

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE et BURNOUT chez les internes de Rouen :

Etude quantitative d'octobre à novembre 2020

Dr Ferré Flore, Dr Grégoris Coralie

Dr Guillemette Ségolène, Dr Bourdon Laetitia

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Burnout

Épuisement émotionnel

Dépersonnalisation

Baisse d'accomplissement personnel

Activité physique



150 minutes intensité modérée



75 minutes intensité élevée

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Activité physique et burnout

Physiopathologie :

- Effet anxiolytique et antidépresseur

En population générale :

- Hétérogénéité des études
- Peu d'étude de qualité

Chez les internes :

- Lien entre activité physique et amélioration du burnout
- Pas d'étude française

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Existe-t-il un lien entre l'activité physique et le burnout chez les internes de Rouen



- Etude descriptive observationnelle et transversale
- Internes de Rouen toutes spécialités confondues

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Caractéristiques de l'échantillon :



64 %
Femmes



17 %
IMC > 25



51 %
Spécialité
médicale



37 %
Temps de travail
respecté

- 214 internes inclus

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Elevée

10%

Faible

24%

Modérée

66%

51 %
OMS

Activité physique

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



AMIENS



RÉUNION - MAYOTTE



Epuisement émotionnel élevé

Dépersonnalisation élevée

BURNOUT

Accomplissement personnel bas

26,2 %

14,6 %

6 %

41,6 %

55,6 %

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



Epuisement émotionnel :

- Internes sportifs respectant recommandations OMS



Dépersonnalisation

- IMC > 25
- Hommes
- Enfant(s) à charge(s)



Accomplissement personnel

- Faculté d'origine

CORRELATION

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Pandémie COVID-19



Stress



Charge de travail

Limites

Confinement



Relations sociales



Activité physique

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Conclusion

55,6 %

Score élevé dans 1
dimension du burnout

1 / 2

Non respect
recommandations OMS

Pratique d'activité
physique régulière



Moindre risque
d'épuisement
émotionnel

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

En Pratique



Prévention des risques psychosociaux



Favoriser l'activité physique

#CNGE2021

www.congrescngc.fr