



COMPOSANTE AIR TRANSAT
SCFP/CUPE
AIR TRANSAT COMPONENT



Le saviez-vous ?



DÉCEMBRE 2018

OBJET : La fatigue

Membres du comité Santé et sécurité
Composante Air Transat du SCFP

Nathalie Garceau
Chair

hs-chair@atcomponent.com
hs@atcomponent.com
Tél: 438-580-5345

YUL :

Sonia Baudelot
Marilou Jade Perreault
hs@atcomponent.com

YYZ :

Susan Ireland
Vanessa Gregoris
hs@atcomponent.com

YVR :

Patrick Attias
Laura Widdows
hs@atcomponent.com

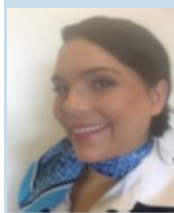
Marie-Hélène Nadeau

Lien de la composante
Locale4041@atcomponent.com

Karène Benabou
Co-lien de la composante
vp@atcomponent.com

Afin de faciliter la lecture de ce document, l'emploi de la forme masculine a été retenu

MOT DE VOTRE CHAIR



Chères consoeurs, chers confrères,

Comme nous l'avons annoncé dans notre bulletin SST de septembre dernier, voici notre premier mini info lettre « Le Saviez-vous ? » de votre comité Santé Sécurité. L'objectif est de vous fournir des informations plus courtes sur un sujet en particulier. N'hésitez pas à contacter l'un des représentants du comité SST si vous avez des commentaires ou des questions.

Nous sommes toujours là pour vous.

En toute solidarité,

Nathalie Garceau, Chair

Comité Santé Sécurité

Qu'est-ce que la fatigue ?

La fatigue est un état pathologique chronique qui inclut la fatigue chronique et se caractérise par un faible niveau d'énergie physique et mentale ainsi qu'une faible motivation. La fatigue est parfois accompagnée de somnolence, de sorte que la personne a vraiment du mal à effectuer ses activités quotidiennes. La fatigue s'accompagne de difficultés de concentration, d'anxiété, d'une diminution progressive de l'endurance, d'une difficulté à dormir et d'une sensibilité accrue à la lumière...



Qu'est-ce que la lassitude ?

La lassitude est une condition à court terme. La personne a encore un peu d'énergie, mais sent qu'elle pourrait oublier certaines choses, est impatiente et peut éprouver une faiblesse musculaire après un travail. Cette condition est souvent atténuée par le repos.

Qu'est-ce que l'épuisement ?

L'épuisement est quant à lui caractérisé par la confusion, le délire, l'engourdissement émotionnel, une perte soudaine d'énergie, la difficulté à rester éveillé, à dormir et avec une tendance à se retirer complètement de la société.

Le saviez-vous ?...suite

Puis-je être affaibli par la fatigue ?

Oui ! Comme l'alcool, l'affaiblissement dû à la fatigue ralentit le temps de réaction, diminue la prise de conscience, altère le jugement... il affecte donc vos capacités cognitives. Les compétences cognitives sont les compétences de base que votre cerveau utilise pour penser, lire, apprendre, se souvenir, raisonner et faire attention. En travaillant ensemble, ils prennent les informations entrantes et les transfèrent dans la banque de connaissances que vous utilisez tous les jours au travail et dans la vie. Veuillez consulter les sections « causes et signes et effets » pour plus d'informations.

Quelles sont les causes de la fatigue (y compris sur le lieu de travail) ?

Il y a beaucoup, beaucoup de causes de fatigue. Les facteurs liés au travail peuvent inclure :

- ◆ de longues heures de travail,
- ◆ de longues heures d'activité physique ou mentale,
- ◆ des temps de pause insuffisants entre les quarts de travail,
- ◆ des changements dans les emplois ou les rotations de postes,
- ◆ un repos insuffisant,
- ◆ un stress excessif,
- ◆ avoir plusieurs emplois,

ou une combinaison de ces facteurs.

Quels sont les signes et les effets de la fatigue sur le lieu de travail ?

- | | |
|--|---|
| ◆ capacité de décision réduite, | ◆ augmentation des erreurs de jugement, |
| ◆ capacité réduite à effectuer une planification complexe, | ◆ augmentation du temps de maladie, de l'absentéisme, |
| ◆ compétences réduites en communication, | ◆ augmentation des frais médicaux, |
| ◆ baisse de productivité ou de performance, | ◆ augmentation du taux d'incidents, |
| ◆ attention et vigilance réduite, | ◆ lassitude, |
| ◆ capacité réduite à gérer le stress au travail, | ◆ somnolence, y compris s'endormir contre sa volonté |
| ◆ temps de réaction réduit - à la fois en vitesse et en réflexion, | ◆ irritabilité, |
| ◆ perte de mémoire ou impossibilité de se rappeler des détails, | ◆ vigilance, concentration et mémoire réduite, |
| ◆ absence de réaction aux changements dans son environnement, | ◆ manque de motivation, |
| ◆ incapable de rester éveillé (par exemple, s'endormir en utilisant des machines ou en conduisant un véhicule) | ◆ dépression, |
| ◆ tendance accrue à la prise de risque, | ◆ vertige, |
| ◆ augmentation de l'oubli, | ◆ maux de tête, |
| | ◆ perte d'appétit, |
| | ◆ problèmes digestifs, |
| | ◆ susceptibilité accrue à la maladie. |

Le saviez-vous ?...suite

Combien de temps de sommeil ai-je besoin ?

Cela varie, mais les études indiquent en moyenne que nous avons besoin d'au moins 7 à 9 heures de sommeil par jour. Des études ont révélé que la plupart des travailleurs de nuit dorment environ 5 à 7 heures de moins par semaine que les travailleurs de jour.

(Vous pouvez accumuler une "dette" de sommeil, mais pas un surplus.)

Pourquoi il est difficile de prouver l'état de fatigue (affaiblissement) sur le lieu de travail ?

Les employeurs devraient s'inquiéter des conséquences de la fatigue sur le lieu de travail. L'état de fatigue peut être considéré comme une forme de handicap, en faisant ainsi un danger potentiel sur le lieu de travail. Cependant, les niveaux de fatigue ne sont pas faciles à mesurer ni à quantifier; par conséquent, il est difficile de faire la corrélation entre la fatigue et ses effets et les taux d'accident et de blessure.

L'observation des changements de comportement est une méthode pour identifier la fatigue.

Que dois-je faire si je crois que la fatigue m'affaiblit, que mon état de fatigue est très élevé ?

Si vous pensez être affaibli par la fatigue, vous ne devriez pas travailler ni conduire chez vous après un vol. Votre santé et votre sécurité sont vos priorités! Nous vous suggérons fortement de remplir un Rapport de Sécurité sur Coruson et de fournir autant de détails que possible, tels que les symptômes physiques et psychologiques que vous rencontrez, ainsi que des explications sur la cause de votre état de fatigue (heures de travail, temps en devoir, mises en place/ «deadheads », l'heure d'arrivée à chambre d'hôtel, etc.).

Si le manque de sommeil persiste suffisamment longtemps, vous pourriez avoir des hallucinations - voir ou entendre des choses qui ne sont pas là.

Les autres risques psychologiques incluent : comportement impulsif, dépression, paranoïa, pensées suicidaires.

Le manque de sommeil peut également toucher les systèmes immunitaire, digestif, respiratoire (apnée du sommeil), cardiovasculaire et endocrinien et interrompt la production des hormones.

uh-oh!

Certaines études ont démontré que lorsque les travailleurs dormaient moins de 5 heures avant le travail ou lorsqu'ils étaient éveillés depuis plus de 16 heures, leurs risques de commettre des erreurs en raison de la fatigue augmentaient considérablement.

Des recherches ont démontré que le nombre d'heures d'éveil peut être similaire au taux d'alcool dans le sang. Une étude rapporte ce qui suit:

- ◆ 17 heures d'éveil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,05.
- ◆ 21 heures d'éveil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,08 (limite légale au Canada).
- ◆ 24 à 25 heures d'éveil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,10.