Étape 3 – Trajectoire des risques liés à la fatigue

Autoévaluation de la fatigue des employés

Partie 1 : Si vous répondez oui à l’une ou l’autre des six questions ci-dessous, prenez les mesures qui s’imposent pour assurer votre santé et votre sécurité ainsi que celles de ceux qui vous entourent.

| **Question** | Si oui, cochez | **Conséquence** | Mesures à prendre |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Ai-je obtenu moins de 5 heures de sommeil au cours des 24 dernières heures? | 🞏 | Vous avez accumulé un déficit de sommeil et votre rendement au travail pourrait être altéré. Les risques d’épisode de microsommeil sont élevés. | Sélectionnez les Stratégies approuvées pertinentes (Partie 2) pour vous aider à assurer votre sécurité tout au long de votre quart de travail. |
| 1. Ai-je obtenu moins de 12 heures de sommeil au cours des 48 dernières heures? | 🞏 | Votre déficit de sommeil s’est accumulé et vous courrez un risque élevé d’altération du rendement, de microsommeils contre votre volonté, de réduction des tolérances émotionnelles, d’erreurs et d’incidents. Si la situation perdure, vous pourriez souffrir d’un déficit de sommeil et de problèmes de santé. | Sélectionnez les Stratégies approuvées pertinentes (Partie 2) pour vous aider à assurer votre sécurité tout au long de votre quart de travail. |
| 1. La qualité de mon sommeil était-elle moins qu’adéquate?  * Avez-vous eu de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi? * Ressentiez-vous de la confusion au réveil ou aviez-vous l’impression que votre sommeil n’avait pas été réparateur? | 🞏 | Un sommeil interrompu, fragmenté ou peu réparateur sur une base régulière peut découler d’un trouble du sommeil ou d’un problème de santé non diagnostiqué. Vous devriez peut-être consulter votre médecin ou une clinique du sommeil pour obtenir des conseils. | Sélectionnez les Stratégies approuvées pertinentes (Partie 2) pour vous aider à assurer votre sécurité tout au long de votre quart de travail. |
| 1. À la fin de mon quart de travail aujourd’hui, aurai-je été éveillé pendant 17 heures consécutives ou plus?  * Commencez à calculer votre durée d’éveil à partir du moment où vous vous êtes réveillé. Si vous avez fait une sieste d’au moins 2 heures, faites le calcul à partir de la fin de la sieste. | 🞏 | Sans égards à la conception des horaires, si vous êtes éveillé depuis plus de 17 heures consécutives, votre baisse de performance est comparable à une alcoolémie de 0,05 %.  Après 21 heures, l’alcoolémie équivalente passe à 0,08 %.  Après 24 heures, l’alcoolémie équivalente passe à 0,10 %.  À la fin de votre quart de travail, vous pourriez être plus à risque si vous conduisez un véhicule, particulièrement entre minuit et 6 h ou entre 13 h à 16 h. | Assurez-vous de rentrer chez vous en toute sécurité.  Pour éviter d’être en déficit de sommeil le lendemain, assurez-vous d’obtenir un minimum de 7 à 9 heures de sommeil. |
| 1. Ai-je présenté 3 de ces symptômes ou plus au cours 15 dernières minutes?  * Bâillement et manque d’énergie * Sentiment de lourdeur dans les membres * Mouvements ralentis ou réactions retardées * Mauvaise coordination œil main * Difficulté à me concentrer * Difficulté à me souvenir de ce que je suis en train de faire * Oubli des procédures * Être plus tranquille et replié sur soi que d’habitude * Frottement des yeux ou vision trouble * Troubles d’élocution * Défaut de communiquer une information importante * Défaut d’anticiper des événements ou de remarquer des dangers * Augmentation du stress, de l’anxiété ou de l’irritabilité * Impatience ou diminution de la tolérance | 🞏 |  | Consultez votre superviseur avant de poursuivre le travail pour voir ce qui peut être fait pour réduire vos risques et accroître votre santé et votre sécurité. |
| 1. Ai-je présenté 1 ou plusieurs symptômes graves?  * Paupières lourdes ou tombantes * Difficulté à garder la tête droite * Sentiment de dérive ou microsommeil * Mauvaise prise de décision * Prise de risque accrue * Tendance à commettre des erreurs * Altération du jugement ou de la capacité à résoudre des problèmes * Non-respect des procédures * Impulsivité ou agressivité * Sentiment d’être dépassé | 🞏 | Il n’est pas sécuritaire que vous continuiez à travailler. | Informez-en immédiatement votre superviseur pour déterminer les stratégies pertinentes.  Il est important de reconnaître que bon nombre de ces symptômes peuvent être atténués en permettant à l’employé de faire une pause-repos ou une pause-rétablissement d’une durée suffisante, qui lui permettrait ensuite de poursuivre son travail en toute sécurité. |

Stratégies approuvées

Partie 2 : Sélectionnez les stratégies appropriées parmi les mesures de contrôle individuelles ci-dessous.

Note : L’employé doit immédiatement signaler toute augmentation de somnolence ou diminution du niveau de vigilance.

| **Applicable** | **Mesures de contrôle individuelles pour accroître la vigilance et la sécurité** |
| --- | --- |
| 🞏 | Consommer de la caféine, mais la limiter de 5 à 6 heures avant le coucher |
| 🞏 | Augmenter la fréquence des vérifications lorsque le travail est effectué seul |
| 🞏 | Augmenter l’activité physique |
| 🞏 | Solliciter un deuxième avis |
| 🞏 | Reporter la prise de décisions, le cas échéant |
| 🞏 | Envisager d’autres modes de transport vers le domicile |
| 🞏 | Baisser la température si possible |
| 🞏 | Utiliser un appareil de luminothérapie |
| 🞏 | S’hydrater davantage |
| 🞏 | Éviter les boissons et les collations sucrées |
| 🞏 | Essayer des arômes stimulants (p. ex., gomme à la menthe verte, thé à la menthe poivrée, boissons aux agrumes, huile d’eucalyptus) |
| 🞏 | Consommer des aliments à haute teneur en protéines et à faible teneur en glucides (p. ex., barre énergétique, noix, yogourt, beurre d’arachide, etc.) |
| 🞏 | Utiliser des listes de vérification pour réduire les erreurs au minimum |
| 🞏 | Accroître les interactions sociales avec les collègues |
| 🞏 | Faire des jeux de réflexion pour stimuler la vigilance lors de l’exécution de tâches répétitives (p. ex., mots croisés, Sudoku) |
| 🞏 | Demander à un collègue de contre-vérifier le travail. |