

# OUVRONS-NOUS LES YEUX SUR LA **FATIGUE**



FIQ | SECTEUR PRIVÉ



Cette brochure, produite par la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec-FIQ et la FIQ | Secteur privé dans le cadre des activités de la Semaine SST 2019, est le résultat d'une collaboration entre les secteurs Santé et Sécurité du travail (SST), le comité SST, l'équipe SST et le service Communication.

### **Responsabilité politique**

Linda Lapointe, vice-présidente

### **Coordination**

Pierre Leduc, coordonnateur, secteur Santé et Sécurité du travail  
Christine Longpré, coordonnatrice, secteur Santé et Sécurité du travail

### **Conception, recherche et rédaction**

Pierre Laurin, conseiller syndical, secteur Santé et Sécurité du travail

### **Collaboration**

Sylvain Allard, Isabelle Audet, Éric Auger-Lafond, Céline Blais Tranquille, Patrice Dulmaine, David Lambert, membres du comité SST  
Brigitte Doyon, conseillère syndicale, secteur Santé et Sécurité du travail

### **Révision et production**

Hugo Desgens, conseiller syndical, service Communication

### **Secrétariat**

Sylvie Daigle, Luce Dessureault, Fanja Razafimahefa

### **Graphisme**

Brigitte Ayotte (ayograph.com)

### **Impression**

Solisco

### **Page Web du comité SST**

[fiqsante.qc.ca/comite-sst](http://fiqsante.qc.ca/comite-sst)

ISBN : 978-2-920986-68-8 (imprimé), 978-2-920986-69-5 (en ligne)

Photo : iStock - AaronAmat



# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la responsable politique du secteur Santé et Sécurité du travail et du comité SST .....	<b>4</b>
Comment peut-on définir la fatigue? .....	<b>5</b>
Reconnaître la fatigue. ....	<b>6</b>
Facteurs contributifs. ....	<b>7</b>
Le sommeil réparateur .....	<b>9</b>
Risques et impacts associés à la fatigue au travail. ....	<b>10</b>
Hygiène du sommeil .....	<b>10</b>
Actions à entreprendre. ....	<b>12</b>
Conclusion .....	<b>14</b>

# MOT DE LA RESPONSABLE POLITIQUE DU SECTEUR SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL ET DU COMITÉ SST

Dans le secteur de la santé, la fatigue reliée au travail est ressentie par toutes les professionnelles en soins à un moment ou un autre de leur semaine de travail.

À titre d'exemple, ce sont 50,5% des infirmières qui ressentent de la fatigue presque en permanence. De ce nombre, 80% d'entre elles se sentent fatiguées après le travail<sup>1</sup>. Les longues heures de travail, les horaires atypiques, la surcharge de travail en lien avec le manque de personnel et un environnement de travail affecté par les nombreuses réformes ne sont qu'une partie des raisons à l'origine de ce phénomène.

Ailleurs, on aborde l'enjeu de la fatigue dans une perspective de santé et sécurité au travail. Par exemple, pour des raisons de sécurité dans l'industrie du transport, le gouvernement du Québec limite la durée de conduite des conducteurs de véhicules lourds dans une journée ou dans une semaine de travail<sup>2</sup>.

Du côté du secteur de la santé, on continue de **fermer les yeux sur la fatigue** des infirmières, des infirmières auxiliaires, des inhalothérapeutes et des perfusionnistes cliniques professionnelles de la santé. On s'en accommode depuis toujours comme un mal nécessaire propre à ce secteur. La fatigue y est inhérente et banalisée.

Pourtant, des recherches<sup>3</sup> établissent un lien entre la fatigue et des problèmes de santé chez les professionnelles en soins. Elles y voient un facteur contributif d'erreurs médicales et d'accidents de travail. Une étude rapporte que 38% des infirmières ont signalé des quasi-erreurs reliées à la fatigue<sup>4</sup>. La fatigue figure aussi parmi les raisons pour lesquelles 25% des professionnelles en soins pensent à quitter la profession.

Les impacts de la fatigue au travail sont multiples, tant pour les professionnelles en soins que pour le réseau de la santé et ses bénéficiaires.

La semaine SST 2019 a pour but de sensibiliser les professionnelles en soins aux dangers de la fatigue au travail. Elles doivent être en mesure de la reconnaître, de la comprendre et ainsi d'agir. La semaine SST 2019 entame une réflexion sur la fatigue au travail, maintenant: **ouvrons-nous les yeux sur la fatigue!**

<sup>1</sup> ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU CANADA, *Fiche d'information – Fatigue des infirmières*, en ligne, [https://cn-a-aicc.ca/-/media/cna/page-content/pdf-fr/fact\\_sheet\\_nurse\\_fatigue\\_2012\\_f.pdf?la=fr&hash=333B11D2E2718C300AC7C89389AE703D2B408A86](https://cn-a-aicc.ca/-/media/cna/page-content/pdf-fr/fact_sheet_nurse_fatigue_2012_f.pdf?la=fr&hash=333B11D2E2718C300AC7C89389AE703D2B408A86) (page consultée le 30 juillet 2019) (PDF)

<sup>2</sup> *Règlement sur les heures de conduite et de repos des conducteurs de véhicules lourds*, RLRQ, c. C-24.2, r. 28

<sup>3</sup> La fatigue des infirmières et la sécurité des patients: Rapport de recherche (2010), publié conjointement par l'AIIC et l'AIIAO

<sup>4</sup> Les infirmières qui font des quarts de travail de 12,5 heures ou plus «étaient plus susceptibles de commettre trois fois plus d'erreurs» (Rogers et coll., 2004, cité dans AIIC et AIIAO, 2010)

# COMMENT PEUT-ON DÉFINIR LA FATIGUE ?

La fatigue peut être décrite comme une diminution progressive de la vigilance physique et mentale qui mène à la somnolence et à l'endormissement. Le degré de fatigue est problématique à partir du moment où il compromet la capacité de la professionnelle en soins à exécuter des tâches qui nécessitent de l'attention et du jugement et qui font appel à ses réflexes.

La fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne peuvent surmonter ou compenser<sup>5</sup>.

## Lien fatigue/travail

La fatigue peut être considérée comme une forme d'incapacité et, du même coup, comme un facteur de risque. Des études ont par exemple démontré que le personnel infirmier qui travaille plus de 12,5 heures par jour est plus à risque de manquer de vigilance, de commettre des erreurs ou de se blesser<sup>6</sup>. La recherche associe une durée de sommeil réduite à un risque important de souffrir de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'hypertension et d'obésité<sup>7</sup>. Si cela est vrai pour les infirmières et les infirmières auxiliaires, ce l'est probablement tout autant pour les inhalothérapeutes et les perfusionnistes cliniques.

Les codes de déontologie de chacune des professions prévoient qu'une professionnelle en soins ne peut exercer sa profession lorsqu'elle est dans un état susceptible de compromettre la qualité des soins et des services. À cet égard, bien qu'on réfère le plus souvent à la consommation de drogues, d'alcool et de narcotiques, **la fatigue provoquée par le manque de sommeil** est tout aussi susceptible de compromettre la qualité des soins prodigués<sup>8</sup>.

Cependant, les niveaux de fatigue sont difficiles à mesurer ou à quantifier. La sensibilisation et l'observation des changements de comportement aident à reconnaître la fatigue<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> Guide de gestion de la fatigue de la SAAQ

<sup>6</sup> <http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/OP/2013/op362024.pdf>

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> <http://www.fiqsante.qc.ca/comite-sst/2017/05/16/manque-de-sommeil-et-facultes-affaiblies-du-pareil-au-meme/>

<sup>9</sup> <https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>

# RECONNAÎTRE LA FATIGUE

## Ses caractéristiques :

### PSYCHOLOGIQUES

- Efficacité et performance diminuées
- Difficulté à se concentrer
- Relâchement de l'attention
- Pertes de mémoire
- Anxiété accrue
- Incapacité à communiquer efficacement
- Incapacité à anticiper
- Écarts de conduite
- Erreurs d'omission

### PHYSIQUES

- Bâillement
- Paupières lourdes
- Frottement des yeux
- Affaissement de la tête
- Endormissement inapproprié
- Coordination main-œil réduite
- Ralentissement du temps de réaction

### ÉMOTIONNELLES

- Sensation de vide
- Épuisement
- Isolement
- Léthargie
- Manque de motivation
- Irritabilité



# LES FACTEURS CONTRIBUTIFS

La fatigue est multidimensionnelle. Voici quatre facteurs contributifs :

## Facteurs psychologiques

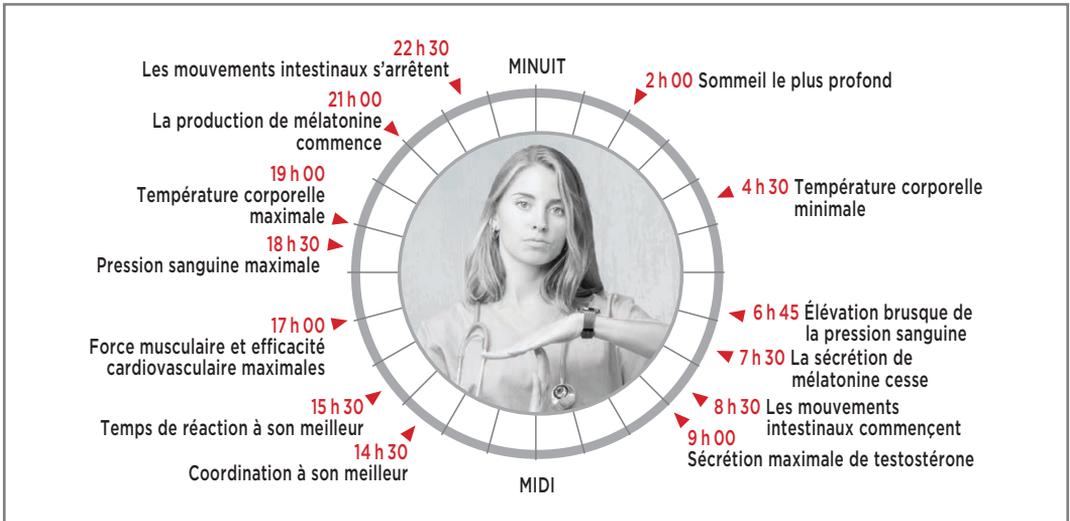
Le stress fait partie des facteurs psychologiques. Une personne qui ressent beaucoup de stress a de la difficulté à se concentrer, à prendre des décisions et à se sentir en confiance. Le stress peut avoir un effet à long terme sur la santé physique. La fatigue est aussi une conséquence de longues périodes de stress<sup>10</sup>.

## Facteurs physiologiques

### CYCLE CIRCADIEN<sup>11</sup>/HORLOGE BIOLOGIQUE

Certaines personnes, en raison du stress causé par la fatigue, éprouvent des sensations physiques comme la transpiration, l'accélération de la fréquence cardiaque et une tension musculaire accrue<sup>12</sup>.

De plus, notre corps est muni d'une horloge interne aussi connue sous le nom d'« horloge biologique ». Cette horloge gère non seulement la température du corps et la sécrétion hormonale, mais aussi les cycles du sommeil, les fréquences cardiaques, la tension artérielle et la digestion. Déclenchée par la lumière et par l'obscurité, celle-ci est réglée pour une période d'environ 24 heures. Même pour une personne bien reposée, les points creux du cycle circadien se situent entre minuit et 6 h et entre 13 h et 15 h. Pendant ces périodes, le métabolisme ralentit et la vigilance diminue. La fatigue se fait sentir.<sup>13</sup>



<sup>10</sup> <https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>

<sup>11</sup> Le mot « circadien » vient du latin *circa*, « autour », et *dies*, « jour », et signifie littéralement cycle qui dure « environ un jour ».

<sup>12</sup> <https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>

<sup>13</sup> <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-fatigue-au-volant.pdf> (page consultée le 30 juillet 2019)

Certains quarts de travail sont particulièrement difficiles puisqu'ils exigent le maintien d'un haut niveau de concentration et un niveau d'activité élevé alors que le corps est en période de repos dans son cycle quotidien.

## Facteurs comportementaux

### MANQUE DE SOMMEIL

La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil continu par période de 24 heures, sur une base régulière. La possibilité de répondre à ce besoin dépendra de la durée du temps d'arrêt entre les périodes de travail, des calendriers ou des horaires, et du moment de la journée au cours duquel cette période d'arrêt a lieu. Un sommeil récupérateur est celui qui est pris dans un endroit calme, de manière continue et, préférablement, durant la nuit entre 22 h et 7 h.

Une étude de Statistique Canada menée de 2007 à 2013 démontre que près du tiers des travailleurs de nuit dorment environ 5 à 7 heures de moins par semaine que les travailleurs de jour. Dormir moins que ce dont vous avez besoin crée une **dette de sommeil**. À l'inverse, il n'est pas possible d'accumuler un surplus de sommeil.

Qu'il soit involontaire ou imposé, le manque de sommeil ne peut être compensé que par du sommeil!

## Facteurs environnementaux

Les exigences du travail font partie des facteurs environnementaux. Un sondage<sup>14</sup> mené par l'Association des infirmières et infirmiers du Canada (AIIC) et par l'Association des infirmières et infirmiers de l'Ontario (AIIO/RNAO) identifie les cinq principales causes de la fatigue au travail dans le secteur de la santé, soit :

1. L'augmentation de la charge de travail.
2. Le manque de personnel.
3. Les attentes à la hausse des patients et des membres de leur famille.
4. La gravité des cas des patients.
5. Les urgences inattendues touchant l'effectif ou les patients.

L'augmentation de la charge de travail et le manque de personnel sont notamment des éléments à l'origine de l'initiative FIQ des projets ratios, des actions pour sensibiliser la population à la situation intenable du TSO et des moyens de pression des membres pour l'obtention d'engagements du gouvernement et des actions concrètes des gestionnaires du réseau.

<sup>14</sup> [https://cna-aiic.ca/-/media/cna/page-content/pdf-fr/fatigue\\_safety\\_2010\\_report\\_f.pdf?la=fr&hash=0DEA41C798A14F6DA2C9D006017ED2E88B9A7EDA](https://cna-aiic.ca/-/media/cna/page-content/pdf-fr/fatigue_safety_2010_report_f.pdf?la=fr&hash=0DEA41C798A14F6DA2C9D006017ED2E88B9A7EDA)

# LE SOMMEIL RÉPARATEUR

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 simples :

- Se mettre au lit et se lever à la même heure tous les jours.
- 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.
- Éviter d'utiliser au lit des appareils qui émettent une lumière bleue comme la télévision, l'ordinateur et le cellulaire.
- 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.
- Fermer la sonnerie du téléphone et le haut-parleur du répondeur.
- 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 télévision et la radio, au besoin.
- Veiller à ce que la chambre à coucher soit la plus sombre et la 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.

# RISQUES ET IMPACTS ASSOCIÉS À LA FATIGUE AU TRAVAIL

## Pour les professionnelles en soins, la fatigue :

- Altère le jugement.
- Dégrade la prise de décision.
- Ralentit le temps de réaction et altère la concentration.
- Augmente la possibilité d'erreurs cliniques.
- Augmente les risques de somnolence au volant lors du retour à la maison.
- Affecte les relations interpersonnelles ou les rend plus difficiles.
- Diminue la qualité des échanges avec les collègues, les patients et leurs familles.

## HYGIÈNE DU SOMMEIL

### Saviez-vous qu'il existe un lien entre temps d'éveil et facultés affaiblies ?

- Après 17 heures d'éveil, notre performance physique et mentale décroît considérablement. L'affaiblissement des capacités est comparable aux conséquences d'une intoxication liée à la consommation abusive d'alcool.
- 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. »<sup>15</sup>
- Ces études montrent également que le nombre d'heures sans sommeil est comparable au taux d'alcoolémie<sup>16</sup>.

<b>16 heures sans sommeil</b>	<b>=</b>	<b>taux d'alcoolémie de 0,05</b>
<b>21 heures sans sommeil</b>	<b>=</b>	<b>taux d'alcoolémie de 0,08</b>
<b>25 heures sans sommeil</b>	<b>=</b>	<b>taux d'alcoolémie de 0,10</b>

<sup>15</sup> <https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html> (page consultée le 30 juillet 2019)

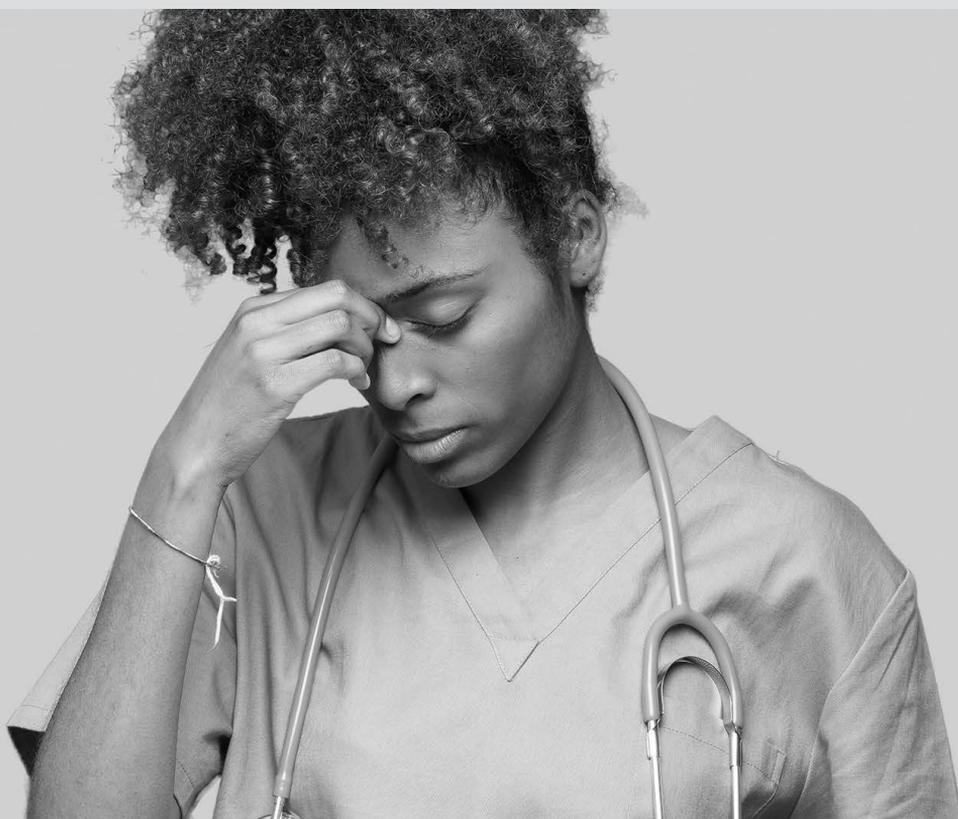
<sup>16</sup> *ibid.*

## Pour l'employeur, la fatigue a aussi des conséquences telles :

- L'augmentation des accidents de travail.
- L'absentéisme accru du personnel soignant.
- La diminution de la performance au travail.
- La possible détérioration du milieu de travail.

## Pour la clientèle, il faut s'inquiéter de :

- La sécurité des patients et de leur bien-être.
- La sécurité des familles qui les accompagnent.



# ACTIONS À ENTREPRENDRE

## Quelles sont les actions à entreprendre ?

### POUR LES PROFESSIONNELLES EN SOINS :

- Savoir reconnaître sa propre fatigue et les solutions à y apporter.
- Accepter sa part de responsabilité d'atténuer et de gérer la fatigue, notamment en sachant refuser des affectations d'une façon professionnelle.
- Se conformer à ses obligations éthiques de maintenir une aptitude à exercer lorsque l'employeur planifie des activités qui n'ont pas de lien avec leur travail.
- Travailler par l'intermédiaire de leurs syndicats locaux et de la FIQ pour préconiser l'offre de soins sécuritaires aux patients grâce à des méthodes d'établissement des horaires de travail qui favorisent la sécurité dans les milieux de travail.
- Se réserver des périodes de repos suffisantes.

### POUR L'EMPLOYEUR :

D'ici l'implantation d'un système de gestion des risques de fatigue, des mesures pourraient, dès maintenant, être envisagées par l'employeur telles :

- S'assurer que les professionnelles en soins puissent bénéficier d'au moins 8 heures de sommeil entre leurs quarts de travail.
- Encourager les professionnelles en soins à développer de bonnes habitudes de sommeil.
- Restreindre les quarts de nuit consécutifs à 4 jours, ou à 2 jours s'il s'agit de quarts de 12 heures.
- Allouer au moins 2 jours de congé après des quarts de nuit.
- S'assurer que les horaires rotatifs commencent le matin, suivis des après-midis puis des nuits et non le contraire.
- Éviter les horaires prolongés et le temps supplémentaire.
- Permettre des pauses de qualité et en nombre suffisant.
- Considérer les caractéristiques personnelles, certaines personnes étant plus efficaces le matin, d'autres le soir.
- Élaborer des politiques qui prévoient du temps et de l'espace pour des périodes de repos, pour les repas et pour d'autres initiatives de promotion de la santé reliées à l'hygiène du sommeil.
- Permettre les siestes au travail pour une bonne récupération et une meilleure performance.

- Créer des processus à suivre pour recueillir des renseignements sur la fatigue au travail et son lien avec le temps supplémentaire, le nombre maximal d'heures travaillées par jour et par semaine, le nombre d'heures de garde ainsi que les données concernant les erreurs faites auprès des patients, les niveaux de fidélisation du personnel et les résultats du recrutement.
- Adopter des politiques et des pratiques d'horaire de travail sécuritaires pour les professionnelles en soins qui limitent les heures de travail effectuées par une professionnelle en soins à (1) 12 heures par jour, sans compter le transfert des dossiers, y compris les heures de garde et (2) 48 heures par période de sept jours, y compris les périodes de garde.

La prévention et la diminution des risques liés à la fatigue au travail sont bénéfiques pour toutes.

### **S'ouvrir les yeux sur la fatigue c'est:**

- Une perspective de réduction des accidents et des incidents au travail.
- La possibilité d'une réduction de l'absentéisme.
- Une meilleure stabilité des professionnelles en soins.

### **S'ouvrir les yeux sur la fatigue pour:**

- Mieux la reconnaître.
- Mieux la comprendre.
- Mieux l'identifier.
- Mieux agir.

**Bonne semaine SST 2019!**





*fiq*

FIG | SECTEUR PRIVÉ

[fiqsante.qc.ca](http://fiqsante.qc.ca)