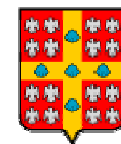




La gestion de la fatigue au quotidien, une question de temps ou de contraintes de travail ?

Pierre-Sébastien Fournier



UNIVERSITÉ
LAVAL



1. Contexte de la fatigue.
2. Méthode.
3. Résultats.
4. Pistes d'amélioration.
5. Pistes de réflexion.





1-Contexte de la fatigue

- Intensification du travail (Galinsky *et al.*, 2005)
 - 1/3 travailleurs ressentent une surcharge chronique de travail
- Heures de travail (Duxbury & Higgins, 2001):
 - 42 h/sem en 1991
 - 45 h/sem en 2001
- La fatigue a des impacts multiples
 - Santé physique
 - Santé mentale
 - Vie familiale
 - Vie sociale



- Fatigue dans le transport routier, un enjeu de taille
- Déréglementation
 - Forte concurrence
 - Faible marge de manœuvre
 - Forte pression sur les camionneurs
- Règlements sur heures de travail
 - 13/15 heures par jour
 - 60 h/ 7 jours ou 70 h/ 8 jours
- Fatigue est un problème de sécurité et d'efficacité
 - 56 % au moins une période de somnolence (Mitler *et al.*, 1997)



- Vie hors travail
- Durée et qualité du sommeil (dysfonctions)
 - 4,78 h/jr sur la route (Mitler *et al.*, 1997)
- Heures de travail et de repos
- Horaires de travail (décalage horaire)
 - Travail de nuit, (2 X plus d'accidents)
 - 14 h. de travail vs 10 h. (2,5 X) (Hamelin, 1984)
- Charge de travail (délais, efforts physiques/ sédentaire)
- Types d'opérations de travail
- Conditions de travail (vibrations, bruit, stress, lieux de repos, CO, etc.)



Le rôle de l'expérience

- La fatigue est élément de risque SST important
- L'expérience joue un rôle dans la gestion du risque
- Par exemple :
 - Le taux d'accident de travail chez les jeunes est plus élevé notamment par manque d'expérience face aux risques (Salminen, 2004)
 - Les jeunes conducteurs sont plus à risques (McKnight & McKnight, 2003)



Le rôle de l'expérience

- La capacité des camionneurs expérimentés à gérer la fatigue au quotidien réduit les risques pour la sécurité.
- Les camionneurs expérimentés peuvent notamment mieux percevoir des signes de fatigue et agir en conséquence.



Défi pour la formation

- Importance de la formation pour améliorer le bilan de la SST et de l'efficacité.
- Comment aider les futurs camionneurs à mieux se préparer à affronter la réalité du travail au quotidien et à mieux gérer la fatigue
- L'expérience ne se transfère pas dans la formation
- On peut cependant s'en inspirer pour enrichir la formation
- Pour cela, il faut d'abord comprendre la réalité du travail des camionneurs.



- Le savoir et l'expérience sont intégrés, difficulté à mettre en mot sa pratique. Description théorique de l'action.
- Les questionnaires ou entrevues ne suffisent pas, il faut s'intéresser au processus d'action d'un point de vue de l'opérateur.
- Assister l'acteur dans son processus de réflexion.





2- Méthode

- Analyse de la formation
 - **Observation participante** de la formation initiale de camionneurs (615 heures)
 - Analyse du contenu et de l'activité d'apprentis en action
- Analyse de l'activité de travail
 - Observation de situations de conduite et autres situations de travail (27 jrs dans 4 entreprises)
 - Verbalisation sur les situations rencontrées « *ici et maintenant* »
 - Participation limitée
 - Analyse systématique: 10 jours d'observation (vidéo), *auto-confrontation*.





3- Résultats

Former à :

- La fatigue comme un risque élevé dans le métier
- L'importance du repos et du sommeil
- Les réglementations (CAN & US) sur les heures de service
 - Heures de travail et de repos
 - Utilisation du carnet de bord (*log book*)
- Le respect du temps de travail comme LE moyen de se prémunir contre la fatigue



Par contre :

- Peu sensibilisés aux autres facteurs associés à la fatigue
 - ex.: vie hors travail, horaires variables, conditions de travail
- Peu sensibilisés aux impératifs de production et imprévus inhérents au travail
 - Difficulté à gérer les contraintes affecte la prise de risques (heures de travail, vitesse, distance avec véhicules, etc.)



La fatigue au travail

- Moins un question de temps qu'une question de contraintes de travail
- Essayer d'anticiper des situations et se donner des alternatives
- Proactif à « *éviter de se donner du travail* » : bcp d'efforts à éviter des situations exigeantes
 - Autres usagers, trafic, temps d'attente, chargement, conduite, etc.
- Fatigue rarement une préoccupation en soi mais plutôt intégrée à toutes les actions de travail



- Suivi de l'évolution psychophysiological
- Planification dynamique du travail
- Participation à la culture de métier
- Gestion de l'état mécanique du camion
- Interaction avec les autres usagers
- Suivi dans l'utilisation du territoire



- Transformation continue de l'état à travers les situations rencontrées
 - Effort physique après longue période statique
 - Peur et frustration suite manœuvre d'un autre véhicule
- Attentif aux signes de transformations physiques et psychologiques
 - Yeux piquent, jambes engourdies
 - Adrénaline, excitation, frustration: rester calme
- Éviter les situations perturbantes ou monotones
 - Assurer la stabilité des actions



- Anticiper les imprévus
 - Demeurer attentif à l'environnement (ex. discussions c.b. : trafic)
 - Prévoir des alternatives au cas où...
- Évaluation et réorganisation continue des actions en fonction des événements (possibles ou effectifs)
 - Ordre des choses jamais fixé (malgré des impératifs)
 - Ex. signe de fatigue, courte pause malgré délais serrés





4- Pistes d'amélioration

- Sensibiliser à la transformation continue de la personne (pas une dichotomie fatigué ou non)
- Reconnaître les signes de changements physiques et mentaux
- Agir en fonction de ces signes
- Sensibiliser aux contraintes de travail
- Possibilité de se donner des marges de manœuvre dans toutes les actions de travail.
- Favoriser une plus grande liberté d'action dans la planification des opérations (autonomie & délais).





5- Pistes de réflexion

- **Les deux !**
- Une question de temps de travail
 - Quarts de travail (nuit)
 - Heures de travail (12-16 heures)
 - Temps de récupération
- Une question de charge de travail
 - Quantité de travail à effectuer (semaine de 4 jours?)
 - Délais demandés
 - Latitude d'organiser son travail et ses moments de récupération en fonction de sa propre évolution
 - Conditions physiques dans lequel il s'effectue



Conclusion

- La formation, à elle seule, ne peut PAS régler la question de la fatigue
- Elle ne peut qu'aider les personnes à gérer les contraintes de travail au quotidien
- Il faut surtout :
 - Améliorer les conditions temporelles de travail
 - Adapter la charge de travail aux contraintes réelles

