Worker Wellness & Safety: How Health-Behaviours Affect Incident Risk Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

La plupart des programmes de sécurité mettent l'accent sur l'équipement, les procédures et les dangers présents dans l'environnement. Mais la personne qui effectue le travail fait également partie de l'équation. Le nombre d'heures de sommeil que vous avez eues la nuit dernière, le fait que vous ayez bu suffisamment d'eau ou non, les médicaments que vous avez pris ce matin – tout cela influe sur les performances de votre cerveau et de votre corps au travail. Lorsque votre esprit est embrumé ou que votre temps de réaction est ralenti, les dangers que vous repéreriez et éviteriez normalement sont justement ceux qui vous causent des problèmes.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les dangers liés aux troubles de santé sont difficiles à percevoir de l'extérieur, mais ils se manifestent au moment où cela compte le plus. Il est utile de les connaître, car vous pouvez également les maîtriser.

Le Manque de Sommeil

Les recherches montrent systématiquement que rester éveillé pendant 18 heures altère votre temps de réaction, votre jugement et votre coordination à un niveau comparable à un taux d'alcoolémie de 0,05 %. De nombreux travailleurs se présentent au travail en souffrant d'un manque de sommeil chronique sans même se rendre compte des conséquences que cela a pour eux.

Déshydratation

- Une perte de liquide équivalant à seulement 2 % de votre poids corporel entraîne une baisse mesurable de la concentration et de la coordination
- La déshydratation augmente la fatigue, vous rend irritable et ralentit votre réaction face au danger
- Elle peut survenir rapidement dans des environnements chauds, lors de tâches très exigeantes physiquement, ou même dans des espaces climatisés

Mauvaise Alimentation

Sauter des repas ou mal manger avant un quart de travail affecte la glycémie, ce qui a un impact direct sur la concentration et l'énergie. Un travailleur qui n'a pas mangé est plus susceptible d'avoir des étourdissements, de prendre de mauvaises décisions ou de réagir lentement à une situation imprévue. Un bon repas avant un quart de travail n'est pas un luxe. Cela fait partie des conditions nécessaires pour se présenter prêt à travailler en toute sécurité.

Consommation de Substances et Médicaments

- L'alcool et les drogues récréatives altèrent le jugement et le temps de réaction longtemps après que les effets visibles se sont estompés
- De nombreux médicaments courants, sur ordonnance ou en vente libre, provoquent de la somnolence, des étourdissements ou des difficultés de concentration
- Si la notice d'un médicament déconseille l'utilisation de machines lourdes, cet avertissement s'applique à votre travail

COMMENT SE PROTÉGER

Il n'est pas nécessaire d'être en parfaite santé pour travailler en toute sécurité, mais vous devez faire preuve d'honnêteté envers vous-même et envers votre équipe. Ces habitudes font vraiment la différence.

Privilégiez le Sommeil

Visez entre 7 et 9 heures de sommeil avant un quart de travail. Si vous travaillez par quarts rotatifs ou selon des horaires irréguliers, soyez particulièrement vigilant quant à votre horaire de sommeil. Une courte sieste avant un quart de nuit peut vous aider. Le manque de sommeil s'accumule au fil du temps et ne disparaît pas après une seule bonne nuit de sommeil.

Hydratez-Vous au Travail

- Buvez de l'eau avant le début de votre quart de travail, pas seulement lorsque vous avez soif
- Gardez une bouteille d'eau à portée de main toute la journée et remplissez-la régulièrement
- Par temps chaud, visez environ une tasse d'eau toutes les 15 à 20 minutes pendant le travail physique
- Le café et les boissons énergisantes ne remplacent pas l'eau et peuvent en fait aggraver la déshydratation à long terme

Mangez Avant de Commencer Votre Quart

Ne commencez pas un quart de travail physique l'estomac vide. Même quelque chose d'aussi simple qu'un fruit, des protéines et des glucides complexes stabilisera votre glycémie et vous aidera à rester alerte. Apportez de la nourriture si vous savez que vos pauses seront courtes ou imprévisibles. Votre cerveau a besoin de carburant, tout comme votre équipement.

Connaissez les Effets de Vos Médicaments

Avant chaque quart de travail, vérifiez si la liste des effets secondaires de

vos médicaments mentionne la somnolence, les étourdissements ou une coordination altérée. Consultez votre pharmacien en cas de doute. Si un nouveau médicament affecte votre état au travail, informez-en votre superviseur afin que vos tâches puissent être adaptées le temps que vous trouviez la bonne dose.

Signalez-le si Vous n’Êtes Pas à 100 % de vos Capacités

C’est l’habitude la plus importante de cette liste. Si vous ne vous sentez pas bien, que ce soit à cause d’une maladie, d’une nuit difficile, d’un médicament ou d’un problème personnel, signalez-le avant que le quart de travail ne devienne dangereux. Vous ne décevez personne en le signalant. Vous assurez votre sécurité et celle de votre équipe.

MOT DE LA FIN

Votre corps est votre équipement de sécurité le plus important, et il a besoin d’entretien, tout comme tout le reste sur le chantier. Prenez-en soin, soyez honnête quant à ce que vous ressentez et n’hésitez pas à signaler tout problème.