

# MÉMO SÉCURITÉ

31 janvier 2022 – Fatigue et stress



Le saviez-vous?

## Introduction

Souvent, on a l'impression qu'il n'y a pas assez de temps dans la journée pour accomplir toutes les tâches qui doivent être effectuées. Qu'il s'agisse d'un projet lié au travail, de la vie familiale et des relations personnelles, ou d'autres activités et passe-temps, de nombreuses tâches et objets exigent notre attention.



## De longues heures de travail et la mort

Entre 2000 et 2016, l'Organisation mondiale de la santé a mené deux revues systématiques et méta-analyses des dernières données sur les longues heures de travail. Les données de 37 études sur les cardiopathies ischémiques couvrant plus de 768 000 participants et de 22 études sur les accidents vasculaires cérébraux couvrant plus de 839 000 participants ont été synthétisées. L'étude couvrait les niveaux mondial, régional et national et était basée sur les données de plus de 2 300 enquêtes collectées dans 154 pays entre 1970 et 2018<sup>1</sup>.

L'étude a conclu que travailler 55 heures ou plus par semaine était associé à une augmentation estimée de 35 % du risque de subir un AVC et à une augmentation de 17 % du risque de mourir d'une cardiopathie ischémique, comparativement à travailler 35 à 40 heures.

En particulier, les maladies cardiovasculaires causées par de longues heures de travail affectent de manière disproportionnée les personnes qui s'identifient à l'un ou plusieurs des éléments suivants :

- Pacifique Ouest & Asie du Sud-Est;
- Personnes âgées de 60 à 74 ans;
- Homme.

De plus, des heures de travail excessives augmentent le risque de lésions professionnelles, en particulier dans des

industries telles que la construction et la production manufacturière.

## Que peut faire un individu?

Comprendre comment les longues heures de travail affectent la santé physique et mentale est la première étape. La prochaine étape est la mise en œuvre d'un plan d'action pour réduire les niveaux de stress.

- Répartissez vos tâches de travail à d'autres qui ont moins de demandes sur leurs horaires;
- Prendre des micro-pauses;
  - Toutes les 20 min, debout pendant 2 min.
- Prenez une marche pendant votre pause de diner - cela aide également à stimuler votre créativité lorsque vous êtes coincés sur des problèmes particulièrement difficiles;
- Maintenez une bonne habitude de sommeil. Une durée normale de sommeil est de 7 à 8 heures;
- Ayez de bonnes habitudes alimentaires;
- Limitez la consommation d'alcool et de drogues;
- Cherchez des services de soutien comme une thérapie, des conseils ou parlez avec votre fournisseur de soins de santé.

## Que peut faire un employeur?

Avec autant d'enjeux, il peut être très difficile de trouver un équilibre qui réponde à tous les besoins de l'entreprise. Quelques suggestions pour prévenir les accidents de travail et réduire l'épuisement professionnel des employés :

- Menez des procédures intensives d'identification et de contrôle des risques d'accidents axées sur les emplois où les employés font des heures supplémentaires importantes;
- Mettez en place des pauses de travail périodiques et programmées obligatoires;
- Menez une refonte des processus pour éviter les affectations d'heures supplémentaires;
- Employez plus de personnes pour travailler moins d'heures;
- Faites une étude ergonomique pour réduire les exigences professionnelles;
- Mettez en œuvre des politiques d'entreprise qui empêchent de travailler au-delà de certaines heures du jour/nuit;
- Respectez la législation sur les heures de travail maximales.

<sup>1</sup> Environment International. (Sept 2021).

<https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>