

# Rappel SST - Gestion de la fatigue

La fatigue s'exprime de façon physique ou mentale et se traduit par une réduction de la vigilance. Pour la plupart des gens, la cause principale de fatigue est de ne pas avoir obtenu de repos adéquat ou de récupération de la précédente activité. En termes simples, la fatigue, en grande partie, résulte d'une quantité ou d'une qualité insuffisante de sommeil. C'est parce que la quantité (combien) et la qualité (comment) de sommeil sont importantes pour la récupération et le maintien de la vigilance et performance. En outre, les effets de la fatigue peuvent être aggravés par l'exposition à des environnements difficiles ou un travail mental ou physique prolongé.

Les symptômes de la fatigue sont observables dans 3 sphères : physiques, psychiques et émotifs.

Voici quelques conseils de sécurité à conserver en tête tout au long des mesures d'urgence.



## L'identification des risques liés à la fatigue

| Symptômes de la fatigue                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Effets                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Physiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Frottement des yeux</li><li>◆ Bâillements répétés</li><li>◆ Regard vide</li><li>◆ Clignement des yeux</li><li>◆ Difficulté à garder les yeux ouverts</li><li>◆ Hochement de tête</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Accident de la route</li><li>◆ Diminution de la motivation</li><li>◆ Augmentation des comportements dangereux</li><li>◆ Irritabilité</li><li>◆ Réduction de la capacité à prendre des décisions</li><li>◆ Réduction de la capacité de communiquer</li><li>◆ Baisse de la productivité ou du rendement</li><li>◆ Baisse du niveau d'attention et de vigilance</li><li>◆ Réduction de la capacité de gérer son stress au travail</li></ul>                                                                        |
| <b>Cognitifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Humeur négative</li><li>◆ Signes d'impatience</li><li>◆ Communication réduite</li><li>◆ Maladresse</li><li>◆ Pertes de mémoire</li><li>◆ Attention réduite</li><li>◆ Résolution de problèmes difficile</li><li>◆ Prise de risque accrue</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Réduction du délai de réaction – tant physique que mentale</li><li>◆ Perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails</li><li>◆ Omission de tenir compte des changements dans l'environnement ou dans l'information fournie</li><li>◆ Incapacité de rester éveillé (ex. s'endormir durant l'utilisation de machine ou au volant d'un véhicule)</li><li>◆ Tendance accrue à prendre des risques</li><li>◆ Distractibilité accrue</li><li>◆ Augmentation des erreurs de jugement</li></ul> |



# Rappel SST - Gestion de la fatigue

## Symptômes associés à la fatigue

### Physiques :

- ♦ Bâillements
- ♦ Paupières lourdes
- ♦ Frottement des yeux
- ♦ Hochements de tête (cogner des clous)
- ♦ Micro-sommeil
- ♦ Autre

### Psychiques :

- ♦ Difficulté à se concentrer
- ♦ Baisses de l'attention
- ♦ Difficulté à se souvenir de ce que l'on est en train de faire
- ♦ Omettre de communiquer une information importante
- ♦ Ne pas anticiper des événements ou des actions
- ♦ Faire accidentellement la mauvaise chose (erreur de commission)
- ♦ Omettre accidentellement de faire ce qu'il faut (erreur d'omission)
- ♦ Autre

### Émotifs :

- ♦ Être plus tranquille et plus replié sur soi que d'habitude
- ♦ Manquer d'énergie
- ♦ Ne pas être motivé à bien exécuter la tâche
- ♦ Attitude irritable ou renfrognée
- ♦ Autre



## Recommandation aux gestionnaires

**Considérant les travaux et interventions préventives effectués par l'ensemble des travailleurs en lien avec la crue des eaux, assurez-vous :**

- ⇒ D'effectuer une vigie auprès de votre personnel.
- ⇒ N'hésitez pas à valider avec l'employé vos observations.
- ⇒ Tenez en registre vos observations et interventions.