APSSAP

Association paritaire
pour la santé et la sécurité du travail,
secteur « Administration provinciale »

Brochure d'information

Sécurité des travailleurs

Fatigue et travail : comprendre pour mieux agir

FATIGUE ET TRAVAIL : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Vous venez de dîner et vous êtes de retour à votre poste de travail. Quelques minutes plus tard, vous sentez vos paupières devenir lourdes et une forte envie de somnoler vous envahit. Sensation familière ? Ressentir une fatigue passagère au travail vous est probablement familier. Mais qu'en est-il lorsque cette fatigue persiste, rend l'exécution de nos tâches de travail difficile et a un impact sur notre vie personnelle ? De nombreuses études ont démontré que la fatigue est un enjeu à part entière en matière de santé et sécurité au travail.

Selon Jean-Pierre Brun, professeur en management à l'Université Laval, la fatigue n'est toutefois pas au centre des préoccupations des organisations et des services de santé. Or, 54 % des employés rapportent souvent ou toujours travailler dans un état de fatigue. De plus, il est troublant de constater que l'absentéisme double presque dans une entreprise aux prises avec un problème de fatigue sévère, et que les coûts d'indemnisation y sont cinq fois plus élevés (Aguirre & Moore-Ede, 2008, cité dans Circadian ®).

Qu'est-ce que la fatigue ?

La fatigue est généralement définie comme étant un état d'épuisement mental ou physique qui empêche de fonctionner normalement. Cependant, la fatigue demeure difficile à mesurer, car il s'agit d'un état diffus, dont les symptômes sont non spécifiques. Par exemple, la fatigue peut provoquer une difficulté de concentration, mais un manque de concentration peut être causé par plusieurs pathologies et certaines circonstances..

Il est également intéressant de voir la fatigue comme une sorte de système d'alarme du corps humain. Dre Suzanne Cummins, médecin-conseil au Programme d'aide aux médecins du Québec, suggère d'ailleurs de voir la fatigue comme un mécanisme de protection naturel contre la surcharge physique, mentale et émotionnelle. Face à des demandes trop élevées et répétées, tant au plan mental que physique, l'organisme humain réagit et la fatigue se fait sentir pour nous prévenir que du repos est nécessaire.

Mais comment savoir si la fatigue que nous ressentons est problématique ou non ? Un élément essentiel est que la fatigue ressentie doit entraver significativement notre capacité à réaliser nos tâches, tant à la maison qu'au travail.

Mais comment savoir si la fatigue que nous ressentons est problématique ou non ? Un élément essentiel est que la fatigue ressentie doit entraver significativement notre capacité à réaliser nos tâches, tant à la maison qu'au travail.

Qu'est-ce qui peut causer la fatigue ?

Les causes de la fatigue sont nombreuses, surtout si l'on considère qu'il s'agit d'un symptôme non spécifique. Parmi celles-ci, on retrouve :

- Un stress prolongé ;
- Une condition de santé particulière ou certaines pathologies (par exemple, le cancer) ;
- Les effets secondaires de certains médicaments ;
- La prise de certaines drogues ;
- Les troubles du sommeil (par exemple, l'apnée du sommeil, la narcolepsie, etc.) ;
- Une activité mentale ou physique prolongée sans période de récupération / repos.

Cependant, les perturbations au niveau du sommeil sont le plus souvent évoquées pour expliquer les problèmes de fatigue.

Le sommeil

La plupart des gens ont besoin en moyenne d'entre 7,5 et 8,5 heures de sommeil par nuit pour être fonctionnels. Certes, il existe des exceptions. Environ 10 % de la population a besoin de neuf à dix heures de sommeil par nuit et environ 5 % de quatre à cinq heures de sommeil par nuit. Pour savoir de combien d'heures de sommeil notre organisme a besoin, notre état au lever est un bon indicateur, de même que notre capacité à vaquer à nos occupations. Si, après un horaire régulier de sommeil de sept heures par nuit, vous vous levez en pleine forme et êtes fonctionnel toute la journée, il est possible que sept heures de sommeil par nuit vous conviennent. Par contre, gardez en tête que les gens fatigués sont de mauvais juges par rapport à leur niveau d'incapacité engendré par la fatigue. Pour expliquer ce phénomène, notez bien qu'être éveillé pendant 17 heures équivaut à avoir un taux d'alcoolémie dans le sang de 0,05 %.

Rythme circadien

Les périodes d'éveil et de sommeil sont déterminées par une sorte d'horloge biologique, sur une période de 23 à 25 heures.

Ce cycle comporte également des périodes creuses, durant lesquelles nous nous sentons plus fatigués (tôt le matin, après le dîner et le souper). Nos périodes d'éveil et de sommeil sont influencées par le lever et le coucher du soleil, mais encore davantage par notre cerveau. Des études menées en laboratoire ont démontré que des individus coupés du monde extérieur et des indices temporels pendant plusieurs jours ont quand même maintenu un horaire de veille-sommeil sur près de 24 heures.

HORAIRES ATYPIQUES

Les horaires atypiques de travail perturbent notre horloge biologique, ce qui peut causer des problèmes de fatigue. Certains travailleurs auront davantage de facilité à œuvrer avec des horaires de nuit ou par quart, alors que d'autres peineront à s'adapter.

Bien qu'il ne soit pas possible « d'accumuler » les heures de sommeil pour se créer une réserve, l'inverse est possible. Un manque d'heures de sommeil créera une dette de sommeil. La fatigue s'accumule alors et une sensation d'épuisement apparaît peu à peu. Par exemple, une personne qui a besoin de huit heures de sommeil et qui en a en dormi cinq la veille aura une dette de sommeil de trois heures. Si cette situation se répète sur trois jours, la dette sera alors de neuf heures. Même s'il est vrai qu'une personne peut habituellement pallier assez facilement à une nuit écourtée, sans impact majeur sur sa capacité à fonctionner le lendemain, il en va autrement lorsque ce manque de sommeil perdure pendant des semaines et des mois. Il est vrai que certaines personnes tolèrent mieux que d'autres un manque de sommeil, mais avec tout de même quelques limites; un minimum de quatre à cinq heures de sommeil est requis pour maintenir un niveau d'éveil relativement normal.

Une perturbation au plan du sommeil a donc un impact sur notre état d'éveil et de vigilance. Plus précisément, les trois facteurs suivants sont souvent liés à un état de fatigue:

- De longues périodes éveillées ;
- Une quantité insuffisante de sommeil sur une longue période ;
- Une qualité insuffisante du sommeil sur une longue période.

Évaluation de vos capacités à récupérer

Effets individuels

Les questions suivantes, tirées d'un questionnaire néerlandais, peuvent nous aider à estimer notre capacité à récupérer après le travail. Vous devez répondre à chacune des questions, par oui ou non.

Critères d'évaluation	**Oui**	**Non**
Je trouve difficile de me détendre à la fin de la journée	❑	❑
À la fin d'une journée de travail, je n'en peux vraiment plus	❑	❑
Mon emploi est tel, qu'à la fin d'une journée de travail, je me sens vraiment épuisé(e)	❑	❑
En général, je me sens encore en forme après le souper	❑	❑
En général, je ne me sens reposé(e) qu'après un second jour de congé	❑	❑
J'ai du mal à me concentrer pendant mes heures libres après le travail	❑	❑
Je n'arrive presque pas à m'intéresser aux autres quand je viens de rentrer à la maison	❑	❑
En général, j'ai besoin de plus d'une heure pour récupérer après mon travail	❑	❑
Quand j'arrive à la maison après le travail, il faut me laisser tranquille	❑	❑
Souvent la fatigue après un jour de travail m'empêche de faire autre chose	❑	❑
Souvent la fatigue dans la dernière partie de la journée de travail m'empêche de bien travailler	❑	❑

Les chercheurs qui ont créé ces questions considèrent que les gens ayant répondu « oui » (ou « non » pour la question # 4) à au moins six questions sont à risque d'avoir des conséquences négatives sur la santé.

Ces items font partie d'une échelle de mesure, soit « Need for recovery scale © » que l'on retrouve dans le questionnaire VBBA ©. Il s'agit d'une traduction libre, avec l'autorisation des auteurs. Les droits d'auteur appartiennent au SKB Vragenlijst Services.

Est-ce que le travail fatigue ?

Certains aspects de l'organisation du travail peuvent aussi causer de la fatigue :

- Longues heures de travail ;
- Horaire irrégulier ;
- Moment de la journée où le travail est réalisé ;
- Travail de nuit et travail par quart ;
- Manque de repos entre les quarts de travail ;
- Temps supplémentaire sur une longue période ;
- Avoir deux emplois ;
- Tâches monotones, environnement sombre ;
- Le travail réalisé selon un horaire atypique (de nuit, par quart, temps supplémentaire, etc.) peut perturber le rythme circadien et ainsi avoir un impact sur l'état d'éveil et de vigilance du travailleur.

Les conséquences sur le travail

Les effets de la fatigue varient d'une personne à l'autre ; certains sont plus tolérants à la fatigue que d'autres. De plus, il est reconnu que ces effets augmentent avec l'âge. En effet, le sommeil est plus léger et plus fragmenté à partir de 50 ans.

D'autre part, dès qu'une personne travaille plus de 48 heures par semaine, il y a augmentation du risque de créer une dette de sommeil, car il peut être tentant d'empiéter sur ses heures de sommeil pour pouvoir vaquer à ses activités quotidiennes et ses loisirs.

La fatigue peut avoir un impact sur la réalisation du travail. Les éléments suivants ont été relevés dans plusieurs écrits:

- Diminution de la vigilance ;
- Diminution de la capacité à prendre des décisions ;
- Diminution de la concentration, de l'attention et de la mémoire ;
- Augmentation des erreurs humaines ;
- Diminution de la productivité, donc du profit ;
- Augmentation de l'absentéisme, du roulement du personnel et du présentéisme ;
- Perturbation de l'humeur et irritabilité (impact sur la communication avec les collègues) ;

- Diminution de la coordination œil-main ;
- Diminution de la perception visuelle ;
- Diminution de la motivation ;
- Distractibilité accrue ;
- Augmentation des coûts liés aux soins médicaux et aux indemnisation.

Il est facile de constater que la fatigue a des effets délétères sur le travail et les personnes qui l'effectuent. Ce faisant, il devient nécessaire de considérer la fatigue comme un risque à part entière en ce qui a trait à la santé et sécurité au travail.

L'hygiène et la dette de sommeil

Pour enrayer la fatigue au travail, une des premières choses à faire est d'éliminer la dette de sommeil et de retrouver une hygiène de sommeil adéquate. Pour ce faire, les éléments suivants peuvent vous aider :

- « Ne pas manquer son train » : le sommeil est organisé selon des stades, dont le premier est l'endormissement. Il est inutile d'aller se coucher si vous ne ressentez pas un endormissement. Le cas échéant, cela revient un peu à attendre un train à midi, alors qu'il doit passer à 13h30. Vous perdez votre temps ! Si après une période de 20 minutes passées au lit vous ne vous endormez pas, levez-vous et faites une activité relaxante.
- Éviter l'alcool et les stimulants : si l'alcool peut aider certains à s'endormir, il perturbe toutefois le sommeil en le rendant moins profond et réparateur. Quant à eux, les stimulants, tels que la caféine, peuvent retarder l'endormissement.
- Éviter de dramatiser : Il vous est peut-être déjà arrivé de compter les heures sur votre cadran en angoissant du fait que vous ne dormez pas encore et que demain, vous avez une journée chargée devant vous. Comment ferez-vous alors pour bien fonctionner ? Vous vous dites que vous devez dormir ! Or, il a été démontré que plus vous angoissez à l'idée de dormir, plus le sommeil risque de vous fuir. Le mieux est de vous lever si vous ne réussissez pas à vous endormir et « d'attendre votre prochain train », d'attendre d'être somnolent avant d'aller vous coucher. Vous pouvez aussi vous rassurer en vous disant que des périodes d'insomnie ne sont pas dramatiques et qu'il existe des trucs pour y remédier. Pour des cas d'insomnie plus persistants, différents professionnels de la santé peuvent vous aider à améliorer votre sommeil.

- Créer une routine préparatoire au sommeil : il est pertinent de réaliser quelques activités qui indiqueront au corps de se placer en mode « repos ». Par exemple, le fait de se brosser les dents, de prendre sa douche, de lire un peu peuvent constituer une routine propice à l'endormissement.

- Avoir un horaire de sommeil régulier : si vous éprouvez des difficultés avec le sommeil, il est recommandé d'avoir une heure de lever fixe, peu importe l'heure à laquelle vous vous endormez. Quant à elle, votre heure de coucher sera déterminée par un seul facteur : votre endormissement. Dès que votre « train » s'annonce, prenez-le ! Ainsi, votre heure fixe de lever pourrait être 7h00. Si vous vous endormez à 3h00, vous vous levez quand même à 7h00. Oui, vous manquerez alors temporairement de sommeil, mais si vous maintenez cette heure de lever fixe, il est fort probable que vous réussissiez à vous endormir de plus en plus tôt. Il est recommandé d'avoir recours aux services de professionnels de la santé pour « reprogrammer » un horaire de sommeil perturbé depuis longtemps.

- Limiter les siestes : si vous faites de l'insomnie, il est peu recommandé de faire des siestes. Par contre, si vous en avez vraiment besoin, il est suggéré de ne pas dormir plus de 20 à 30 minutes par sieste. Ce faisant, vous évitez d'empiéter sur votre nuit de sommeil ou de manquer de vigilance après votre sieste.

- Utiliser la chambre pour le sommeil et l'intimité : il est recommandé de ne pas travailler au lit. Le cerveau doit associer la chambre à coucher à un lieu de repos et de détente.

- Permettre un environnement favorable au sommeil : il sera davantage facile de dormir profondément si votre chambre est la plus sombre et calme possible. Vous pouvez également éteindre la sonnerie du téléphone de votre chambre.

- Faire de l'exercice régulièrement : l'exercice physique permet de se détendre et d'améliorer le sommeil. Cependant, il n'est pas suggéré de faire de l'exercice tard en après-midi ou en soirée si vous faites de l'insomnie. Vous pourriez avoir de la difficulté à trouver le sommeil.

La récupération

Les périodes de repos sont essentielles pour nous permettre de retrouver notre énergie et pouvoir vaquer à nos différentes occupations. S'investir dans une activité sans prendre de pause et ce, sur une période prolongée, risque de nous mener à l'épuisement, tant mental que physique.

Dans un article paru dans le journal Affaires plus et écrit par Daniel Germain, on trace un parallèle entre le travailleur et l'athlète. L'athlète s'entraîne plusieurs heures par semaine pour atteindre un pic de performance à un moment bien précis. Son horaire d'entraînement comporte également des périodes de repos pour éviter qu'il ne s'épuise. « Un athlète, ça s'entraîne fort, mais ça dort fort aussi ! », affirme Jacques Forest, professeur de psychologie organisationnelle à l'Université du Québec à Montréal et lui-même ancien athlète. Quant au travailleur, on lui demande d'être performant une grande partie de l'année. Or, lui aussi a besoin de récupérer ! Il ne nous viendrait pas à l'idée de s'entraîner 24/24 heures pour être en forme, il faut laisser nos muscles se reposer. Dans le même ordre d'idées, notre cerveau aussi a besoin de récupérer.

Depuis l'avènement des nouvelles technologies, le travail s'est intensifié. Nous pouvons être rejoints partout grâce au cellulaire, au portable et via les courriels. Les temps morts au travail diminuent de plus en plus en raison de l'instantanéité des communications. Il peut alors devenir difficile de prendre du recul face à son travail.

Selon monsieur Forest, les gens qui ne font pas de coupure avec le travail, qui ne prennent pas de vacances et travaillent le soir, sont plus à risque d'être épuisés à long terme. Et cette fatigue a bien évidemment des répercussions sur la vie personnelle (manque d'énergie pour les loisirs, irritabilité avec ses proches, etc).

Il faut surtout savoir que les gens qui ont une bonne routine de récupération sont plus performants dans les différentes sphères de leur vie et sont en général plus satisfaits. Or, même si vous n'êtes pas du type à décrocher facilement du travail ou que vous avez peu de loisirs, il est possible d'apprendre à récupérer !

Quelques pistes de solutions peuvent nous aider à mieux récupérer :

- Prendre ses vacances ;
- Planifier ses pauses dans son agenda ;
- Utiliser les pauses au travail pour faire une activité qui nous détend ou qui nous fait plaisir ;
- Faire des activités pour se ressourcer en dehors du travail et en faire une priorité ;
- Prendre des micro-pauses : se lever de sa chaise à chaque 60 minutes pendant quelques secondes. Par exemple, on peut se lever pour aller boire de l'eau ou faire des photocopies ;
- Fermer son ordinateur, son portable et son cellulaire de temps à autre pour se permettre de décrocher du travail et donner une pause au cerveau.

L'alimentation

L'alimentation fournit un apport énergique essentiel pour notre corps et notre cerveau. Le Guide alimentaire canadien recommande de varier ses aliments de sorte à éviter les carences en nutriments. Les quantités d'aliments à ingérer dépendent de l'âge, du sexe et du niveau d'activité. Selon Edith De Grand'Maison, nutritionniste au CSSS Des Etchemins, quatre conseils de base peuvent nous guider pour maintenir un niveau d'énergie adéquat via l'alimentation :

- Manger aux quatre heures pour éviter les baisses d'énergie ;
- Consommer des protéines, de sorte à stabiliser la glycémie qui a une incidence sur notre niveau d'énergie ;
- Consommer des fibres qui procurent une énergie de longue durée ;
- Ne pas surcharger les repas pour éviter que la digestion ne brûle trop d'énergie.

Selon madame De Grand'Maison, en consommant trois des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien, nous nous assurons d'avoir les fibres et les protéines nécessaires à notre fonctionnement. Pour en connaître davantage sur les types d'aliments et leur portion, vous pouvez consulter le Guide alimentaire canadien.

L'exercice physique

Il est bien connu que l'exercice physique a une influence bénéfique sur le bien-être général et sur la santé. Cependant, en période de fatigue ou après une journée de travail stressante, il peut être tentant de reporter la pratique d'un sport à un moment ultérieur par manque d'énergie et de réaliser une activité qui demande moins, comme regarder la télévision. Paradoxalement, le sport est reconnu pour être très bénéfique pour la récupération après une journée exigeante, et pour l'amélioration de l'humeur.

Selon le Guide de l'activité physique canadien, les adultes doivent faire 60 minutes par jour d'activité physique pour en retirer des bienfaits. Par contre, à mesure que l'intensité de l'exercice augmente, la durée diminuera. Si l'on pratique un exercice d'intensité modérée, la durée recommandée est alors de 30 minutes, quatre jours par semaine. Le Guide de l'activité physique canadien fournit d'ailleurs des exemples d'activités physiques selon leur intensité.

Si vous êtes plutôt du type sédentaire, fixez-vous de petits objectifs réalistes et surtout, misez sur le plaisir. Si vous faites une corvée de l'activité physique, vous avez davantage de chances de l'abandonner.

Les solutions au travail

Bien que certains aspects de l'organisation du travail soient parfois hors de notre contrôle, certaines pistes d'actions peuvent nous aider à modérer notre fatigue en ce qui a trait à la réalisation des tâches de travail :

- Effectuer des tâches faciles et éviter les tâches trop exigeantes ou monotones dans les périodes creuses (tôt en avant-midi et après les repas) ;
- Varier ses tâches pour maintenir un intérêt (en cas de fatigue légère) ;
- Savoir établir des priorités ;
- Analyser sa charge de travail et en discuter avec son gestionnaire ;
- Mettre ses limites ;
- Réduire les interruptions (par exemple, prendre ses courriels à périodes fixes).

Le contrôle du stress

Bien que l'organisme humain soit fait pour faire face à court terme au stress que l'on ressent, un stresseur prolongé est susceptible de créer de l'épuisement. Ce faisant, une gestion efficace du stress et des émotions négatives est indiquée.

La littérature scientifique démontre que la relaxation a un impact bénéfique pour réduire les symptômes du stress. Il est également possible de consulter un psychologue ou d'utiliser le programme d'aide aux employés pour apprendre différentes techniques de contrôle du stress ou, à tout le moins, pour pouvoir déterminer quelles sont les sources de stress que nous vivons.

Pistes de solutions organisationnelles

Bien qu'il n'existe aucune recette toute faite pour enrayer la fatigue au travail, certaines solutions peuvent être envisagées au plan organisationnel. Dans tous les cas, il importe de tenir compte des conditions et de l'environnement de travail.

La charge de travail

Pour éviter la sous-charge et la surcharge, la charge de travail doit être adaptée aux contraintes réelles du travail. Pour ce faire, une discussion avec les employés et l'évaluation des tâches de travail (réelles et prescrites) sont recommandées. Pour remédier à cette situation, une analyse du poste de travail par un ergonome peut s'avérer des plus utiles. Cette analyse pourrait également permettre d'émettre des recommandations sur les conditions temporelles du travail, spécialement pour les travailleurs de nuit, de quart ou sur horaire rotatif.

L'ajustement du poste de travail

Travailler à un poste de travail qui est inconfortable ou qui n'est pas bien ajusté à son corps peut créer de la fatigue. Pour en savoir davantage sur les horaires atypiques, veuillez consulter les références en fin d'article.

L'information

Informer les travailleurs sur la fatigue et les sensibiliser à ses effets peut les aider à prendre en charge la gestion de la fatigue ressentie. Par exemple, les travailleurs pourront avoir un sommeil plus récupérateur s'ils connaissent les principes d'hygiène de sommeil. De plus, connaître les contraintes du travail en lien avec la fatigue de même que les signes de fatigue peut inciter le travailleur à prendre action plus rapidement pour contrer les effets de la fatigue.

Les pauses

Tel que mentionné précédemment, la récupération est primordiale pour maintenir un niveau d'énergie adéquat et être plus performant au travail. Les pauses au travail sont une occasion idéale pour se reposer et faire une activité revitalisante.

La démarche de gestion du risque

Une démarche de gestion du risque consiste à analyser des risques potentiels associés à une situation et trouver des solutions pour diminuer ou éliminer ce risque. La gestion du risque associé avec la fatigue comporte les étapes suivantes :

- Identifier les facteurs qui peuvent causer de la fatigue ;
- Évaluer les risques associés à ces facteurs ;
- Décider des mesures de contrôle pour prévenir ou diminuer les risques ;
- Implanter ces mesures de contrôle ;
- Évaluer l'efficacité des mesures de contrôle.

Bibliographie

BRUN, J.P. (2010). « Le travail fatigue ». Dans GP2S. En ligne. http://www.gp2s.net/index.php?option=com_content&task=view&id=502&Itemid=127. Consulté le 9 juillet 2010.

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ (2010). La fatigue. En ligne. http://safety-council.org/fre/workplace-safety/fatigue/. Consulté le 9 juillet 2010.

CUMMINGS, S. & ROMAN, S. (s.d.). « Métro, boulot, métro, boulot : gérer sa fatigue ». Programme d'aide aux médecins du Québec. En ligne. http://www.expertise-sante.com/modules/AxialRealisation/img_repository/files/documents/Sante%20MD/S_Cummings.pdf, consulté le 9 juillet 2010.

ENERGY INSTITUTE (2006). " Improving alertness through effective fatigue management ". En ligne. 37 p. http://www.energyinst.org.uk/content/files/ialert.pdf. Consulté le 6 juillet 2010.

FOURNIER, P.S. (2006). « La gestion de la fatigue au quotidien, une question de temps ou de contraintes de travail ? ». Chaire en gestion de la santé et sécurité au travail. Québec.

GERMAIN, D. (2009) « Le secret de la performance », Affaires Plus , avril, p. 30-36.

GRANDJEAN, E. (2000.) « La fatigue générale » dans la 3e édition de Encyclopedia of occupational health and safety. Bureau international du travail, Genève. En ligne. http://www.ilo.org/safework_bookshelf/french?content&nd=857170330. Consulté le 12 juillet 2010.

GOUVERNEMENT DU CANADA (Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail) (2007). La fatigue – l'ennemi à combattre en milieu de travail, Ontario.

GOVERNEMENT OF ALBERTA (the people & the workplace department) (2004). Fatigue, extended work hours, and safety in the workplace. En ligne. http://employment.alberta.ca/documents/WHS/WHS-PUB_erg015.pdf, consulté le 5 juillet 2010.

HEALTH AND SAFETY EXECUTIVE (s.d.). Human factors: fatigue. En ligne. http://www.hse.gov.uk/humanfactors/topics/fatigue.htm. Consulté le 8 juillet 2010.

HEALTH AND SAFETY EXECUTIVE (s.d.). HSE Human Factors Briefing Note No. 10 : fatigue. En ligne. 3 p. http://www.hse.gov.uk/humanfactors/topics/10fatigue.pdf, consulté le 8 juillet 2010.

MAGNETTE, C. & GERARD, B. (2005). « La plainte fatigue en médecine générale ». Recommandations de bonne pratique de la société scientifique de médecine générale. Belgique, 15 p.

MOORE-EDE, M. (2009). The definition of human fatigue. Circadian technologies. Stoneham, 11 p.

QUEENSLAND GOVERNMENT (Workplace health and safety Queensland) (s.d.). Fatigue management guide, 20 p. Queensland. En ligne. http://www.deir.qld.gov.au/workplace/resources/pdfs/fatigue_management.pdf Consulté le 6 juillet 2010

SIROIS, W.G. (2009). The myths and realities of fatigue : reducing the cost, risks, and liabilities of fatigue in 24-hour operations. Circadian technologies. Stoneham, 11 p.

SONNETAG, S. & BAYER, U.-V. (2005). « Switching off mentally : predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time », Journal of occupational health psychology, vol. 10, nº 4, p. 393-414.

SONNETAG, S. &ZIJLSTRA, F. (2006). « Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue », Journal of applied psychology, vol. 91, nº 2, p. 330-350.

SONNETAG, S. & FRITZ, C. (2007). « The recovery experience questionnaire : development ans validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work », Journal of occupational health psychology, vol. 12, nº 3, p. 204-221.

SONNETAG, S. &MOJZA, E., BINNEWIES, C. & SCHOLL, A. (2008). « Being engaged at work and detached at home: a week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect », Stress and work, vol. 22, nº 3, p. 257-276.

SONNETAG, S. &MOJZA, E. &BINNEWIES (2008). « Did you have a nice evening ? A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. », Journal of applied psychology, vol. 93, nº 3, p. 674-684.

SONNETAG, S. & JELDEN, S. (2009). « Job stressors and the pursuit of sport activities : a day-level perspective », Journal of occupational health psychology, vol. 14, nº 2, p. 165-181.

VAN VELDHOVEN, M. & BROERSEN, S. (2003). « Measurement quality and validity of the need for recovery scale. », Occupational environment medicine, vol. 60, i3-i9.

Bibliographie (horaires atypiques)

Boivin DB. Comment réduire les effets négatifs du travail de nuit sur la santé et la performance? Revue Gestion, HEC Montréal (éditeur) (2010); 35(3) :47-52

Boivin DB, Tremblay GM, Boudreau P. Les horaires rotatifs chez les policiers : étude des approches préventives complémentaires de réduction de la fatigue.. Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et sécurité du travail (2010) Rapport 099-234, 175 p.

Boivin DB et James F. Prévention par la photothérapie des troubles d'adaptation au travail de nuit. Peer-reviewed research report of the Institut de Recherche en Santé et en Sécurité du Travail 2002; R-296:1-108.

Boivin DB. Best Practices Compendium of Fatigue Countermeasures in Transport Operations (TP 13620E) Transportation Development Centre, Montreal, QC, Canada, 2000, 42 pages.

Toute reproduction d'un extrait ou de la totalité de cette fiche doit être préalablement autorisée par écrit par l'APSSAP et porter la mention de sa source.

Tél. : 418.624.4801

apssap@apssap.qc.ca

apssap.qc.ca

Notre mission

Nous avons pour mission de favoriser la prise en charge paritaire de la prévention en matière de santé, de sécurité et d'intégrité physique des personnes du secteur de l'Administration provinciale. Pour ce faire, nous offrons des services de formation, d'information, de conseil et d'assistance auprès des membres du secteur de l'Administration provinciale.

Notre clientèle

Le secteur de l'Administration provinciale regroupe plus de 1 600 établissements qui emploient au-delà de 70 000 personnes. Dans le cadre de son programme d'action, l'APSSAP répond aux demandes des comités de santé et sécurité, des mécanismes de participation ainsi que des coordonnateurs ministériels et syndicaux. Cette procédure permet aux travailleurs et aux gestionnaires du secteur de bénéficier des services auxquels ils ont droit.

Nos conseillers

- Alexandre Côté
- Michel Fouint