



TC-1002863



TP 14572F
Avril 2007

Système de gestion des risques liés à la fatigue
pour le milieu aéronautique canadien

Introduction à la gestion de la fatigue



Transports
Canada

Transport
Canada

Canada

edu.au

Consultants SGRF
Adélaïde, Australie

Équipe de recherche

Edu.au

Kirsty McCulloch
Angela Baker
Sally Ferguson
Adam Fletcher
Drew Dawson

Transports Canada

Isabelle Marcil, Centre de développement des transports (CDT)
Jacqueline Booth-Bourdeau, Aviation civile
Mark Laurence, Aviation civile
CDT, Communications

Avertissements

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministère des Transports, 2008.

Tous droits réservés. Ce document peut être reproduit en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, pour usage interne ou public à des fins non commerciales uniquement. Toute autre utilisation ou modification de ce document est strictement interdite en vertu de la *Loi sur le droit d'auteur* sans une autorisation écrite au préalable de Transports Canada. Pour obtenir de l'aide, veuillez entrer en contact avec le Centre de communications de l'Aviation civile au 1-800-305-2059 (HNE). L'information contenue dans cette publication doit être considérée uniquement comme un guide et ne devrait pas être citée ou considérée comme une autorité légale. Les renseignements peuvent devenir désuets, en tout ou en partie à tout moment sans préavis.

Transports Canada n'a pas l'habitude de citer des noms de produits ou de fabricants. S'il le fait ici, c'est simplement pour la bonne compréhension du texte.

This report is also available in English: *Fatigue Risk Management System for the Canadian Aviation Industry: An Introduction to Managing Fatigue*, TP 14572E.

Préface

Le présent guide fait partie de la boîte à outils du Système de gestion des risques liés à la fatigue (SGRF) pour le milieu aéronautique canadien élaborée par Transports Canada et les consultants de *edu.au* d'Adélaïde, en Australie.

La boîte à outils du SGRF comprend les éléments suivants :

1. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Introduction à la gestion de la fatigue* (TP 14572F) : document d'introduction conçu pour sensibiliser le lecteur aux enjeux liés à la fatigue
2. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Stratégies de gestion de la fatigue pour les employés* (TP 14573F) : expose les notions et les habiletés nécessaires pour appliquer des stratégies de gestion de la fatigue adéquates, à l'échelle individuelle
3. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Cahier d'évaluation de l'employé* (TP 14574F) : module optionnel qui sert à évaluer les connaissances des employés sur les sujets abordés dans le guide de stratégies appliquées
4. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Élaboration et mise en oeuvre d'un système de gestion des risques liés à la fatigue* (TP 14575F) : indique comment gérer les risques liés à la fatigue à l'échelle de l'organisation, à l'intérieur d'un cadre de système de gestion de la sécurité
5. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Lignes directrices pour l'élaboration de politiques et de procédures* (TP 14576F) : propose un canevas de politique et donne des lignes directrices et des exemples pour aider les organisations à élaborer leurs propres politiques et procédures en matière de gestion des risques liés à la fatigue
6. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Introduction aux outils de vérification de la fatigue* (TP 14577F) : propose deux types d'outils pour aider les employeurs à déterminer si les horaires de travail permettent aux employés de dormir suffisamment
7. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Manuel du formateur* (TP 14578F) : contient une information complémentaire pour les responsables des ateliers de formation des employés, soit la description des techniques de formation, les objectifs d'apprentissage et les questions fréquemment posées par les participants

Ces documents sont disponibles sur le site web de Transports Canada à www.tc.gc.ca.

Introduction

Il peut être aussi dangereux de travailler fatigué que sous l'influence de l'alcool ou de drogues. Vous pouvez perdre votre concentration, commettre des erreurs dans l'appréciation des vitesses et des distances, réagir plus lentement – et même tomber endormi. La fatigue peut aussi vous rendre maussade et irritable, et vous amener à prendre des risques. Chacun de ces problèmes peut constituer un danger pour vous-même et les autres.

Lorsque vous travaillez par quarts, il y a inmanquablement des moments où vous vous sentez fatigué. C'est que vous êtes désynchronisé par rapport aux rythmes naturels de veille et de sommeil de votre organisme. Ce livret fait le survol des risques liés à la fatigue, et présente des stratégies pour vous aider à gérer les effets de la fatigue au travail et à obtenir le repos dont vous avez besoin pour être apte au travail.

La fatigue est largement reconnue comme un risque important pour la sécurité, non seulement la vôtre et celle de vos collègues, mais aussi celle de la population en général. C'est pourquoi Transports Canada a parrainé l'élaboration d'un ensemble d'outils éducatifs et de lignes

directrices pour aider le milieu aéronautique canadien à établir des systèmes de gestion des risques liés à la fatigue.

Pour les systèmes de gestion des risques liés à la fatigue, gérer les risques liés à la fatigue est la responsabilité de tous. Celle des employeurs, qui doivent aménager des horaires de travail qui donnent suffisamment de temps aux employés pour se reposer entre leurs périodes de service. Et celle des employés, qui doivent utiliser ce temps pour obtenir le sommeil dont ils ont besoin pour être aptes au travail.

Un volet important de tout système de gestion des risques liés à la fatigue est la formation des employés et des gestionnaires sur la fatigue en tant que menace à la sécurité, et sur la façon de gérer leur propre fatigue. Ce livret peut servir d'introduction au manuel de formation plus détaillé, axé sur les compétences, intitulé *Stratégies de gestion de la fatigue pour les employés* (TP 14573F).

Causes et conséquences de la fatigue	3
Stratégies de gestion de la fatigue . .	5
Avoir une vie saine et équilibrée . . .	11

Causes et conséquences de la fatigue

Qu'est-ce qui cause la fatigue?

Le nombre d'heures de sommeil varie d'une personne à l'autre, mais la plupart des gens dorment en moyenne de sept à neuf heures par nuit. Si vous ne dormez pas autant que vous en avez besoin pendant plusieurs jours, vous finirez par accumuler une « dette » de sommeil. Perdre deux heures de sommeil par nuit pendant quatre jours peut engendrer autant de fatigue que perdre une nuit complète de sommeil. La seule façon de rembourser une dette de sommeil c'est de dormir plus, pour « récupérer ».

Le corps humain fonctionne selon une horloge de 24 heures. Il est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour. Si vous travaillez à des heures où votre organisme est censé dormir, vous pouvez avoir de la difficulté à obtenir un sommeil de qualité. Non seulement vous ne dormez pas aussi bien, mais vous dormez probablement moins. En effet, selon certaines recherches, les travailleurs de nuit dorment de une à trois heures de moins, chaque jour, que les travailleurs de jour. Dormir six heures pendant le jour n'est

pas la même chose que dormir six heures pendant la nuit.

Votre horloge biologique régit également vos cycles physiologiques journaliers, comme la sécrétion d'hormones, la digestion, la température corporelle et la somnolence. Il y a deux périodes au cours de la journée où la somnolence vous guette tout particulièrement : aux petites heures du matin, soit entre minuit et 6 h, et au milieu de l'après-midi.

Votre sommeil aussi fonctionne par cycles. Pendant la nuit, vous faites plusieurs allers-retours entre un sommeil léger et un sommeil profond (accompagné de rêves). La durée de chaque cycle varie d'une personne à l'autre, mais elle se situe habituellement entre 60 et 90 minutes. Plus votre sommeil est profond, mieux vous récupérez.

Il est faux de croire que nous avons besoin de moins de sommeil en vieillissant – nous avons simplement plus de difficulté à obtenir tout le sommeil dont nous avons besoin.

Outre le manque de sommeil, il peut y avoir des conditions de travail qui

occasionnent ou accentuent vos sentiments de fatigue. Le travail sous pression, les quarts de travail prolongés, le stress et même des facteurs comme un mauvais éclairage, un environnement bruyant ou de mauvaises conditions météorologiques peuvent faire que vous vous sentez plus fatigué. Le fait de ne prendre aucune pause pendant votre quart de travail peut aussi accentuer vos sentiments de fatigue.

Concilier les exigences du travail par quarts avec votre vie familiale et sociale peut aussi engendrer du stress et vous empêcher d'obtenir tout le sommeil dont vous avez besoin pour être apte au travail.

Conséquences de la fatigue

La fatigue peut avoir un effet sur de nombreux aspects de votre vie. Beaucoup de gens ont des sautes d'humeur lorsqu'ils sont fatigués, ce qui risque de nuire à leurs relations interpersonnelles. D'autres prennent du poids. D'autres encore ont de la difficulté à être motivés, tant au travail qu'à la maison. Vous pouvez devenir frustré d'être constamment tiraillé entre le besoin de dormir et le désir de passer du

temps avec votre famille et vos amis.

Beaucoup de travailleurs par quarts se sentent isolés socialement, ce qui ne fait qu'aggraver leur stress et leur sentiment général de fatigue. À la longue, le travail par quarts peut mener à des problèmes de santé relativement graves, comme des maladies du cœur ou des problèmes gastro-intestinaux, des ulcères, par exemple.

Au travail, la fatigue peut constituer un risque important. La recherche a montré que la perte d'une seule nuit de sommeil peut dégrader votre performance presque autant que si vous aviez consommé trop d'alcool pour pouvoir conduire. Votre temps de réaction est allongé, votre concentration et votre mémoire sont altérées—vous pouvez même tomber endormi au travail. Vous risquez beaucoup plus de commettre une erreur critique pour la sécurité. Être fatigué peut faire de vous un risque pour vous-même, vos collègues et même la population en général.

Il n'y a pas qu'au travail qu'être fatigué peut représenter un danger. Il y a un risque réel que vous tombiez endormi au volant alors que vous retournez chez vous après un quart de travail prolongé.

Conséquences de la fatigue

Personnes	Organisations	Collectivités
<ul style="list-style-type: none"> • Somnolence accrue • Risque accru d'accident • Problèmes gastriques • Baisse de motivation • Sautes d'humeur ou dépression 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque accru sur le plan de la sécurité • Augmentation des absences pour maladie • Plus grand roulement du personnel • Baisse de productivité • Baisse du moral 	<ul style="list-style-type: none"> • Danger accru pour la sécurité du public • Consommation accrue de services de santé • Diminution de la participation à la vie communautaire

Stratégies de gestion de la fatigue

Le sommeil nocturne

Pour aider votre organisme à se préparer à dormir, adoptez une routine du coucher. En faisant de petits gestes, comme vous brosser les dents, tous les jours dans le même ordre, avant d'aller au lit, votre organisme finira par associer ces gestes à l'heure du coucher et au sommeil, même si c'est le jour et qu'il aurait normalement tendance à rester éveillé.

Prenez quelques minutes pour décompresser avant de vous coucher. Des exercices légers peuvent parfois aider, mais il faut éviter tout exercice violent au moins une heure avant d'aller au lit.

Votre organisme est programmé pour mieux digérer les aliments le jour que la nuit. Il est donc préférable d'éviter de prendre un gros repas juste avant l'heure du coucher. Une légère collation peut être acceptable. Évitez tout aliment ou toute boisson contenant de la caféine, comme le café ou les boissons énergisantes. Évitez aussi l'alcool, car vous ne dormirez pas aussi profondément et vous vous sentirez moins reposé au réveil.

Faites de votre chambre un lieu propice au sommeil. Comme la lumière indique à votre organisme qu'il est temps de se réveiller, il est important que votre chambre soit sombre. Et la température ambiante ne doit pas être trop élevée – une température entre 18 °C et 24 °C est idéale pour dormir. Une certaine aération peut aussi aider. Dans la mesure du possible, utilisez votre chambre uniquement pour vous détendre, dormir et avoir des activités sexuelles. Enlevez les sources de distractions potentielles, comme les télévisions et les ordinateurs.

Faites en sorte de ne pas être dérangé. Utilisez un répondeur. S'il y a des enfants dans la maison, empêchez-les de vous réveiller – avertissez votre famille de votre horaire et placez une affichette sur le réfrigérateur ou la porte de votre chambre. Si le bruit vous empêche de dormir, essayez les bouchons d'oreille. Comme le bruit peut parfois perturber le sommeil sans provoquer l'éveil, certaines personnes utilisent une source de bruit blanc, comme un ventilateur ou une radio mal syntonisée, qui étouffe les autres bruits.

Si vous n'arrivez pas à dormir, il est parfois préférable de se lever et de faire quelque chose de relaxant plutôt que de rester au lit à se retourner. Lisez ou prenez un bain, par exemple.

Si votre horaire de travail change, essayez de devancer ou retarder votre heure de coucher d'une heure ou deux chaque jour, pour habituer graduellement votre organisme à votre nouveau quart de travail.

Les siestes

Une sieste ne peut pas remplacer une bonne nuit de sommeil, mais elle peut contribuer à une certaine récupération et vous aider à vous sentir reposé. Combien de temps devrait durer votre sieste? Cela dépend du temps que vous avez. Vous vous sentirez plus reposé si vous vous réveillez naturellement à la fin d'un cycle du sommeil. Cela dit, une sieste devrait durer au moins 10 minutes.

N'oubliez pas que lorsque vous vous réveillez, il est possible que vous vous sentiez confus (*groggy*) et désorienté pendant environ 20 minutes. Cela est particulièrement vrai si vous êtes tiré du sommeil par la sonnerie d'un réveil, plutôt que de vous réveiller naturellement, ou si vous êtes réveillé alors que vous êtes dans un stade de sommeil très profond. Cet état s'appelle *inertie du sommeil*. Si vous prévoyez faire une sieste, planifiez suffisamment de temps pour pouvoir vous réveiller complètement avant d'effectuer des tâches qui exigent une concentration totale, comme conduire un véhicule.

Même s'il semble que le moment de la journée où a lieu la sieste n'a pas d'importance, le sommeil vient plus facilement pendant les périodes où l'organisme est le plus fatigué – au milieu de l'après-midi et entre minuit et 6 h.

Les troubles du sommeil

Si vous ne vous sentez pas frais et dispos malgré que vous dormiez beaucoup, ou si on vous a dit que vous arrêtez de respirer dans votre sommeil ou que vous vous réveillez en faisant un bruit de suffocation, il est possible que vous soyez atteint d'un trouble du sommeil. Parmi les autres signes qui devraient vous alerter figurent le ronflement bruyant, les jambes sans repos et les « crises subites de sommeil » pendant le jour. Les troubles du sommeil perturbent votre sommeil et font que vous vous réveillez fatigué et incapable de vous concentrer. Avec le temps, ils peuvent mener à des problèmes de santé graves.

Voyez votre médecin. Pour plus d'information sur les troubles du sommeil, rendez-vous sur le site Web de la Société canadienne du sommeil (www.css.to), qui contient également une liste de laboratoires du sommeil au Canada.

Prudence dans l'utilisation de médicaments et drogues

La caféine est une des drogues les plus largement répandues dans notre société. Beaucoup de gens consomment la caféine du café ou du thé pour démarrer leur

journée et pour combattre les sentiments de fatigue à mesure que la journée avance.

La caféine se trouve aussi dans les boissons de type « cola », comme le Pepsi ou le Coke, et dans les boissons énergisantes, comme Red Bull. Vous pouvez aussi acheter des comprimés de caféine, comme No-Doze. Gardez toutefois à l'esprit qu'il est possible de devenir tolérant à la caféine – si vous buvez du café régulièrement, il se peut que vous ayez besoin de plus d'une tasse pour maintenir votre vigilance lorsque vous êtes vraiment fatigué. Vous pouvez aussi devenir dépendant. Beaucoup de gens éprouvent des symptômes de sevrage, comme des maux de tête, lorsqu'ils tentent d'arrêter de consommer de la caféine.

Le sucre présent dans les boissons caféinées peut annuler l'effet stimulant de la caféine et réduire votre vigilance, une fois dissipé l'effet initial de la caféine.

Souvenez-vous que les stimulants ne font que masquer ou reporter à plus tard les effets de la fatigue. Ils ne remplacent pas le sommeil.

Certaines personnes boivent de l'alcool pour se détendre avant d'aller au lit. Une ou deux consommations peuvent faciliter l'endormissement, mais l'alcool a tendance à perturber le cycle du sommeil et produit souvent un sommeil léger et agité, qui fait que vous êtes moins reposé au réveil.

Il existe sur le marché plusieurs somnifères, sur ordonnance et en vente libre,

pour vous aider à trouver le sommeil. Cependant, comme pour la caféine, votre organisme peut devenir tolérant et dépendant aux somnifères. Au bout d'environ une semaine, vous risquez d'avoir de la difficulté à vous endormir par vous-mêmes. Et avec le temps, il se peut que vous ayez besoin d'une dose de plus en plus forte pour vous endormir. Il est préférable de recourir aux somnifères uniquement à l'occasion, et pour seulement quelques jours à la fois.

La pseudoéphédrine, présente dans les médicaments contre les symptômes du rhume ou de la grippe, peut arrêter le nez de couler, mais elle peut aussi agir comme un stimulant et vous garder éveillé. Elle a aussi une action très déshydratante, susceptible aussi de nuire à la qualité de votre sommeil. Prenez donc soin d'utiliser une version « nuit » de ces médicaments, si vous devez vous débarrasser de symptômes reliés au rhume.

Il existe une substance que l'on ne peut acheter au Canada mais qui est en vente libre aux États-Unis, soit la mélatonine. La mélatonine est une hormone que secrète votre organisme tous les jours à peu près à la même heure et qui pousse naturellement à l'endormissement. Certaines personnes disent que prendre des comprimés de mélatonine les aide à dormir. D'autres, cependant, imputent à la mélatonine des maux de tête, une dépression passagère, une somnolence diurne, des étourdissements et une baisse de la vigilance. Il existe encore peu de preuve scientifique de l'efficacité de la mélatonine en tant qu'agent somnifère.

Être en forme et en santé

Faire de l'exercice régulièrement vous aide à bien dormir, à demeurer en santé et à vous sentir en forme. Il n'est peut-être pas facile de trouver un moment fixe pour faire de l'exercice si votre horaire de travail varie constamment, mais vous n'avez pas besoin de vous abonner à un gym ou d'appartenir à une équipe sportive pour jouir des bienfaits de l'exercice. Même la marche, pratiquée régulièrement, peut accroître vos niveaux d'énergie et votre résistance, réduire le risque de cardiopathie et d'autres problèmes de santé, et vous aider à vous sentir mieux et à mieux dormir.

Demeurer vigilant au travail

À part obtenir le sommeil dont vous avez besoin, d'autres stratégies existent pour vous assurer d'être bien réveillé et alerte au travail.

Prenez régulièrement des pauses. Ne prenez pas votre pause-café ou votre pause-repas à votre poste de travail. Levez-vous, marchez un peu, aérez-vous. Un simple changement de décor peut vous aider à vous détendre et vous donner un regain de vigilance et d'énergie.

Mangez bien. Les barres-collations ou les aliments sucrés peuvent vous donner une bouffée d'énergie – à cause de la dose massive de sucre – mais habituellement, peu après, la fatigue revient de plus belle. Les aliments comme les pommes de terre, la pizza et le pain blanc ont un indice glycémique, ou une teneur en sucre, élevé

et peuvent vous faire sentir léthargique. Il faut préférer les sandwiches faits avec du pain brun, qui vous aideront à repousser la fatigue. Parmi les aliments à indice glycémique faible figurent le yogourt, le fromage cottage, le bœuf et le poulet maigres, et le poisson en conserve, conservé dans l'eau.

Ayez une bonne hydratation. Un apport trop faible de liquides peut vous rendre somnolent. Mais faites attention à ce que vous buvez – les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool peuvent, de fait, vous déshydrater encore plus. Les boissons sucrées ou les jus de fruits peuvent vous faire avoir plus soif. On dit souvent qu'il faut boire environ deux litres d'eau par jour. Soyez particulièrement attentif à votre apport hydrique si vous travaillez dans un environnement chaud, sec ou dont l'air est conditionné. Ou si vous exécutez des tâches exigeantes physiquement et que vous transpirez. Manger des aliments gras ou salés peut aussi contribuer à la déshydratation.

Faites une utilisation judicieuse de la caféine. Le café, le thé, les boissons de type « cola » et les boissons énergisantes peuvent vous aider à demeurer vigilant. Souvenez-vous toutefois que plus vous en faites une consommation régulière, plus vous devrez en consommer pour ressentir leurs effets stimulants.

Si vous commencez à vous sentir somnolent au travail...

La recherche a montré que nous sommes mauvais juges de notre degré de somnolence. De fait, plus nous sommes

fatigués, moins nous sommes en mesure de juger de nos propres degrés de fatigue.

Si vous bâillez constamment, si vous avez toujours l'esprit ailleurs, si vous vous rendez compte soudain que vous n'étiez pas concentré, si vos yeux se ferment momentanément ou que votre vision devient floue, et si vous avez de la difficulté à garder la tête droite, vous éprouvez tous les symptômes alarmants de la somnolence.

Faites une pause, si vous le pouvez. Ou une sieste, si possible. Aspergez-vous le visage d'eau froide. Mangez un sandwich et buvez quelque chose. Ne reprenez pas le travail avant de vous sentir parfaitement alerte.

Si vous ne pouvez pas vous arrêter, essayez les expédients habituels, comme ouvrir une fenêtre ou boire un café fort. Cela peut aider pendant un certain temps, mais ce ne sont pas des stratégies fiables.

Attention aux déplacements entre le lieu de travail et le domicile

Un des plus grands dangers qui guettent un travailleur fatigué est de prendre le volant pour se rendre au travail ou à son domicile. Selon votre quart, vous êtes susceptible de conduire à un moment où votre organisme ne souhaite qu'une chose, dormir.

Vous pourriez prendre un café avant de quitter le travail, mais souvenez-vous que vous risquez alors d'avoir de la difficulté à vous endormir lorsque vous arriverez chez vous. Vous pourriez aussi faire une sieste avant de partir, mais n'oubliez pas les effets de l'inertie du sommeil. Attendez d'être parfaitement réveillé avant de prendre le volant. Conduisez prudemment, ne faites pas de vitesse pour arriver plus vite à la maison, et ne vous gênez pas pour vous arrêter et faire une pause ou une sieste si vous vous sentez léthargique

Avoir une vie saine et équilibrée

Dormez suffisamment

Gérer votre fatigue ne veut pas dire que vous devez passer tout votre temps en dehors du travail à essayer de dormir. Mais il est souvent tentant de faire passer les responsabilités familiales, les sorties avec les amis, ou même la télé, avant le sommeil.

Beaucoup de travailleurs par quarts se sentent isolés socialement. Ils travaillent pendant que leur famille et leurs amis sont ensemble, et ils doivent se priver de nombreuses activités sociales. Parfois, les amis arrêteront de vous inviter, pensant que vous n'êtes pas libre. Tout cela peut être frustrant au point de nuire à votre santé globale et de vous empêcher d'être bien reposé.

Rappelez-vous qu'il est de votre responsabilité de vous reposer suffisamment pour être apte au travail. Et n'oubliez pas que vous devez être reposé pour bien profiter du temps que vous passez avec votre famille et avec vos amis.

Passez du temps avec votre famille et vos amis

Trouver le bon dosage entre le temps consacré au travail, au sommeil, à la famille et à la vie sociale peut demander de véritables acrobaties. Cela peut vouloir dire de planifier plus soigneusement votre temps, et de faire des efforts pour maintenir vos liens avec vos amis. Informez votre famille et vos amis de votre horaire de travail. Planifiez longtemps à l'avance les activités. Vous devrez peut-être prendre l'initiative d'organiser des activités, plutôt que d'attendre que les autres vous lancent des invitations.

Il est possible, également, que votre horaire de travail vous permette de participer à des activités scolaires ou communautaires auxquelles d'autres personnes engagées sur le marché du travail ne peuvent participer. Le bénévolat peut être une façon de tisser et maintenir des liens.

Il n'est pas toujours facile, également, de trouver du temps pour l'intimité avec son(sa) conjoint(e). Planifiez à l'avance – fixez-vous des « rendez-vous galants ». Ou au contraire, apprenez la spontanéité. Quelle que soit la solution qui vous

conviennent, soyez conscient des efforts que vous avez à faire pour faciliter votre adaptation, et celle de votre partenaire, à votre horaire de travail.

Profitez du temps que vous avez

Certaines personnes disent que le travail par quarts est synonyme de beaucoup de temps à soi. Ce qui n'est pas une mauvaise chose, si vous pouvez utiliser ce temps pour faire des choses que vous aimez. Appréciez le fait que vous n'avez pas à faire de compromis ou à négocier pour obtenir ce temps à vous, que vous pouvez utiliser pour vous détendre, pratiquer un hobby, planifier un voyage ou une activité, faire de l'exercice – ou même rattraper du sommeil perdu!

Soyez en forme et en santé

La recherche a montré que les travailleurs par quarts sont atteints de divers problèmes de santé dans une proportion plus grande que la population en général. Non seulement sont-ils plus susceptibles de se sentir fatigués, ils sont aussi plus nombreux à faire état de difficultés à dormir, de troubles de l'humeur, comme la dépression, de problèmes gastro-intestinaux, comme les ulcères, de cardiopathies, de troubles de l'alimentation qui peuvent mener à une prise ou une perte de poids, et même de problèmes de reproduction, comme des fausses couches ou des difficultés à tomber enceinte. Une étude laisse penser qu'à la longue, le travail par quarts peut raccourcir la vie de pas moins de cinq ans.

En vous préoccupant de votre santé, vous pouvez prévenir ces problèmes. Faites de l'exercice régulièrement et ayez une alimentation saine et équilibrée. Apprenez à vous détendre, gérez votre fatigue et obtenez le sommeil dont vous avez besoin. Faites attention à votre santé globale et voyez votre médecin régulièrement.