Fatigue Doesn’t Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

La fatigue peut affecter les travailleurs bien avant qu’ils ne s’en rendent compte. Les longues journées de travail, le travail de nuit et les tâches exigeantes réduisent la vigilance et ralentissent le temps de réaction, transformant ainsi de petites erreurs en incidents graves. Lorsque les travailleurs continuent à travailler malgré la fatigue, le risque d’accident, d’erreurs liées à l’équipement et de mauvaises décisions augmente rapidement. Il est essentiel de prévenir la fatigue pour garantir la sécurité.

QUELS SONT LES DANGERS?

La fatigue est dangereuse car elle modifie le fonctionnement de votre cerveau et de votre corps, souvent sans que vous vous en rendiez compte. Lorsque vous êtes fatigué, votre jugement est altéré, votre temps de réaction ralentit et votre capacité à percevoir les dangers diminue. Cette combinaison rend les tâches quotidiennes plus risquées et transforme les moments routiniers en incidents graves.

Ralentissement des Réactions et Mauvaises Décisions

La fatigue affecte les mêmes parties du cerveau que l’alcool. Vous réagissez plus lentement, vous ne voyez pas les signaux d’alerte, vous évaluez mal les distances et vous avez du mal à rester concentré. Cela rend beaucoup plus dangereux l’utilisation de machines, la conduite, l’escalade ou l’exécution de travaux minutieux.

Micro-sommeil et Perte de Conscience

Un travailleur fatigué peut sombrer dans un micro-sommeil pendant quelques secondes sans s’en rendre compte. Pendant ce court laps de temps, un véhicule peut dévier, une machine peut se mettre en marche ou un travailleur peut pénétrer dans une zone dangereuse. Même de brefs moments d’inattention peuvent entraîner des blessures graves.

Le Travail Posté et les Horaires Irréguliers Augmentent les Risques

Les quarts de nuit, les horaires matinaux, les longues heures de travail, les heures

supplémentaires et les horaires rotatifs perturbent les cycles de sommeil. Lorsque votre corps fonctionne à l'encontre de son rythme naturel, la fatigue s'installe plus rapidement et est plus difficile à contrôler, même si vous « vous sentez bien ».

COMMENT SE PROTÉGER

Pour gérer la fatigue, il faut d'abord reconnaître que la fatigue affecte la sécurité autant que n'importe quel danger physique. La fatigue s'accumule lentement, et lorsque vous vous sentez « épuisé », votre temps de réaction et votre capacité à prendre des décisions peuvent déjà être compromis. L'objectif est de prendre les devants, et non de lutter contre la fatigue.

Donnez la Priorité au Repos et à un Sommeil Régulier

Un sommeil de qualité est la meilleure défense contre la fatigue. Essayez d'avoir un horaire de sommeil régulier dans la mesure du possible, évitez les repas copieux et les écrans avant de vous coucher, et accordez-vous suffisamment de temps pour récupérer entre deux quarts de travail. Votre corps fonctionne mieux lorsqu'il bénéficie d'un repos régulier.

Adoptez des Habitudes Intelligentes Pendant la Journée de Travail

De courtes pauses, un rythme régulier et une bonne hydratation aident à rester vigilant. Écoutez votre corps lorsque votre concentration commence à baisser. Si vos réactions vous semblent plus lentes ou si vous vous sentez « déconnecté », c'est un signe que vous devez vous ressourcer avant de continuer.

Que Faire pour Réduire la Fatigue au Travail ?

- Faites des pauses courtes et régulières au lieu de vous acharner jusqu'à vous sentir épuisé.
- Alternez les tâches dans la mesure du possible afin d'éviter une fatigue mentale ou physique répétitive.
- Signalez si votre charge de travail ou votre emploi du temps vous expose à un niveau de fatigue dangereux.
- Hydratez-vous et mangez des repas équilibrés pour conserver votre énergie.
- Évitez de consommer de la caféine en fin de service.
- Vérifiez que vos collègues qui montrent des signes d'épuisement vont bien.

Préparez-vous à la Fatigue lors des Quarts de Nuit ou des Quarts Rotatifs

Les quarts de nuit et les horaires irréguliers nécessitent une préparation supplémentaire. Adaptez-vous progressivement aux changements d'horaires, utilisez la lumière pour rester alerte et planifiez les tâches les plus exigeantes lorsque vous êtes mentalement en forme. Sachez que le travail de nuit est plus éprouvant pour votre corps, prévoyez donc plus de temps de récupération avant et après.

Sachez Quand vous Arrêter et Demander de l'Aide

Si vous vous sentez trop fatigué pour penser clairement ou rester vigilant, le plus sûr est de vous arrêter. La fatigue n'est pas un signe de faiblesse. C'est le signe que votre corps a besoin de récupérer pour assurer votre sécurité. Demander de l'aide ou faire une petite pause vous protège, vous et votre entourage.

MOT DE LA FIN

La fatigue modifie votre façon de penser, de bouger et de réagir, souvent sans

prévenir. Se reposer, faire des pauses et signaler son épuisement sont des gestes simples qui permettent d’éviter des erreurs graves. Lorsque votre corps a besoin de récupérer, l’écouter est le choix le plus sûr que vous puissiez faire.