Fatigue Doesn’t Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Stats and Facts – French

FAITS

1. **Réduction du Temps de Réaction :** la fatigue ralentit les réactions physiques et mentales, ce qui rend les travailleurs moins aptes à éviter les dangers, à réagir aux mouvements des équipements ou à corriger leurs erreurs.
2. **Altération du Jugement :** les travailleurs fatigués sous-estiment les risques, prennent de mauvaises décisions et empruntent des raccourcis qu’ils n’emprunteraient pas en temps normal, ce qui augmente le risque d’accidents et de blessures.
3. **Épisodes de Micro-Sommeil :** une fatigue extrême provoque des « pertes de conscience » momentanées qui durent quelques secondes, suffisamment longtemps pour ne pas entendre une alarme, perdre le contrôle d’un outil ou dévier de sa trajectoire au volant.
4. **Diminution de la Coordination :** la fatigue affaiblit l’équilibre, la force de préhension et le contrôle moteur fin, augmentant ainsi le risque de glisser, de laisser tomber des outils ou de mal manipuler des équipements.
5. **Surcharge Cognitive :** les longues journées de travail et le travail de nuit surchargent la mémoire et l’attention, rendant plus dangereuses les tâches complexes telles que le dépannage, la conduite ou l’utilisation de machines.
6. **Reconnaissance Plus Lente des Dangers :** les travailleurs fatigués négligent les signes avant-coureurs, tels que les bruits inhabituels des équipements, les odeurs chimiques ou les charges instables, avant que les dangers ne s’aggravent.

STATISTIQUES

- Au Canada, 47 % des travailleurs ont déclaré se sentir épuisés en 2025, 31 % d’entre eux indiquant des niveaux d’épuisement plus élevés que l’année précédente, principalement en raison de la fatigue liée aux horaires de travail et aux heures supplémentaires.
- 97 % des travailleurs américains présentent au moins un facteur de risque de fatigue, et plus de 80 % en présentent deux ou plus, ce qui contribue à l’augmentation des accidents du travail et de l’absentéisme entre 2020 et 2025.
- Les travailleurs postés au Canada sont exposés à un risque d’accident ou de problème de santé 30 % plus élevé que les travalleurs de jour, les quarts de nuit et les quarts rotatifs exacerbant les accidents liés à la fatigue jusqu’en 2025.
- Au Canada, les travailleurs de nuit et les travailleurs postés ont des taux

d’accidents jusqu’à deux fois plus élevés que les travailleurs de jour, les femmes travaillant en quarts rotatifs étant exposées à un risque 1,71 fois plus élevé en raison des perturbations du sommeil.
- Les quarts de travail du soir aux États-Unis et au Canada affichent un taux d’accidents 18 % plus élevé, qui atteint 30 % pour les quarts de nuit, principalement en raison de la fatigue qui altère les temps de réaction et la prise de décision.
- Selon les études du NIOSH sur les risques liés à la fatigue, celle-ci contribue à jusqu’à 13 % des accidents du travail aux États-Unis.