

La fatigue au travail

L'affaiblissement des facultés (ou l'inaptitude au travail) attribuable à la fatigue peut avoir de graves conséquences dans tout milieu, non seulement pour le travailleur touché, mais aussi pour ses collègues, son superviseur et l'employeur.

Les employeurs doivent s'assurer que tous les travailleurs sont en mesure de s'acquitter de leurs tâches de manière sécuritaire. Cela comprend la gestion des risques liés à l'affaiblissement de facultés à cause de la fatigue par l'adoption d'une politique et de procédures connexes.

Quelles sont les causes de la fatigue?

L'épuisement mental ou physique peut causer de la fatigue et entraîner une inconstance dans les décisions ainsi que de mauvaises postures (problèmes d'ergonomie). Il est à noter que la fatigue peut être à l'origine d'accidents de travail susceptibles de blesser, voire de tuer. Voici quelques causes d'un état de fatigue :

- Le manque de sommeil;
- Les heures de travail prolongées;
- Des tâches ardues;
- Des activités mentales ou physiques intenses;
- Une mauvaise alimentation;
- Le stress à la maison ou au travail;
- Les voyages et de longs déplacements;
- Des problèmes de santé mentale;
- Des problèmes de santé physique;
- La consommation de médicaments;
- L'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Quelques risques que pose la fatigue :

- Des décisions inconstantes;
- Une mauvaise posture (problème d'ergonomie);
- Un temps de réaction ralenti;

- Des pertes de mémoire accrues;
- Une capacité d'attention limitée;
- Une incapacité à rester éveillé;
- De faibles aptitudes à la communication;
- Une fatigue à long terme entraînant des problèmes de santé chroniques.

Il a été prouvé que la fatigue et l'alcool ont des effets similaires sur les humains.

Les signes de fatigue

- Irritabilité
- Productivité réduite et rendement affaibli
- Bâillements et penchements de tête constants (sommolence)
- Difficulté à rester éveillé(e)
- Difficulté à se concentrer et à résoudre des problèmes
- Tendance accrue à faire des erreurs
- Souvenir limité de réflexions, de conversations ou d'actions survenues quelques minutes plus tôt
- Dépression
- Perte d'appétit

Rôles et responsabilités

EMPLOYEURS ET SUPERVISEURS

D'après les *Lois sur la sécurité* des Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.) et du Nunavut, chaque employeur doit exploiter son établissement de telle façon que la santé et la sécurité des personnes s'y trouvant ne soient vraisemblablement pas mises en danger, prendre toutes les précautions raisonnables et appliquer des méthodes et techniques afin de protéger la santé et la sécurité des personnes présentes dans cet établissement.

