



Fatigue : un risque pour la SST trop négligé

Le printemps est enfin arrivé. L'hiver a été long et difficile à traverser. Vous avez survécu aux infections respiratoires saisonnières, mais votre corps, lui, peine à se remettre ! Certes, la saison froide et son manque de lumière sont en cause, mais sont-ils les seuls responsables ? Quels facteurs dans votre milieu de travail peuvent nuire à la quantité et à la qualité de votre sommeil et, par conséquent, menacer votre niveau de vigilance, votre bien-être au travail, votre santé et celle des autres ?

L'employé fatigué met sa santé et sa sécurité en jeu ainsi que celles des patients et des collègues. Or, comme tous les autres facteurs de risque pour la santé et la sécurité du travail (SST), la fatigue excessive doit et peut être prévenue.

REVOIR LES HORAIRES DE TRAVAIL

En dehors des heures normales (entre 7 h et 18 h), les horaires de plus de 40 heures par semaine, de plus de 8 heures par jour ou le travail en rotation ont des effets négatifs prouvés sur la sécurité et la performance au travail. Une abondante littérature scientifique existe sur le sujet.

Les études ont aussi démontré que les incidents malheureux dépendraient davantage de la période de la journée que du temps alloué pour accomplir la tâche. De fait, les premières heures de la matinée coïncident avec le point culminant de l'ensommeillement dicté par le rythme circadien naturel (cycle sommeil/veille). Par ailleurs, une « dette de som-

L'employé fatigué met sa santé et sa sécurité en jeu ainsi que celles des patients et des collègues.

meil accumulée » de 24 heures réduirait la performance neurocomportementale, comme si l'employé accusait un taux d'alcoolémie de 0,10 %. Aussi peu que 2 heures de sommeil amputées à chaque nuit pour 7 jours consécutifs équivalaient à une journée de 24 heures sans sommeil.

Par conséquent, effectuer des heures supplémentaires ou travailler plus de 8 heures par jour, et ce, fréquemment, augmentent le risque d'accident du travail. Pour les premières 8 à 9 heures, on dit que le risque est constant, mais après 12 heures, le risque double et peut tripler après 16 heures de travail par jour.

INSTAURER DES MESURES DE PRÉVENTION

Dans le secteur de la santé, des études ont démontré que le personnel infirmier qui travaille plus de 12,5 heures par jour s'expose à un plus grand risque de manquer de vigilance, de se blesser ou de commettre des erreurs. Des effets ont également été démontrés chez les médecins en apprentissage et les résidents qui encourent un risque accru de blessure avec des objets piquants, tranchants ou coupants, d'accidents routiers lors du retour à la maison et d'erreurs médicales.



Photo : iStock.com

Enfin, de plus en plus, la recherche associe une durée de sommeil réduite à un risque important de souffrir de maladie cardiovasculaire, de diabète, d'hypertension, d'obésité. En 2010, un rapport de l'International Agency for Research on Cancer (IARC) a relié le travail par quart et les dérèglements du rythme circadien à un risque plus élevé de cancer.

À l'instar des autres facteurs de risque en SST, les employeurs ont la responsabilité de mettre en place des mesures de prévention de la fatigue (**encadré**), et ce, même si l'employé consent volontairement aux heures supplémentaires ou préfère certaines cédules de travail pour des raisons sociales ou autres. Aussi, les risques associés aux différents horaires de travail doivent être bien appréciés par les gestionnaires, car il a été démontré que les employés sont de piètres juges de leur propre degré de fatigue. Ils peuvent s'être habitués à composer avec leur fatigue, croire qu'ils sont suffisamment alertes alors que les effets néfastes n'en sont pas moins présents.

Mesures de prévention des risques de fatigue

D'ici l'implantation d'un système de gestion des risques de fatigue, des mesures pourraient, dès maintenant, être considérées par les organisations devant offrir des services 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

- S'assurer que les employés peuvent bénéficier d'au moins 8 heures de sommeil entre leurs quarts ;
- encourager les employés à développer de bonnes habitudes de sommeil ;
- restreindre les quarts de nuit consécutifs à 4 jours, ou à 2 jours s'il s'agit de quarts de 12 heures ;
- allouer au moins 2 jours de congé après des quarts de nuit ;
- s'assurer que les horaires rotatifs débutent le matin, suivis des après-midis puis des nuits, et non le contraire ;
- éviter les horaires prolongés et le temps supplémentaire ;
- permettre des pauses de qualité et en nombre suffisant ;
- considérer les caractéristiques personnelles, certaines personnes étant plus efficaces le matin, d'autres le soir ;
- permettre les siestes au travail pour une bonne récupération et une meilleure performance ; demeurer attentif aux personnes qui travaillent immédiatement après une sieste, car elles peuvent être moins efficaces durant les 30 à 60 minutes suivant le réveil ;
- planifier des tâches plus stimulantes et variées durant la nuit et les autres périodes plus tranquilles, tout en s'assurant qu'elles ne sont pas trop exigeantes, ou monotones et répétitives.

Source : HEALTH AND SAFETY EXECUTIVE (s.d.). *HSE Human Factors Briefing Note 10: Fatigue* (www.hse.gov.uk/humanfactors/topics/10fatigue.pdf).

Mieux encore, l'American College of Occupational and Environmental Medicine (ACOEM), dans son énoncé d'orientation publié en 2012, recommande aux organisations au sein desquelles la fatigue représente un risque important pour les clients et les travailleurs, tel le secteur des soins de santé, de se doter d'un système de gestion des risques de fatigue. On y précise qu'il doit être analogue au système de management ou en faire partie. Le document décrit aussi les étapes pour l'implanter, ses composantes, les rôles de chacune des parties prenantes et les conditions de succès.

ACOEM. "Fatigue Risk Management in the Workplace", Guidance Statement, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 54, n° 2, Février 2012, p. 231-258 (www.acoem.org/uploadedFiles/Public_Affairs/Policies_And_Position_Statements/Fatigue%20Risk%20Management%20in%20the%20Workplace.pdf).

IARC. "Painting, Firefighting, and Shiftwork", *Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans*, vol. 98, Suisse, World Health Organization Press, 2010, p. 561-764 (monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol98/index.php).

LAMONDE, Jean-Philippe et Annie DROUIN. *Fatigue et travail : mieux comprendre pour agir efficacement*. Brochure d'information, APSSAP, [2013], 15 p. (apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Fatigue.pdf).

Les TI : des objets contaminés !

Dans le secteur de la santé, les nouveaux outils technologiques (TI), tels les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs portables, sont de plus en plus utilisés par le personnel, notamment pour communiquer des informations pertinentes aux autres intervenants ainsi qu'aux patients. Or, ces outils, devenus indispensables, accompagnent les utilisateurs dans de nombreux endroits ou passent entre plusieurs mains. Ils peuvent donc s'avérer contaminés par des organismes pathogènes et, de ce fait, accroître la contamination des milieux de soins. Le Comité des normes et des lignes directrices de l'Association pour la prévention des infections à l'hôpital et dans la communauté (CHICA Canada/API-HC-Canada) a récemment publié des recommandations pour la prévention des infections reliées à ces appareils électroniques.

Les recommandations traduites en français peuvent être téléchargées sur leur site (www.chica.org/pdf/Electronic%20Devices%202012%20-%20French.pdf).



Photo : iStock.com