

Fatigue et distractions : des risques à anticiper

Avec l'arrivée des températures plus douces et des journées qui s'allongent en juin, la fatigue accumulée peut passer inaperçue et peut ainsi augmenter le risque de blessure au travail. En ce début de saison estivale, brisons les automatismes en plaçant la concentration au centre de chaque geste afin d'assurer un environnement sécuritaire pour tous.



Quelles sont les répercussions de la fatigue (physique et cognitive) sur le travail?

- Augmentation des erreurs et des oublis;
- Somnolence et baisse d'énergie;
- Diminution de la motivation et de l'engagement;
- Tensions musculaires et douleurs (dos, cou, épaules);
- Maux de tête plus fréquents;
- Etc.

Quels moyens peuvent être mis en place?

1. Repérer et agir sur les signes de fatigue

Soyez attentifs à tout signe inhabituel comme l'impatience, les oublis dans vos routines ou encore la sensation de « vision tunnel » lors de vos déplacements entre deux adresses.

Pour mieux y faire face, vous pouvez :

- Rester bien hydraté tout au long de la journée afin de limiter la fatigue cognitive;
- Prendre un court moment avant chaque nouveau service pour faire le vide et recentrer votre attention;
- Adopter de saines habitudes de vie au quotidien, comme une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et bien sûr, un sommeil suffisant.

2. Cibler les nouveaux risques

En juin, l'ajout de ventilateurs, de fils électriques au sol ou encore des changements dans l'aménagement des lieux chez les usagers (par exemple, le déplacement de meubles ou de tapis) peuvent passer inaperçus si l'on est moins concentré.

Dès votre arrivée, prenez un moment pour repérer ces nouveaux éléments afin de maintenir votre attention sur les risques présents et de prévenir les blessures.

Ce «Flash Prévention» est également présenté sous forme de capsule vidéo.

Pour visionner la capsule, **cliquez ici.**

Source :

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>