FICHE 29

À propos des risques liés à la fatigue

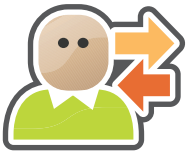
Je me renseigne…

La fatigue est un facteur de risque important en matière de santé et de sécurité au travail. Les risques d'accident augmentent en fonction du degré de fatigue.

La fatigue est consécutive au manque de sommeil, à une activité mentale ou physique prolongée ou à de longues périodes de stress ou d'angoisse. Les tâches fastidieuses ou répétitives peuvent intensifier la sensation de fatigue.

Les principaux signes de fatigue sont les suivants :

- la lassitude;
- la somnolence, notamment s'endormir contre sa volonté;
- l'irritabilité;
- des étourdissements;
- une perte d'appétit;
- une sensation d'épuisement.



Je détecte et je réagis…

Des heures de travail irrégulières, un travail monotone, de longs quarts de travail, une exposition à des vibrations et la prise de médicaments ont pour effet d'accroître la fatigue.

Je reconnais les effets négatifs de la fatigue sur mon rendement au travail.

- Baisse de l'attention et de la vigilance;
- Baisse de la concentration;
- Pertes de mémoire ou réduction de la capacité à se rappeler les détails;
- Augmentation du temps de réaction, tant physique que mentale;
- Réduction de la capacité à prendre des décisions;

- Augmentation des erreurs de jugement;
- Tendance accrue à prendre des risques;
- Réduction de la capacité à gérer le stress au travail;
- Réduction de la capacité à tenir compte des changements dans l'environnement;
- Réduction de la capacité de communiquer clairement;
- Baisse du rendement au travail;
- Difficulté à rester en éveil (ex. : somnoler durant l'utilisation de machines ou au volant d'un véhicule);
- Prédisposition accrue aux maladies (troubles digestifs, dépression, etc.).

J'économise mon énergie pendant le travail.

- Je prends régulièrement des pauses.
- Je bois de l'eau afin de maintenir une bonne hydratation.
- Je prends régulièrement des respirations abdominales (j'inspire par le nez et j'expire par la bouche).
- Je fais des exercices de relaxation pour détendre les membres les plus sollicités.

Je refais mon plein d'énergie par un sommeil réparateur.

- Je fais en sorte que ma chambre à coucher soit le plus sombre et le plus calme possible.
- Comme la plupart des gens dorment mieux lorsque la température de la chambre est fraîche, j'envisage d'utiliser un appareil de climatisation ou un ventilateur durant les mois d'été.
- J'évite la caféine, le tabac ou l'alcool, en particulier avant d'aller au lit.
- Je fais de l'exercice régulièrement, mais pas immédiatement avant de me coucher.
- Je ferme la sonnerie du téléphone et le haut-parleur du répondeur.
- Je demande aux membres de ma famille de ne pas me déranger.
- Je me couche tous les jours à la même heure et je m'assure de dormir au moins 8 heures par nuit.
- Je vais au lit juste avant de dormir; j'évite de lire, de manger ou de regarder la télévision quand je suis au lit.
- Si je ne m'endors toujours pas après une trentaine de minutes, je ne m'en fais pas ni ne m'inquiète : je me lève et me rends dans une autre pièce pour m'adonner à une activité reposante (lire, écouter de la musique, etc.).

Je refais mon plein d’énergie à l’aide de collations nutritives.

Prendre une collation est un excellent moyen d'obtenir l'énergie nécessaire pour terminer son quart de travail. Au moment des pauses, je choisis des collations santé qui comprennent une variété d'aliments faisant partie des quatre groupes alimentaires.

Je conduis de façon sécuritaire.

Je dois **éviter** de conduire si je ressens de la fatigue. Je peux appliquer diverses mesures préventives pour éviter une trop grande fatigue.

- J’aère adéquatement le véhicule.
- J’évite de consommer de la caféine pour rester en éveil (la fatigue revient en force lorsque l’effet est dissipé).
- J’écoute la radio (en particulier des émissions à prépondérance verbale).
- Je prends des repas légers et j’évite les aliments riches en gras et en sucre.
- J’arrête souvent (environ toutes les deux heures), je marche un peu et je prends quelques bouffées d'air frais.
- Si je voyage avec d'autres personnes, je partage les heures de conduite.

Je m’interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j’ai fait

Cela me concerne…		Ce que j’ai fait…
	Est-ce que…	
☐	j’ai réalisé mon travail avec vigilance de façon à ne pas mettre en danger ma santé et ma sécurité ainsi que celles des autres?	☐
☐	j’ai remarqué des signes de fatigue chez moi?	☐
☐	j’ai eu plus de difficulté à me concentrer lors de l’exécution de mes tâches?	☐
☐	j’ai eu plus de difficulté à me rappeler certains détails relativement à mon travail?	☐
☐	j’ai oublié certaines informations qu’on m’avait transmises?	☐
☐	j’ai eu davantage de distractions au travail?	☐
☐	j’ai fait plus d’erreurs dans mon travail?	☐
☐	j’ai avisé la personne qui me supervise de même que mes collègues de mon état de fatigue?	☐
☐	j’ai profité des pauses qui me sont allouées au travail pour me reposer?	☐
☐	j’ai utilisé des stratégies pour diminuer la fatigue?	☐
☐	j’ai évité de consommer de la caféine ou des médicaments pour me permettre de rester en éveil?	☐
☐	j’ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise?	☐
☐	j’ai appliqué le référentiel d’actions préventives?	☐
☐	j’ai appliqué des mesures correctives afin d’améliorer ma sécurité et celle des autres?	☐

Source

Site Web du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST).

Illustration : Jean-François Verville