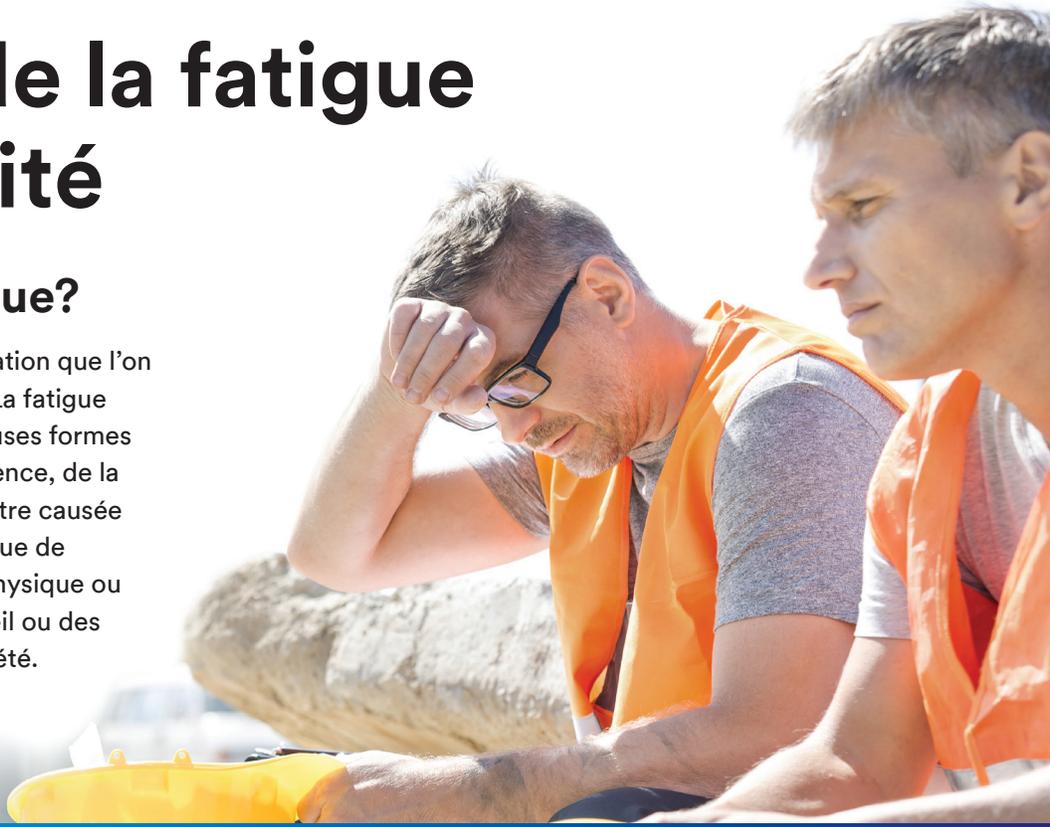


Incidence de la fatigue sur la sécurité

Qu'est-ce que la fatigue?

En termes simples, la fatigue est la sensation que l'on ressent lorsque l'on manque d'énergie. La fatigue est un état pouvant prendre de nombreuses formes et vous amener à ressentir de la somnolence, de la lassitude ou de l'épuisement. Elle peut être causée par différents facteurs, comme un manque de sommeil, de longues heures d'activité physique ou mentale intense, des troubles du sommeil ou des périodes prolongées de stress ou d'anxiété.



Il y a deux types de fatigue :

① La fatigue aiguë

La fatigue aiguë résulte d'un manque de sommeil à court terme ou de longues périodes d'activité physique ou mentale. Il est possible d'y remédier grâce à un sommeil et un repos adéquats.¹

② La fatigue chronique

La fatigue chronique est une forme de fatigue qui dure pendant plus de six mois et qui n'est pas aussi importante que la fatigue à court terme. Les personnes souffrant de fatigue à long terme sont épuisées, ont de la difficulté à fonctionner au quotidien et présentent souvent des symptômes similaires à ceux de la grippe.²

Comment la fatigue peut-elle me toucher?

Même s'il est difficile de mesurer et de quantifier les symptômes de fatigue de manière objective, des recherches démontrent que la fatigue peut compromettre gravement la sécurité des travailleurs et entraîner une augmentation des accidents au travail. Un travailleur souffrant de fatigue pourrait ne pas être en mesure de réagir aussi rapidement en cas d'urgence, de communiquer des renseignements importants à ses collègues ou même de travailler de façon productive.

Les panneaux principaux de la fatigue habituellement contre les chutes en trois catégories principales: mentale/propriétés physiques et émotionnels superflus.

① Les signes physiques

Les signes physiques comprennent la somnolence, les bâillements, les paupières lourdes, le frottement des yeux, les microsommeils (périodes de sommeil accidentelles et inaperçues qui durent de 1 à 30 secondes), une perte d'appétit, des problèmes digestifs et une vulnérabilité accrue aux maladies.

② Les signes mentaux ou liés au rendement

Les signes mentaux ou liés au rendement comprennent la difficulté à se concentrer, une baisse d'attention, un ralentissement des temps de réaction, des oublis, des troubles de mémoire, une logique défaillante, une hausse de la prise de risques et l'exécution inappropriée de tâches.

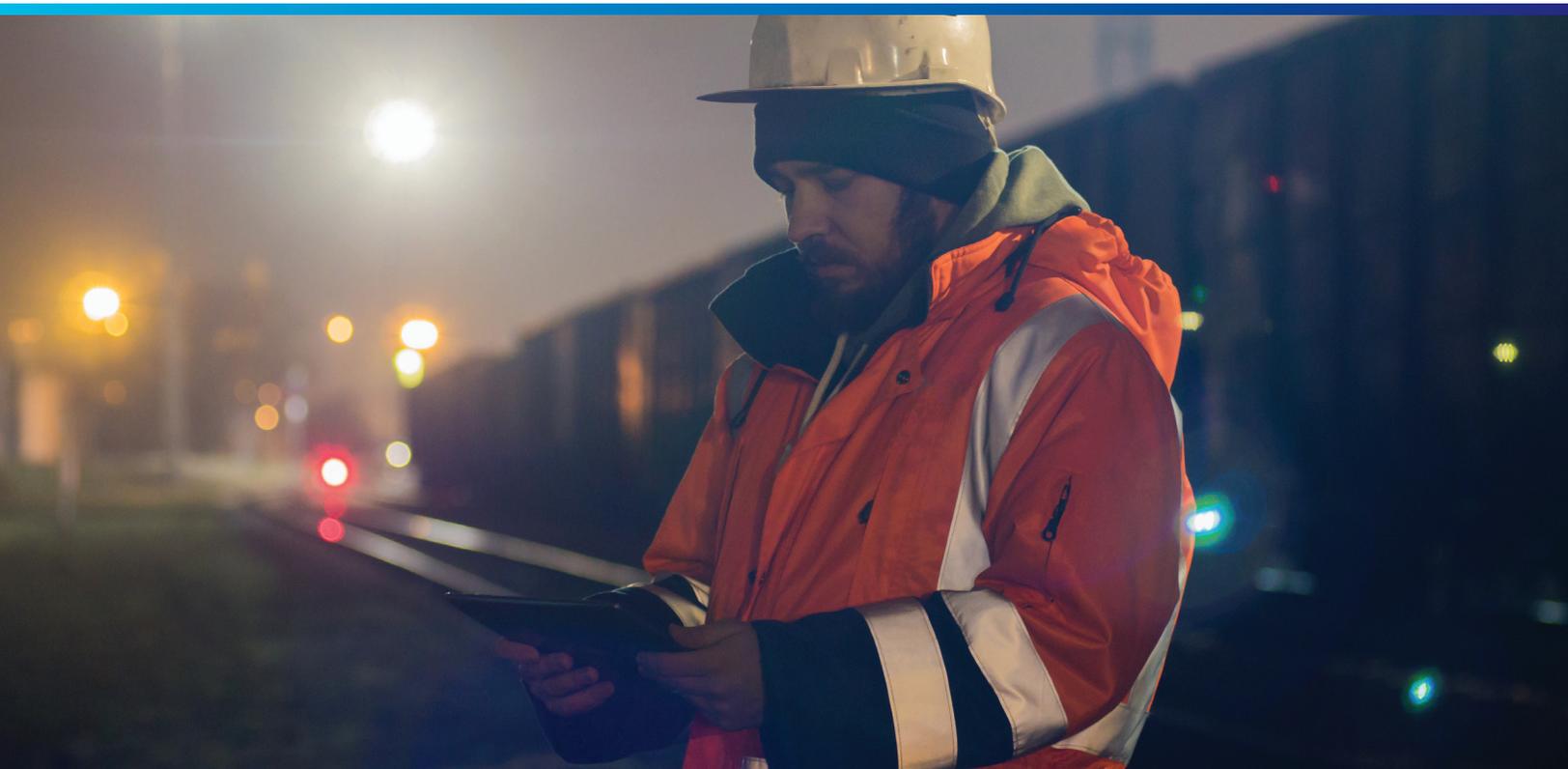
③ Les signes émotionnels

Les signes émotionnels comprennent des sentiments de dépression, de l'anxiété, de l'irritabilité et de l'instabilité émotionnelle.

Quand suis-je à risque?

Les gens sont le plus à risque de fatigue lorsque le rythme circadien naturel du corps est perturbé.³ Cela se produit souvent chez les travailleurs de quarts et les gens qui travaillent de nuit. Des heures de travail prolongées exposent également les travailleurs à un risque accru de fatigue. Les heures lorsque le risque d'accident en milieu de travail sont plus élevés se situent entre 6 h et de nuit (particulièrement entre h de 3 et am de 5) et 13 h et pm de 3.⁴ Les accidents de milieu de travail sont également plus susceptibles de se produire durant les changements de quart de travail et quand pauses n'ont pas été pris en plusieurs heures.

Certains milieux de travail amplifient les effets de la fatigue, notamment les milieux à faible éclairage et à température élevée, ainsi que ceux qui sont bruyants et confortables. En outre, les travailleurs qui effectuent des tâches ennuyeuses, répétitives et monotones sont exposés à un risque plus élevé de fatigue, tout comme le sont les travailleurs qui accomplissent des tâches difficiles exigeant un niveau élevé d'attention et de précision.



Que puis-je faire pour me protéger?

▶ *Profitez d'un sommeil réparateur*

Une personne moyenne a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit ou par cycle de 24 heures. Bien que le sommeil soit plus bénéfique lorsqu'il est ininterrompu, il est préférable d'avoir plusieurs courtes périodes de sommeil que pas du tout. Pour que votre sommeil soit le plus réparateur possible, il est important de contrôler votre environnement :

- ▶ Installez des stores opaques pour empêcher la lumière d'entrer ou portez un masque de sommeil au besoin.
- ▶ Réduisez le niveau de bruit en éteignant les téléphones et les répondeurs ou en portant des bouchons d'oreilles.
- ▶ Dormez dans un environnement frais, ce qui signifie utiliser un climatiseur ou un ventilateur pendant l'été.
- ▶ Ayez un horaire de sommeil régulier en allant vous coucher et en vous levant à peu près aux mêmes heures tous les jours.
- ▶ Les travailleurs de nuit devraient aller dormir dans l'heure qui suit leur retour à la maison.

▶ *Évitez les stimulants*

Le fait d'éviter les stimulants comme l'alcool, la nicotine et la caféine vous aidera à améliorer votre sommeil. L'alcool, même s'il favorise l'endormissement, entraîne en fait un sommeil de moindre qualité, vous vous sentez ainsi moins reposé au réveil. Si la caféine ne semble pas vous empêcher de vous endormir initialement, vous pourriez être réveillé et agité quelques heures plus tard.⁵ Ces deux stimulants sont aussi des diurétiques, soit des substances qui drainent l'eau de votre système et font en sorte que vous devez vous lever pour aller aux toilettes.

▶ *Adoptez une alimentation saine et faites de l'exercice*

Une bonne alimentation, la gestion du stress et l'exercice régulier peuvent également vous aider à combattre la fatigue. Le fait d'avoir une alimentation saine, riche en glucides complexes et faible en glucides simples, en gras et en aliments malsains, augmente votre niveau d'énergie. L'exercice régulier peut lui aussi vous donner de la vitalité, qu'il s'agisse d'exercices cardiovasculaires, de musculation, d'étirements ou autres.

▶ *Prenez des planifiées pauses*

Si vous savez que vous avez un long quart de travail devant vous, assurez-vous prendre des planifiées pauses. Bouger, sortir prendre l'air ou aller faire une courte marche sont toutes des façons de lutter contre la fatigue. Dans la mesure du possible, veillez à ce que vos tâches de travail soient courtes et variées tout au long de votre quart et qu'elles ne soient pas monotones.

References

“La Fatigue,” Conseil canadien de la sécurité, <https://canadasafetycouncil.org/workplace-safety/fatigue>.

“Fatigue, Extended Work Hours and Workplace Safety,” Government of Alberta Occupational Health and Safety, <https://work.alberta.ca/documents/WHS-PUB-erg015.pdf> (February 2017).

“Fatigue Management Strategies for Employees,” Transport Canada, <https://www.tc.gc.ca/media/documents/ca-standards/14573e.pdf> (April 2007).

“Guide for Managing the Risk of Fatigue at Work,” Safe Work Australia, <http://www.safeworkaustralia.gov.au/sites/SWA/about/Publications/Documents/825/Managing-the-risk-of-fatigue.pdf> (November 2013).

Marie Dumont, Ph.D., Société Canadienne du Sommeil, “Stratégies Pour Travailleurs De Nuit” (2004), https://scs-css.ca/files/resources/brochures/french/trav_nuit.pdf.

“Fiches d’information Réponses SST,” Centre canadien d’hygiène et de sécurité au travail, <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html> (February 17, 2012).

Thomas J. Bukowski, Safety + Health, “Sleepy and Unsafe,” <http://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/10412-sleepy-and-unsafe-worker-fatigue> (May 23, 2014).

¹ “Fiches d’information Réponses SST,” Centre canadien d’hygiène et de sécurité au travail, <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html> (February 17, 2012).

² “Fiches d’information Réponses SST,” (February 17, 2012)

³ “La Fatigue,” Conseil canadien de la sécurité, <https://canadasafetycouncil.org/fr/la-securite-au-travail/la-fatigue>.

⁴ “Fatigue Management Strategies for Employees,” Transport Canada, <https://www.tc.gc.ca/media/documents/ca-standards/14573e.pdf> (April 2007).

⁵ Marie Dumont, Ph.D., Société Canadienne du Sommeil, “Stratégies Pour Travailleurs De Nuit” (2004), https://scs-css.ca/files/resources/brochures/french/trav_nuit.pdf.