicigor / istockphoto.com

grain de sable vient gripper la machine. »

D'autres praticiens en revanche peinent à trouver leurs marques et semblent s'épuiser au fil des heures. « C'est simple, de 8 h 30 à 18 h, j'ai l'impression de courir sans pouvoir m'arrêter 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 Dr Attal décrit ses journées. Depuis trois ans, il a opté pour un travail en journée continue afin de se libérer davantage de temps libre. Une option qu'il regrette quelque peu. « Nous n'avons aucune organisation précise, nous misons sur les trous dans l'agenda ou l'absence imprévue d'un patient, pour prendre

«Je reçois les patients aux horaires qui les arrangent : tôt le matin ou durant la pause déjeuner» Dr N. Draï

une vraie pause. » Pour se restaurer, il mange sur le pouce des sandwichs achetés le matin dans l'épicerie voisine et a un stock de barres énergétiques dans un placard pour se donner un coup de fouet vers 17 h.

Voici donc quelques conseils pour établir une véritable stratégie et rester maître de son temps (et de son corps). →

Et du côté du droit du travail ?

Des pauses sont-elles obligatoires ?

Une pause de 20 minutes est obligatoire au bout de 6 heures de travail effectuées. Cette obligation est énoncée à l'article L3121-16 du Code du travail : « Dès que le temps de travail quotidien atteint 6 heures, le salarié bénéficie d'un temps de pause d'une durée minimale de 20 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 Maître Nathalie Lailler, Avocate au barreau de Caen, spécialisée en droit du travail, de la Sécurité sociale et de la protection sociale
www.le-blog-pratique-du-droit-du-travail.fr



Tenter de sauter des repas est contre-productif sur le long terme. L'organisme va stocker pour anticiper les carences.

Les collations comme alliées

Si le temps de la pause déjeuner (même courte) est programmé tardivement, à 14 h par exemple, il est important de penser à prendre une collation en milieu de matinée. « *Toujours en associant deux aliments, du chocolat noir et une banane, des féculents et du fromage, etc.* Si au contraire le déjeuner est pris tôt, par exemple vers 11 h, il faudra tenir jusqu'au soir. La collation sera donc plus utile en milieu d'après-midi. Les barres énergétiques ne sont pas intéressantes nutritionnellement car elles affichent un index glycémique élevé. En revanche, ils existent des barres céréalières très peu transformées et composées d'au moins 50 % de céréales, qui peuvent être utiles. » Ces collations permettent de ne pas surcharger (en un temps minimal !) le déjeuner ce qui ferait subir (à coup sûr) une baisse d'énergie liée à la digestion. Pour Aurélie Maurer, tenter de sauter des repas est contre-productif sur le long terme. « *J'observe souvent des patients qui ne ressentent plus la faim car ils n'ont plus de repères, leur corps ne parvient plus à analyser les signaux. Autre récurrence, une prise de poids chez certaines personnes même lorsqu'elles diminuent leurs apports alimentaires. L'organisme va adopter une stratégie de stockage pour anticiper les carences.* » Quand vient l'heure du dîner, privilégiez tout ce que vous n'avez pas mangé dans la journée, légumes cuits et crus, aliments protéinés, etc. Et là encore, observez-vous. Si vous ressentez une faim incontrôlable, c'est peut-être le signe d'une trop faible collation dans l'après-midi. Concernant l'hydratation, optez pour des apports réguliers et évitez de boire pendant les repas afin de ne pas remplir votre estomac, « *par exemple avec une bouteille d'eau placée sur son bureau que l'on retrouve entre deux patients. Il ne faut pas sous-estimer l'importance des apports hydriques. L'objectif est de se donner envie de boire, même si c'est avec des cafés, des thés ou des sirops.* » ➔

Fractionner ses apports alimentaires

Pour la diététicienne-nutritionniste Aurélie Maurer, « *il faut apprendre à fractionner ses repas. L'idée est de raisonner à l'échelle d'une journée et de diviser ses apports alimentaires.* » La spécialiste basée à Clermont-Ferrand reçoit régulièrement des cadres et des travailleurs indépendants soucieux de conserver une bonne alimentation en dépit de leur manque de temps pour s'accorder une vraie pause déjeuner. « *Avant tout, rappelons que les apports énergétiques doivent être calculés en fonction de l'activité de la personne. Soulignons également que chaque individu a un métabolisme différent et peut donc bénéficier d'un régime personnalisé.* » Même lorsqu'on travaille en journée continue, il est possible de maintenir une alimentation équilibrée, condition *sine qua non* de la préservation de ses capacités physiques et intellectuelles durant plusieurs heures consécutives. « *Tout doit commencer par un bon petit-déjeuner avec une boisson, des glucides (pain, céréales, banane, etc.) afin d'avoir un apport énergétique de longue durée. Il est bon d'associer plusieurs types d'aliments pour ralentir le processus de digestion et prolonger la sensation de satiété. Avec, par exemple, un produit laitier, des fruits frais ou des oléagineux,* » précise la professionnelle de l'alimentation.



Quand faire une pause ? « Si on en ressent le besoin, c'est qu'il est déjà trop tard » K. Aufrère, sophrologue

Évacuez le stress accumulé

Karine Aufrère, sophrologue clermontoise, confirme que « le fonctionnement en journée continue est générateur de stress, de tensions et engendre l'apparition de TMS (troubles musculo-squelettiques) ». Toutefois, ce mode d'organisation peut constituer un vrai choix de vie. « Dès lors, la journée doit être ponctuée de pauses efficaces. Des exercices de respiration, de concentration ou d'imagination permettent de ne pas se faire dépasser par son rythme et surtout, de ne pas se faire gagner par le stress du patient. » La première question est alors : quand faire une pause ? « À chacun de le décider, mais une chose est certaine, si on en ressent le besoin, c'est qu'il est déjà trop tard. Il faut avoir en tête que même une courte pause entre deux patients reste très bénéfique. Ne serait-ce qu'avec une maîtrise de sa respiration. L'oxygénation du corps permet de mettre le cerveau au repos et de détendre les muscles. » La praticienne rappelle que le cerveau ne fait pas la distinction entre la réalité et l'imaginaire. D'où l'idée de le duper avec des visualisations positives. Le temps de quelques secondes, des projections mentales dans un environnement qui vous apporte sérénité et bien-être constitueront des soupapes pour éliminer le stress qui s'accumule.

Exercices pratiques

Pour conserver une harmonie physique et émotionnelle au fil de la journée, Karine Aufrère propose une série d'exercices à pratiquer au cabinet, « des outils qui visent à offrir de l'autonomie, l'objectif est d'apprendre à se connaître pour s'autogérer ».

- Pensez à respirer. Inspirez en gonflant le ventre, effectuez une rétention douce (2 secondes), puis relâchez en soufflant par la bouche en vidant le ventre. Puis, toujours à vide, nouvelle rétention douce.
- Travaillez votre cohérence cardiaque. À chaque pause, il est simple de mettre en place ce rituel. En position assise, le dos droit, les pieds à plat, vous installez une respiration 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 efficace pour la gestion du stress et ses conséquences.
- Si vous êtes victime d'une montée de stress, imaginez une montgolfière et déposez toute votre tension dans sa nacelle. Une fois qu'une grande partie y a été placée, laissez-la s'envoler en l'accompagnant du regard jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre vision. Le cerveau doit comprendre que vous avez lâché quelque chose de trop lourd à porter.
- 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. 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. ●