

LA FATIGUE AU TRAVAIL : UN RISQUE À NE PAS NÉGLIGER

La fatigue est un facteur majeur d'accidents et de blessures en milieu de travail. Ses effets se manifestent de plusieurs façons :

- Diminution de l'attention et de la vigilance;
- Réduction des capacités mentales et cognitives;
- Baisse de la productivité et de la performance;
- Difficultés de communication (ce qui accroît les risques psychosociaux)
- Erreurs de jugement et inattention;
- Temps de réaction plus lent;
- Tendance accrue à prendre des risques ou à mal les évaluer;
- Risque d'endormissement lors de l'utilisation d'équipements dangereux (ex. : conduite de véhicules).

LES CAUSES DE LA FATIGUE

La fatigue peut être causée par une combinaison de facteurs **professionnels et environnementaux**, mais aussi de **facteurs personnels**.

Facteurs professionnels et environnementaux :

- Longues heures de travail;
- Rythme de travail élevé;
- Efforts physiques intenses et prolongés;
- Manque de temps de repos ou de récupération;
- Mauvaise qualité de l'air;
- Éclairage insuffisant;
- Mauvaise alimentation.

Facteurs personnels :

- Mauvaise condition physique ou médicale;
- Stress et anxiété;
- Mauvaise hygiène de sommeil;
- Prise de médicaments;
- Consommation d'alcool ou de drogues.

COMMENT PRÉVENIR ET RÉDUIRE LA FATIGUE

- Être attentif-ve à son niveau de fatigue et en discuter avec sa ou son supérieur-e au besoin;
- Accorder du temps à la récupération, éviter de travailler sans relâche;
- Maintenir une bonne forme physique;
- Utiliser les outils et équipements qui réduisent l'effort (chariots, poulies, etc.);

- Effectuer les tâches les plus exigeantes en début de quart, lorsque l'énergie est optimale;
- Favoriser un rythme de travail constant plutôt que précipité;
- S'assurer d'un éclairage adéquat et d'un apport suffisant en air frais;
- Adopter une alimentation saine (fruits, légumes, protéines maigres) et limiter les aliments gras;
- Éviter l'alcool et la drogue afin de préserver la qualité du sommeil;
- Ne pas conduire ou utiliser d'équipements dangereux si les signes de fatigue sont trop importants.