

Travail sur des horaires en rotation

Juillet 2011

Récemment, il y a eu des rapports d'incidents dans l'industrie des transports aériens liés à du personnel qui s'est endormi au moment de remplir des tâches critiques :

- Vers minuit le 22 mars 2011, deux avions ont atterri à l'aéroport Reagan National de Washington DC sans l'autorisation de la tour de contrôle parce que le contrôleur du trafic aérien s'était endormi.
- Le 19 février 2011, un contrôleur de trafic aérien travaillant sur l'horaire de nuit était fatigué et incapable de rester éveillé, forçant son collègue à remplir plusieurs tâches à la fois, contrevenant ainsi aux procédures.

La plupart des usines de procédés manufacturiers sont en exploitation 24 heures par jour et les opérateurs sont requis d'y travailler toute la nuit et de travailler selon des horaires de travail en rotation jours-nuits. Un horaire de sommeil perturbé dû à ces rotations peut causer de la somnolence chez certains avec un potentiel d'erreurs opérationnelles graves. Le personnel de l'exploitation doit être alerte et être en mesure de répondre aux problèmes potentiels à tout moment du jour ou de la nuit !

Il y a des choses que vous pouvez faire pour vous garder éveillé et alerte lorsque vous travaillez de nuit. Vous devriez être conscient du problème et vous engager à prendre assez de sommeil réparateur en dehors de vos heures normales de travail. Votre direction a également un rôle critique à jouer en s'assurant que les horaires de travail vous donne l'opportunité d'avoir le sommeil requis.

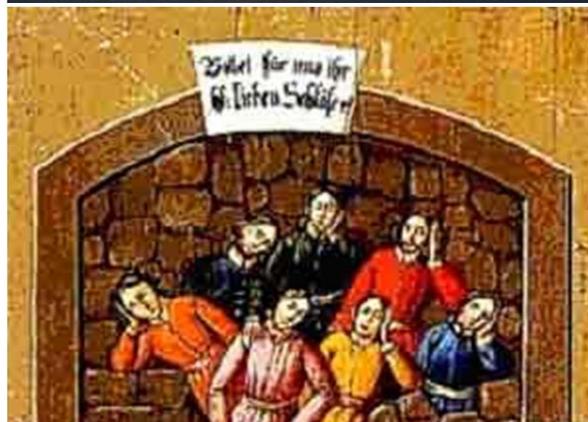


Tableau allemand du 14^{ème} siècle, "Les sept dormeurs"

Le saviez-vous ?

Les incidents majeurs de procédés peuvent survenir à tout moment du jour ou de la nuit ! Les travailleurs sur les horaires en rotation doivent toujours être alertes et être en mesure de répondre de façon efficace aux incidents de procédés. Voici des exemples d'incidents de procédés qui sont survenus de nuit :

- La relâche de gaz toxique survenue en 1984 à Bhopal en Inde et qui tua des milliers de personnes, se produisit peu après minuit.
- Le désastre nucléaire survenu en 1986 à Tchernobyl débuta lors d'une perte de contrôle et d'une explosion vers 01h00.
- L'échouement du pétrolier Exxon Valdez en 1989 et son déversement survint peu après minuit.
- L'explosion en 2010 de la plateforme Deepwater Horizon (photo du haut), qui tua 11 personnes et causa le plus important déversement de pétrole en mer de l'histoire, se produisit aux environs de 22h00.

Que pouvez-vous faire ?

Les individus ne sont pas conçus en fonction de périodes irrégulières de sommeil. Les travailleurs sur des horaires en rotation jours-nuits font fréquemment face à des dérangements durant le sommeil qui peuvent causer de la somnolence excessive. Vous pouvez minimiser ces effets. Quelques exemples :

- Assurez-vous d'avoir assez de sommeil réparateur en dehors de vos heures normales de travail.
- Assurez-vous d'avoir un endroit approprié pour dormir durant la journée – sombre, calme, sans dérangements.
- Faites une sieste immédiatement avant de quitter pour le travail.
- Travaillez en équipe pour vous aider à rester alerte.
- Soyez actif – prenez des marches et déplacez-vous autant que possible.
- Ne planifiez pas de tâches fastidieuses ou difficiles pour les moments où vous seriez de toute évidence le plus fatigué. Les études démontrent que les travailleurs sur le quart de nuit somnolent le plus vers 04-05h00.
- Si vous avez de la difficulté à rester éveillé, consultez un médecin. Vous pouvez avoir une condition personnelle de sommeil qui peut être remédiée.
- Faites des recherches sur internet pour d'autres suggestions sur la façon de rester alerte lorsque vous travaillez de nuit et sur des horaires en rotation.

Assurez-vous d'avoir un sommeil réparateur lorsque vous travaillez sur des horaires en rotation !