



Un guide pour aider votre famille à rester vigilante

# MORT DE FATIGUE

Ce que chaque entreprise doit savoir sur la fatigue

## Protégez votre famille des conséquences de la fatigue

Le problème de la fatigue prend des proportions endémiques et pourtant il reste largement ignoré. Avec un nombre croissant d'incidents graves et de décès liés à la fatigue chaque année, il est urgent de saisir la gravité de ce problème. Vous subissez la fatigue au travail, mais votre famille entière est aussi affectée au quotidien. Par exemple, l'emprise de la fatigue au volant peut se révéler tout aussi dangereuse que l'ivresse ou la distraction. À cause de la complaisance qui entoure la fatigue, on a trop souvent tendance à se surestimer et penser être capable de conduire alors qu'en fait, un état de fatigue nous rend très susceptibles de commettre une erreur fatidique. La Délégation à la sécurité routière estime que l'endormissement au volant est responsable d'un accident mortel sur trois, et que 5 heures de sommeil ou moins la veille d'un départ multiplie par trois le risque d'accident. À chaque fois, ce sont des vies qui sont en jeu.

Prenez connaissance des informations ci-dessous et assurez-vous que ceux qui vous sont chers comprennent les enjeux posés par la fatigue. Incitez-les à réfléchir à deux fois s'ils s'appêtent à prendre le volant à un moment de fatigue élevé, et transmettez-leur une copie de ce document.

## Que pouvez-vous faire ?

Bien que la fatigue soit un phénomène récurrent dans la vie de la plupart d'entre nous, elle ne devrait pas pour autant être considérée comme normale. Heureusement, il existe des manières de limiter ses effets. Pour gérer la fatigue de manière fiable, de nombreux changements d'habitudes et de mode de vie sont nécessaires, et cela demandera donc des efforts certains. Cependant, vaincre la fatigue en vaut la peine, et toutes les étapes importantes peuvent être mémorisées aisément en suivant l'acronyme « SLEEP » :

**S**leep (Dormir)

**L**ittle Breaks (Faire des pauses)

**E**at well (Bien manger)

**E**xercise (Bouger)

**P**ause and consider if you're tired  
(Réfléchissez à votre niveau de fatigue)

## SLEEP – Dormir

La meilleure chose à faire, c'est de dormir suffisamment. Tous les autres conseils sont simplement des moyens de mitiger les symptômes. Dormir peut sembler élémentaire, mais la question de la qualité du sommeil importe. Par exemple, avec moins de huit heures de sommeil par nuit, le risque de subir diverses conséquences graves augmente. Alors, que faire pour bien dormir ?

- Développez un rituel à accomplir avant d'aller au lit pour habituer votre corps à dormir à la suite de certaines actions. Veillez à accomplir ce même rituel tous les soirs : vous brossez les dents, lire un livre, écouter de la musique apaisante, humer un parfum familier... peu importe, tant que cela vous convient. Vous pourrez même utiliser ce rituel lorsque vous n'êtes pas chez vous. Votre corps se souviendra de son sens.
- Assurez-vous que votre chambre soit plongée dans l'obscurité, et à une température ambiante fraîche. 20 °C est idéal pour la plupart des gens.
- Bannissez tous les appareils électroniques de votre chambre à coucher. La lumière des écrans interfère avec l'horloge biologique de votre corps et est source de distraction, ce qui vous prive d'un sommeil précieux. L'utilisation régulière d'un ordinateur tard le soir est associée non seulement aux troubles du sommeil, mais également au stress et à des symptômes dépressifs.
- Apprenez à votre cerveau à associer le lit au sommeil. Regarder la télévision ou travailler au lit peut nuire à votre capacité à vous détendre avant l'heure d'aller dormir. Si le corps est exposé à des signaux contradictoires, il ne réagira pas à la simple position allongée car il ne « saura » pas que les oreillers et les draps sont synonymes de sommeil.
- Évitez les stimulants comme la caféine, le tabac et l'alcool avant de vous coucher car ceux-ci interfèrent avec les rythmes naturels de votre corps.

## LITTLE BREAKS – Faire des pauses

Prenez de petites pauses tout au long de la journée. Votre cerveau et votre corps ne sont pas capables de tourner à plein régime pendant huit heures d'affilée. Toutes les 80 à 100 minutes, votre niveau de concentration et d'attention baisse et la fatigue s'installe. C'est le signe qu'il est temps de s'arrêter et de faire une courte pause, ce qui vous aidera à vous recharger et à recentrer votre esprit.

- Levez-vous et faites une promenade.
- Regardez par la fenêtre pendant quelques minutes.
- Faites des étirements.
- Allez boire.
- Discutez.
- Si possible, faites une petite sieste (10 à 30 minutes). Cela améliorera considérablement vos performances et votre vigilance (respectivement de 34 % et 54 %), et rechargera vos batteries pour le reste de la journée.

## EAT WELL – Bien manger

Le lien avec la fatigue peut ne pas sembler évident mais, l'impact d'une bonne alimentation sur les niveaux énergétiques de votre corps est en fait énorme.

- Prenez un bon petit-déjeuner et ne sautez jamais ce repas. Donner à votre corps le bon type d'énergie au début de la journée vous permettra de fonctionner plus longtemps. Et en plus, c'est bon pour la santé.
- Prenez des repas moins copieux, mais plus fréquents au lieu de deux ou trois gros repas par jour. Cela permet de mieux réguler votre glycémie et, par conséquent, votre niveau d'énergie.
- Au lieu de glucides raffinés (comme le pain blanc et les pâtes blanches), privilégiez les protéines maigres, les graisses saines et beaucoup de légumes verts. Ceux-ci vous donnent un sentiment de satiété plus durable, et permettent de maintenir votre glycémie à un niveau stable et donc d'éviter les pics d'énergie.



## PAUSE AND ANALYZE YOUR STATE – Réfléchissez à votre niveau de fatigue

Le manque de sommeil peut nuire à votre capacité à évaluer si vous dormez suffisamment, car la première partie de votre cerveau à être affectée par le manque de sommeil est en fait celle-là même qui reconnaît votre fatigue.

- Examinez votre condition de manière objective et envisagez la possibilité d'une pause.
- Pensez-y : même si vous réalisez que vous êtes fatigué, mais que vous pensez que « ça ira bien » parce que vous avez, par exemple, déjà conduit de nombreuses fois auparavant sans aucun incident, vous pouvez facilement tomber dans le piège de la distraction et causer un accident.
- Si avez des doutes sur votre capacité à jauger votre propre état, vous pouvez créer un système de binômes avec un collègue (ou vous rappeler par automatisme lorsque vous vous engagez dans une action à risque, comme prendre le volant, où la somnolence pourrait coûter la vie à une personne). En veillant ainsi l'un sur l'autre, vous aurez plus de chances de détecter les symptômes de fatigue et peut-être d'éviter une erreur ou une blessure grave.

## EXERCISE – Bouger

Quand on est fatigué, faire de l'exercice est généralement la dernière chose à laquelle on songerait. Cependant, il a été prouvé que l'activité physique augmente en fait les niveaux d'énergie et réduit la fatigue. La bonne nouvelle est que votre programme d'exercices n'a nul besoin d'être éreintant.

- Les personnes qui font de l'exercice à faible intensité trois fois par semaine voient leurs niveaux de fatigue réduits de 65 %. Une petite promenade de temps en temps serait donc très efficace pour réduire la fatigue
- Les personnes au mode de vie sédentaire qui choisissent de faire de l'exercice de faible intensité régulièrement peuvent augmenter leur niveau d'énergie de 20 %. Donc, bien que cela puisse sembler peu enthousiasmant, tentez de petits exercices et vous remarquerez bientôt des résultats.

Votre employeur se soucie de vous, c'est pourquoi il vous transmet ces informations compilées par SafeStart. L'un des concepts clés de SafeStart montre que, indépendamment de ses propres besoins, chaque employé accorde la plus haute considération à la sécurité de ses proches. Il est plus facile de maintenir un mode de vie sain lorsque vous partagez ce que vous avez appris avec d'autres et que vos proches sont sur la même longueur d'onde. Votre sécurité, et celle de vos proches, compte, au travail comme à la maison. Nous vous encourageons à partager ce document avec eux, et à discuter de ce que vous avez appris et de la façon dont vous pouvez appliquer ces conseils au quotidien.

<https://fr.safestart.com/>  
SafeStart France  
details@ssi.safestart.com  
Tél.: +353 (0) 98 24551



Copyright © 2019 SafeStart  
SafeStart, une division d'Electrolab Limited  
Tous droits réservés.