Worker Wellness & Safety: How Health-Behaviours Affect Incident Risk Stats and Facts – French



FAITS

- **La Fatigue est un Handicap Physique :** un travailleur qui est éveillé depuis 17 heures présente des troubles cognitifs et moteurs équivalents à un taux d'alcoolémie de 0,05 %. La fatigue ralentit le temps de réaction, réduit la capacité à reconnaître les dangers et altère la prise de décision – soit précisément les fonctions qui protègent les travailleurs contre les blessures.
- **Le Manque de Sommeil Est Très Répandu :** plus de 40 % des travailleurs américains déclarent ne pas dormir suffisamment. Une main-d'œuvre souffrant d'un manque chronique de repos est une main-d'œuvre qui fonctionne à capacité réduite à chaque quart de travail – avant même que tout autre danger ne vienne s'y ajouter.
- **Les Quarts de Nuit Multiplient les Risques :** Les taux d'accidents et de blessures sont 18 % plus élevés pendant les quarts de soir et 30 % plus élevés pendant les quarts de nuit par rapport aux quarts de jour. Le rythme circadien de l'organisme nuit activement à la vigilance pendant ces heures.
- **La Consommation de Substances a des Répercussions Au-Delà des Heures de Travail :** L'alcool, les médicaments sur ordonnance, les opioïdes et le cannabis peuvent tous affecter les fonctions cognitives, le temps de réaction et la coordination pendant les heures de travail – même lorsqu'ils sont consommés en dehors du travail si leurs effets résiduels se prolongent jusqu'à la prochaine quarte.
- **Les Problèmes de Santé Chroniques Constituent des Facteurs de Risque en Milieu de Travail :** Le diabète non contrôlé, les maladies cardiovasculaires, l'obésité et les troubles du sommeil réduisent tous la capacité d'un travailleur à réagir aux exigences soudaines et aux situations d'urgence qui font partie intégrante de nombreux emplois.

STATISTIQUES

- Selon le Conseil national de la sécurité, 13 % des accidents du travail sont attribuables à la fatigue, et 43 % des Américains admettent qu'ils

peuvent être trop fatigués pour travailler en toute sécurité.

- Selon l’OSHA, les taux d’accidents et de blessures sont 18 % plus élevés pendant les quarts de soir et 30 % plus élevés pendant les quarts de nuit par rapport aux quarts de jour. Travailler 12 heures par jour est associé à une augmentation de 37 % du risque de blessure.
- Les coûts liés à la fatigue en matière de santé et de temps de travail productif perdu coûtent aux employeurs américains environ 136,4 milliards de dollars par année, selon l’OSHA.
- Conduire en état de privation de sommeil a un impact équivalent, voire pire, que de conduire avec un taux d’alcoolémie de 0,05 %, selon une étude évaluée par des pairs citée par la Sleep Foundation – un état cognitif dans lequel de nombreux travailleurs se trouvent au travail sans le reconnaître comme une altération de leurs capacités.
- Les surdoses accidentelles ont causé 388 décès en milieu de travail aux États-Unis en 2020, selon le Bureau of Labor Statistics – un chiffre qui représente une cause importante et croissante de décès au travail directement liée aux comportements des travailleurs en matière de santé.