

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Fatigue

Sur cette page

[Qu'est-ce que la fatigue?](#)

[Quelles sont les causes de la fatigue?](#)

[La fatigue est-elle directement liée au milieu de travail?](#)

[Quels sont certains signes de la fatigue?](#)

[Quels sont les effets de la fatigue et leur lien avec le travail?](#)

[Quelles sont certaines facteurs liés à la fatigue?](#)

[Le décalage horaire et le passage à l'heure avancée sont-ils associés à des enjeux en matière de sécurité?](#)

[Comment peut-on agir sur la question de la fatigue dans un milieu de travail ?](#)

[Combien d'heures de sommeil faut-il?](#)

[Comment obtenir un sommeil plus réparateur?](#)

[Quels sont les conseils pour l'adoption de bonnes habitudes alimentaires favorisant le sommeil?](#)

Qu'est-ce que la fatigue?

En matière de santé et de sécurité au travail, il n'existe pas de définition unique de la fatigue.

La fatigue est souvent considérée comme une sensation d'épuisement, de lassitude ou de somnolence découlant de diverses sources, comme un manque de sommeil, une activité mentale ou physique prolongée, ou de longues périodes de stress ou d'angoisse. Les tâches fastidieuses ou répétitives peuvent intensifier le sentiment de fatigue. La fatigue peut être décrite comme aiguë ou chronique.

Toutefois, la fatigue peut inclure des états mentaux, physiques ou subjectifs. Ces états comprennent, par exemple, comme le résume le rapport du Groupe CSA sur la fatigue en milieu de travail :

- État mental :
 - Capacité mentale réduite
 - Inattention
 - Indécision
- État physique :
 - Dégradation ou faiblesse physiologique
 - Épuisement physique
 - Faiblesse
- État subjectif :
 - Fatigue
 - Somnolence
 - Tristesse
 - Endormissement
 - Léthargie

Quelles sont les causes de la fatigue?

Les causes de la fatigue sont nombreuses et peuvent comprendre des maladies, des troubles de santé, des médicaments et des facteurs liés au mode de vie. La fatigue peut être temporaire ou chronique (plus de six mois).

Les causes de la fatigue comprennent notamment les éléments suivants :

- Événements situationnels comme le changement d'heure, le décalage horaire, le travail par quart et les heures de travail prolongées (heures supplémentaires)
- Maladies ou troubles de santé comme l'insomnie, l'apnée du sommeil ou la narcolepsie
- Recours à certains médicaments ou traitements comme les benzodiazépines, les antipsychotiques, les opioïdes, les anticonvulsivants, les bêta-bloquants, certains médicaments en vente libre (y compris les antihistaminiques), la chimiothérapie, etc.
- Infections comme la mononucléose, la grippe, la pneumonie, la maladie de Lyme, etc.
- Maladies cardiaques et pulmonaires comme les maladies du cœur, la maladie pulmonaire obstructive chronique, l'emphysème, l'insuffisance cardiaque congestive, etc.
- Troubles de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique, etc.

- Maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, le lupus, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, etc.
 - Autres troubles de santé comme les déséquilibres hormonaux, le cancer, le syndrome de fatigue chronique, etc.
-

La fatigue est-elle directement liée au milieu de travail?

Tout le monde devrait s'intéresser à l'impact de la fatigue, car elle peut être considérée comme une forme d'incapacité et, du même coup, comme un facteur de risque. Cependant, les niveaux de fatigue ne peuvent pas être mesurés ou quantifiés facilement; il est difficile de déterminer précisément l'effet de la fatigue sur les taux d'incidents et de blessures.

Les facteurs en milieu de travail qui peuvent influencer sur la fatigue comprennent notamment l'organisation des horaires de travail en rotation, les charges de travail équilibrées, le moment choisi pour les tâches et les activités, la disponibilité des ressources et l'environnement de travail (p. ex. éclairage, ventilation, température).

Toutefois, assurez-vous de tenir compte d'autres facteurs que le manque de sommeil, y compris la fatigue mentale, comme les charges de travail mentales, les activités mentales exigeantes ou le stress, les longues périodes d'anxiété ou les longues périodes de tâches monotones, etc.

De nombreuses études portent sur la quantité de sommeil nécessaire. Certaines études ont révélé que lorsque des travailleurs obtiennent moins de 5 heures de sommeil avant de travailler ou que ceux-ci demeurent éveillés pendant plus de 16 heures consécutives, le risque de commettre des erreurs causées par la fatigue au travail augmente considérablement.

Ces études montrent que le nombre d'heures sans sommeil est comparable au taux d'alcoolémie. Selon une étude :

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

La fatigue est jugée comme ayant une incidence sur le rendement au travail. Le ministère du Travail de l'Alberta* signale que la plupart des incidents surviennent lorsque les personnes sont plus sujettes à la somnolence – entre minuit et 6 h et entre 13 h et 15 h. Le ministère du Travail de l'Alberta indique aussi que la fatigue affecte chaque personne différemment, mais qu'elle peut accroître l'exposition des travailleurs à des facteurs de risque en :

- réduisant le fonctionnement mental et physique,

- affectant le jugement et la concentration,
- diminuant la motivation,
- ralentissant le temps de réaction,
- augmentant les comportements dangereux.

*Source : « Fatigue, Extended Work Hours, and Workplace Safety », Février 2021 [en anglais seulement]. Ministère du Travail de l'Alberta.

Quels sont certains signes de la fatigue?

Les signes et les symptômes de la fatigue peuvent varier et comprennent :

- épuisement,
- lassitude,
- somnolence, notamment s'endormir contre sa volonté (« micro-siestes »),
- irritabilité,
- baisse de la vigilance, de la concentration et de la mémoire,
- capacité réduite d'être productif,
- fatigue mentale,
- fatigue physique,
- démotivation,
- dépression,
- ennui,
- étourdissement,
- maux de tête,
- perte d'appétit,
- troubles digestifs, et
- prédisposition accrue aux maladies.

Quels sont les effets de la fatigue et leur lien avec le travail?

Les conséquences de la fatigue peuvent toucher les capacités mentales et physiques.

Les études rapportent les effets suivants :

- réduction de la capacité de prendre des décisions ou des aptitudes cognitives,
- réduction de la capacité de mener des activités de planification complexes,
- réduction de la capacité de communiquer,
- baisse de la productivité ou du rendement,
- baisse du niveau d'attention, de la vivacité et de vigilance,
- réduction de la capacité de gérer son stress au travail,
- réduction du délai de réaction – tant physique et mentale ainsi que de la capacité de réagir,
- perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails,
- omission de tenir compte des changements dans l'environnement ou dans l'information fournie,
- incapacité de rester éveillé (p. ex. s'endormir durant l'utilisation de machines ou au volant d'un véhicule),
- tendance accrue à prendre des risques,
- réduction de la capacité physique,
- réduction du rendement, par exemple une réduction de la capacité d'effectuer une tâche ou un travail
- distractibilité accrue,
- augmentation des erreurs de jugement,
- augmentation des absences pour des raisons de maladie, absentéisme, taux de roulement,
- augmentation des coûts au titre des soins médicaux, et
- augmentation des taux d'incident.

Quelles sont certaines facteurs liés à la fatigue?

Les facteurs liés au travail **peuvent** comprendre notamment les longues heures de travail, les périodes prolongées d'activité physique ou mentale, les pauses trop courtes entre les quarts de travail, les changements de poste, la rotation des quarts, un repos insuffisant, un stress excessif, le fait d'occuper plus d'un emploi, ou une combinaison de ces facteurs.

La fatigue est augmentée par ce qui suit :

- éclairage sombre,
- acuité visuelle limitée (c'est-à-dire en raison des conditions météorologiques),

- températures élevées,
- bruit élevé,
- niveau d'aisance élevé,
- tâches qui doivent être exécutées pendant de longues périodes,
- tâches de travail longues, répétitives, rythmées, difficiles, ennuyeuses et monotones.

Dans certains cas, un trouble du sommeil, comme un trouble pouvant avoir une incidence sur la durée ou l'efficacité du sommeil, causer une période d'éveil prolongée ou perturber nos rythmes circadiens, peut entraîner de la fatigue. Vous devriez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements. Ces troubles comprennent les suivants :

- insomnie;
- apnée du sommeil;
- syndrome des jambes sans repos;
- narcolepsie

Une maladie, des conditions médicales et des produits pharmaceutiques (y compris les médicaments en vente libre) peuvent également avoir une incidence sur la durée et la qualité du sommeil.

Par exemple, des substances comme la nicotine, la caféine et l'alcool peuvent altérer la qualité du sommeil. La caféine peut rester présente dans l'organisme durant trois à sept heures. L'alcool peut réduire le délai d'endormissement, mais il perturbe le sommeil plus tard durant la nuit. La nicotine peut également perturber le sommeil et réduire la durée totale de ce dernier.

Le décalage horaire et le passage à l'heure avancée sont-ils associés à des enjeux en matière de sécurité?

Le décalage horaire découle d'une non-concordance entre le rythme circadien d'une personne et l'heure observée dans le fuseau horaire où elle se trouve. Il peut également se faire sentir lors d'un changement d'heure comme le passage à l'heure avancée d'été.

Les employeurs peuvent contribuer à réduire au minimum les répercussions de ces changements en sensibilisant les travailleurs aux dangers associés à la fatigue, en permettant l'adoption d'un horaire de travail flexible pendant une journée ou deux, en repoussant les changements importants ou les tâches critiques à un autre moment et en vérifiant auprès des travailleurs s'ils subissent les effets du décalage horaire ou du changement d'heure.

Certaines études ont mis en évidence une augmentation du nombre d'incidents à l'occasion du passage à l'heure avancée (au printemps), en particulier en ce qui concerne les incidents associés au transport et à la machinerie lourde. On a également signalé une augmentation du nombre d'incidents reliés à la circulation à l'occasion du passage à l'heure normale (à l'automne). Ces incidents pourraient également être attribuables à des facteurs comme le manque de visibilité et de lumière, en particulier pendant les heures de pointe du matin et du soir.

Comment peut-on agir sur la question de la fatigue dans un milieu de travail ?

La fatigue peut être traitée au moyen du système de gestion de la sécurité en milieu de travail ou dans le cadre d'un programme distinct de gestion de la fatigue. La création d'un programme qui traite à la fois des facteurs personnels et du milieu de travail peut comprendre ce qui suit :

- cerner les dangers et effectuer une évaluation des risques pour les facteurs associés à la fatigue;
- élaborer et mettre en œuvre l'intervention de l'organisation dans le cas où une personne est fatiguée;
- consigner les mesures à prendre pour signaler la fatigue chez soi ou chez les autres;
- concevoir l'aire de travail pour avoir un éclairage, une température et des niveaux de bruit appropriés;
- élaborer des pratiques administratives telles que des heures de service maximales, une rotation de quarts appropriée, des jours de travail prolongés, la réduction ou l'élimination de la nécessité d'effectuer des activités présentant un risque élevé entre certaines heures (par exemple, entre minuit et 6 h), etc.;
- assurer des horaires de travail uniformes, dans la mesure du possible;
- évaluer les exigences physiques et mentales du travail;
- fournir un travail approprié, si possible. Par exemple, essayer d'offrir une variété de tâches qui varient en intérêt et en mouvement tout au long du quart;
- envisager de ne pas planifier de tâches critiques ou exigeantes après un changement d'heure ou lorsque les travailleurs ont voyagé (décalage horaire);
- fournir un logement ou des espaces de repos ou de sommeil, au besoin;
- sensibiliser les gens à la fatigue et leur offrir de la formation à ce sujet, y compris sur la reconnaissance des signes et symptômes de fatigue, la façon d'évaluer la vigilance ou les étapes pour améliorer le sommeil;

- fournir une évaluation médicale des problèmes de santé qui peuvent avoir une incidence sur le sommeil;
- fournir des services de santé mentale, y compris des programmes d'aide aux employés (PAE), au besoin;
- inclure la fatigue, ainsi que les causes connexes de la fatigue, comme facteur possible dans le cadre des enquêtes sur les incidents.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST sur les sujets suivants :

- [Horaire de journées prolongées : questions de santé et de sécurité](#)
- [Travail en rotation](#)
- [Programmes d'aide aux employés \(PAE\)](#)

Combien d'heures de sommeil faut-il?

Tout dépend, mais des études indiquent qu'il faut, en moyenne, au moins 7 à 9 heures de sommeil chaque jour. Selon certaines études, la plupart des travailleurs de nuit dorment environ 5 à 7 heures de moins par semaine que les travailleurs de jour. (Et, on peut accumuler un « déficit » de sommeil, mais pas un surplus.)

Le corps humain fonctionne selon une horloge biologique interne qui règle les périodes d'éveil et de sommeil. Bien que ces rythmes circadiens soient influencés par des phénomènes extérieurs comme le lever et le coucher du soleil, c'est le cerveau qui détermine le cycle de chaque personne. La plupart des cycles sont d'une durée de 23 à 25 heures, et comprennent naturellement des « creux » ou des périodes pendant lesquelles les personnes se sentent fatiguées ou moins alertes – même celles qui sont bien reposées.

Comment obtenir un sommeil plus réparateur?

Prévention

Si vous croyez avoir un problème de santé qui nuit à votre sommeil, consultez votre médecin et demandez-lui une investigation.

Hygiène du sommeil

Il n'y a pas de méthode universelle pour obtenir un sommeil réparateur – ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre. Voici une liste de suggestions :

- Se mettre au lit et se lever à la même heure tous les jours.

- Avant un changement d'heure, comme un passage à l'heure avancée ou un déplacement dans un autre fuseau horaire, essayer de se coucher 15 à 20 minutes plus tôt chaque soir avant le changement pour aider son corps à s'adapter.
- Faire de l'exercice régulièrement.
- Manger à des intervalles réguliers et adopter un régime alimentaire équilibré, composé de fruits, de légumes, de grains entiers, de bons gras et de protéines.
- Utiliser son lit pour dormir seulement (p. ex., ne pas écouter la télévision, utiliser des appareils électroniques, lire ou travailler au lit).
- En cas d'insomnie, ne pas essayer de dormir. Se lever et lire ou s'adonner à une activité reposante.
- Éviter la caféine, le tabac ou l'alcool – en particulier avant d'aller au lit.
- Mettre son téléphone en mode « ne pas déranger » ou en fermer la sonnerie.
- Demander aux membres de sa famille de prendre garde de ne pas déranger les personnes qui dorment. Ils peuvent, par exemple, utiliser des écouteurs pour la télé et la radio, au besoin.
- Veiller à ce que la chambre à coucher soit le plus sombre et le plus calme possible. Utiliser des stores ou des rideaux foncés, lourds, ou porter un masque sur les yeux. Insonoriser la chambre si c'est possible ou utiliser des bouchons d'oreilles.
- La plupart des personnes dorment mieux lorsque la température de la chambre est fraîche. Envisager d'utiliser un appareil de climatisation ou un ventilateur durant les mois d'été.

Quels sont les conseils pour l'adoption de bonnes habitudes alimentaires favorisant le sommeil?

Les Diététistes du Canada ont fait les recommandations suivantes :

Établir des heures fixes pour les repas

Notre organisme a besoin d'énergie, procurée par les aliments, pour que nous puissions accomplir nos activités quotidiennes. Il est important de prendre ses repas à heures fixes pour fonctionner de façon optimale. Si vous avez tendance à sauter des repas ou à manger à des heures irrégulières, vous pourriez éprouver de la fatigue, des fringales, ou manger davantage au repas suivant. Efforcez-vous de prendre au moins trois repas par jour comprenant une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires comme décrit dans le [Guide alimentaire canadien](#).

Si vous travaillez selon des quarts de nuit, essayez de prendre votre « repas principal » avant d'aller au travail. Les repas lourds pris le soir peuvent causer des brûlures d'estomac, des gaz et la constipation en plus de vous rendre somnolent ou léthargique.

Idées de collations pour la pause

Prendre une collation est un excellent moyen de nous sustenter et d'obtenir l'énergie nécessaire pour terminer notre quart de travail. Au moment des pauses, choisissez des collations santé qui comprennent une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires. Voici quelques idées de collations :

- craquelins ou fruits et fromage
- biscuits « thé social » et lait
- yogourt et petit muffin faible en gras
- bâtons de céleri et beurre d'arachide
- mini-carottes et trempette de fromage à la crème faible en gras
- morceaux de fruits frais ou noix avec du yogourt nature

Surveillez son apport en caféine

Un apport excessif en caféine peut causer de l'insomnie, des maux de tête, de l'irritabilité et de la nervosité. Il est déconseillé de consommer des aliments contenant de la caféine dans les 8 heures avant le coucher.

Les aliments suivants sont des sources de caféine :

- café
- certains types de thé
- thé glacé
- colas
- chocolat
- médicaments contre les maux de tête

Les remplacer par les aliments suivants :

- café ou thé décaféiné
- boissons autres que les colas
- eau

Collations favorisant le sommeil

Se coucher l'estomac vide ou immédiatement après un repas copieux peut perturber le sommeil. Si vous êtes affamé à votre retour à la maison, prenez une collation faible en gras et facile à digérer. Un goûter léger avant d'aller au lit aide à obtenir un sommeil réparateur. Voici quelques exemples de collations :

- céréales avec du lait
- fruits frais et yogourt
- gruau avec des raisins
- biscuits digestifs avec du lait
- tranche de pain grillée avec une petite banane
- bagel multigrain, grillé et légèrement beurré

(Source : Les diététistes du Canada, 2017)

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-03-15

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.