

## **Le CHI de Créteil s'équipe en cocons à micro-sieste Nap&Up**



### **CONTACTS PRESSE**

**Dorothee Diop**

+33 (0) 1 57 02 26 64  
dorothee.diop@chicreteil.fr

**Jean-Baptiste Boudin-Lestienne**

+33 (0) 1 57 02 20 25  
jean-baptiste.boudin-  
lestienne@chicreteil.fr  
40 avenue de Verdun  
94000 Créteil

[www.hopitaux-confluence.fr](http://www.hopitaux-confluence.fr)

[www.chiv.fr](http://www.chiv.fr)  
[www.chicreteil.fr](http://www.chicreteil.fr)

CONFLUENCE RASSEMBLE

Dans le cadre de sa politique de Qualité de Vie au Travail (QVT), le Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC) se dote de deux cocons Nap&Up permettant à son personnel de profiter d'un espace de prise de distance face aux situations de conflictualité et de prises en charge complexes ou d'une période de méditation pleine conscience durant leur poste de travail.

### **AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL DU PERSONNEL**

Ce projet entre pleinement dans la politique du Département QVT voulue par la Direction des Ressources Humaines. Une politique visant à améliorer les conditions de travail des équipes et nourrie par les résultats d'une enquête menée en 2017 auprès du personnel. Les résultats ont mis en évidence la nécessité de développer des actions visant à réduire les impacts de la charge mentale, des horaires atypiques, de l'agressivité et des prises en charges complexes que peuvent rencontrer les équipes.

En complément d'actions de prévention, sécurisation des collectifs de travail par le maquettage organisationnel, aménagement de postes de travail, prise en charge sociale et psychologique, salle de sport, le CHI de Créteil s'équipe de deux cocons « *Nap&Up* » offrant ainsi à son personnel, soignant ou administratif, un temps de relaxation ou de repos durant leur journée ou leur nuit de travail.

## MESURER L'IMPACT DE LA MICRO-SIESTE SUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Etat de fatigue et de stress, vigilance, somnolence, journées chargées etc. sont autant de facteurs sur lesquels peut influencer la micro-sieste. Le principe de ces cocons est d'offrir un espace de récupération individuel d'une dizaine de minutes, par la pratique de la méditation et de techniques issues de la sophrologie. Avant chaque utilisation, une réservation est effectuée via une plateforme en ligne. Une fois dans le cocon, pour maximiser son temps de récupération et aider au lâcher-prise, différents audios à charger sont disponibles avec une application. Réalisés par des sophrologues, ils permettent de favoriser le lâcher-prise et de se recentrer sur soi-même en quelques minutes.

Pour démarrer l'expérience, le CHIC a retenu deux services pour accueillir les cocons : le service de pneumologie et les urgences adultes et pédiatriques, particulièrement exposés aux risques précités. Afin de faciliter la mise en place du projet dans les services et permettre son évaluation, des volontaires testeront les cocons régulièrement et feront un retour d'expérience au Département QVT grâce à des questionnaires et à des entretiens individuels avec la psychologue du travail du CHIC.

---

## A propos d'Hôpitaux Confluence Val-de-Marne Essonne

*Hôpitaux Confluence rassemble les deux hôpitaux historiques du Val-de-Marne, L'Hôpital Intercommunal de Créteil et l'hôpital Intercommunal de Villeneuve-Saint Georges Lucie & Raymond Aubrac.*

Créé en 2016, ce Groupement Hospitalier de Territoire constitue une offre sanitaire publique de premier ordre sur le territoire du Val-de-Marne et de l'Essonne, desservant un bassin de population de plus de 1,2M€ d'habitants.

**Hôpitaux Confluence Val-de-Marne Essonne, en quelques chiffres :**

- > Plus de 240 000 passages aux urgences
- > Près de 7200 naissances
- > Plus de 459 000 consultations
- > Plus de 354 000 journées d'hospitalisation
- > Plus de 4200 professionnels dont près de 800 médecins
- > 1 150 lits et places
- > Un budget de près de 390 M d'€

### CONTACTS PRESSE

**Dorothee Diop**

+33 (0) 1 57 02 26 64

dorothee.diop@chicreteil.fr

**Jean-Baptiste Boudin-Lestienne**

+33 (0) 1 57 02 20 25

jean-baptiste.boudin-

lestienne@chicreteil.fr

40 avenue de Verdun

94000 Créteil

[www.hopitaux-confluence.fr](http://www.hopitaux-confluence.fr)

[www.chiv.fr](http://www.chiv.fr)

[www.chicreteil.fr](http://www.chicreteil.fr)

---

CONFLUENCE RASSEMBLE

---

## A propos du Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil

*Le Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC) est un établissement dont la spécificité repose sur une double composante : assurer ses missions de Etablissement support du Groupement Hospitalier de Territoire Hôpitaux Confluence, le CHI de Créteil est un établissement qui s'appuie sur une double composante : il assure ses missions de recours et de proximité tout en proposant des prises en charge d'excellence et innovantes, notamment au sein de ses neuf disciplines universitaires. L'offre de soins du CHIC repose sur trois pôles d'expertises majeurs :*

**Urgences, médecine & santé publique : L'établissement dispose du service d'urgences le plus important du Val-de-Marne avec près de 130 000 passages par an** (urgences adultes, pédiatriques, gynécologiques et obstétricales ainsi qu'urgences médico-judiciaire) et des services de médecine d'aval dimensionnés en conséquence. L'établissement assure par ailleurs ses missions de santé publique par l'intermédiaire d'un Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par les virus d'immunodéficience humaine, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD) constitué en 2016, ainsi que d'une Permanence d'Accès aux Soins de Santé sur son site et en ville.

**Périnatalité, femme, enfant & adolescent : Le CHIC propose une prise en charge complète du couple, de la femme et de l'enfant.** Son centre périnatal de type III réalise, en effet, **plus de 3 550 accouchements par an** et intègre une unité d'Assistance Médicale à la Procréation importante. L'accompagnement des enfants est réalisé jusqu'à 18 ans par ses services de néonatalogie, de chirurgie pédiatrique et de pédiatrie, ce dernier disposant, notamment, d'une expertise forte dans la prise en charge de la mucoviscidose et de la drépanocytose.

**Cancérologie & spécialités : L'établissement a également une forte activité en cancérologie** (ORL/digestif/sénologie /Gynécologie/Pneumologie) représentant plus de 25% de son activité, et s'appuyant sur un plateau technique de toute dernière génération en radiothérapie et en chimiothérapie. **Le CHIC dispose par ailleurs d'un service universitaire d'ophtalmologie de pointe**, spécialisé dans les pathologies de la macula, et notamment la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age.

### CONTACTS PRESSE

**Dorothee Diop**

+33 (0) 1 57 02 26 64  
dorothee.diop@chicreteil.fr

**Jean-Baptiste Boudin-Lestienne**

+33 (0) 1 57 02 20 25  
jean-baptiste.boudin-  
lestienne@chicreteil.fr  
40 avenue de Verdun  
94000 Créteil

[www.hopitaux-confluence.fr](http://www.hopitaux-confluence.fr)

[www.chiv.fr](http://www.chiv.fr)  
[www.chicreteil.fr](http://www.chicreteil.fr)

**Un hôpital universitaire et un centre de recherche : Conventionné par la faculté de médecine Paris Est Créteil Val-de-Marne pour 9 disciplines hospitalo-universitaires** (la gynécologie, l'obstétrique, l'ophtalmologie, l'ORL, la néonatalogie, les pathologies professionnelles, la pédiatrie, la pneumologie ainsi que la pédopsychiatrie) en complémentarité avec le Groupe Hospitalier Henri Mondor,

**Le CHIC est le 2e Centre Hospitalier public en termes de financement MERRI hors CHU et le 1er Centre Hospitalier public en nombre de points Sigaps hors CHU.**

---

CONFLUENCE RASSEMBLE