

# Sommeil

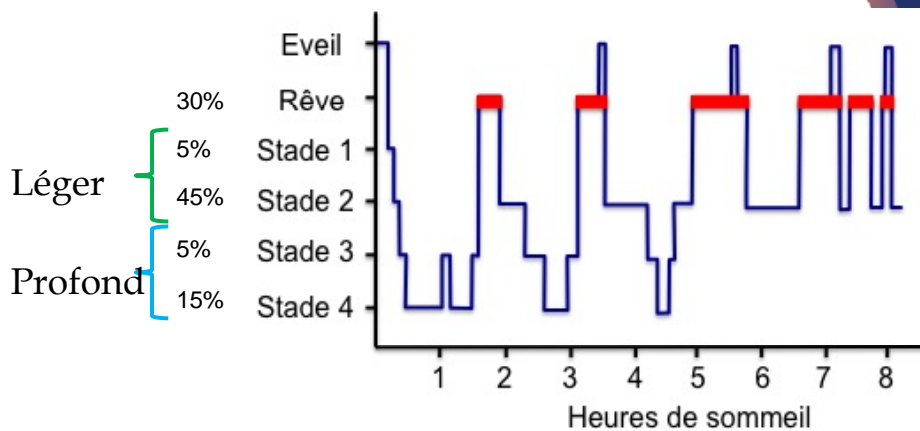
- L'être humain a besoin de sommeil
- Adulte - 6 à 9 heures par jour, moyenne 7.5 heures
- Moins de 6 heures - Cas exceptionnels
- Se caractérise par Quantité et Qualité



Transportation Safety Board of Canada  
Bureau de la sécurité des transports du Canada

3

# Stades du sommeil



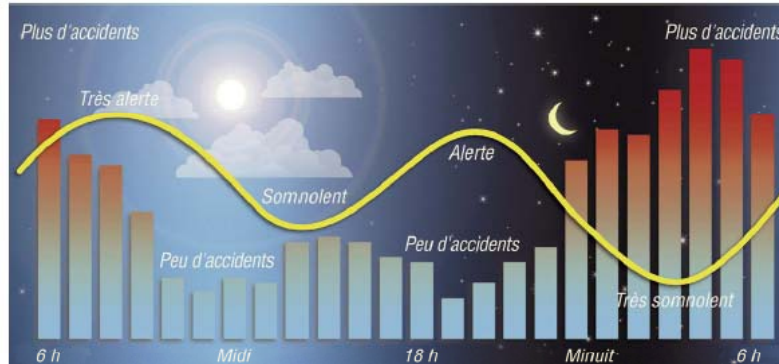
4 à 5 fois par 8 heures



Transportation Safety Board of Canada  
Bureau de la sécurité des transports du Canada

4

## Horloge interne du corps humain



\* Mitler, MM. Et al. (1988), USA



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

Société de l'assurance  
automobile  
Québec

5

## Profil individuel

### saison de pêche versus hors saison

- Heures totales de sommeil
- Heure à laquelle on s'endort
- Heure du réveil
- Sieste
- Difficultés à s'endormir
- Éveils durant le sommeil



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

6

## Dette de Sommeil

- Quantité dormie moins Quantité habituelle
- Dette doit être payée
- Paiements peut se faire sur plusieurs jours
- Dette impayée mène à un risque de Fatigue



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

7

## Fatigue

- Diminution des capacités physiques et cognitives
- Causée par un manque de sommeil
- Perturbations de l'horloge interne du corps
- Mène à la somnolence et à l'endormissement
- Comparable à la consommation d'alcool



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

8

## Effets sur la Performance

- Diminution de l'attention et de la vigilance
- Temps de réaction plus lents
- Réduction de la coordination des mouvements
- Prise de décision est affectée



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

9

## Signes de Fatigue

- Plus irritable que d'habitude
- Communique très peu
- Se choque rapidement
- Difficultés à se concentrer
- Prend des raccourcis
- Prend des risques inhabituels
- Répond lentement aux situations
- Exécute le travail dans la mauvaise séquence



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

[http://www.worksafebc.com/publications/health\\_and\\_safety/  
by\\_topic/assets/pdf/BK44.pdf](http://www.worksafebc.com/publications/health_and_safety/by_topic/assets/pdf/BK44.pdf)

10

## Facteurs de Fatigue - Pêcheurs

- Temps d'éveil de +17 heures consécutives
- Troubles de sommeil
- Préoccupations professionnelles et personnelles
- Âge, état de santé, forme physique, vie familiale
- Alimentation, alcool, médicaments/drogues, caféine



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

11

## Facteurs de Fatigue - Travail

- Horaires irréguliers
- Opérations de 24 heures sur 24
- Nombre de membres d'équipage
- Charge et pratiques de travail
- Moment de la journée



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

12

## Facteurs de Fatigue - Bateaux et environnement

- Confort des accommodations
- Mouvements du bateau
- Température, humidité et bruit



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

13

## Autres Facteurs

- Quantité de poissons
- Dates pour la pêche selon le type de poisson
- Prix sur le marché



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

14

## Troubles de sommeil

- Exemples: l'insomnie et l'apnée du sommeil
- Symptômes
  - Problèmes pour s'endormir
  - Éveils fréquents
  - Réveil très tôt
  - Indice de masse corporelle élevé
  - Ronflements
  - Sensations d'épuisement
- Discuter avec un médecin



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

15

## Alcool, médicaments prescrits et au comptoir, drogues, caféine, nicotine, etc...

- Effets négatifs sur qualité et quantité sommeil
- Substances pour contrer la somnolence
  - Aide à se garder réveiller, mais peut affecter qualité du sommeil plus tard
- Substances pour aider à dormir
  - Aide à dormir, mais peut avoir des effets prolongés durant l'éveil



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

16



## Exemples Programmes de Gestion

Gestion fatigue - Pilotes maritimes canadiens  
Manuel du formateur (TP 13960F)

<http://www.tc.gc.ca/fra/innovation/cdt-publication-tp13960f-13960f-602.htm>

Société de l'Assurance Automobile du Québec (SAAQ)  
Fatigue au volant Véhicules lourds

[http://www.saaq.gouv.qc.ca/lourds/fatigue\\_volant/index.php](http://www.saaq.gouv.qc.ca/lourds/fatigue_volant/index.php)



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

17

## Principes - Gestion de la fatigue

- Sensibilisation
- La fatigue n'est pas une situation acceptable
- Élaborer des stratégies pratiques
- Partager les meilleures pratiques
- Offrir des outils accessibles
- Tous ont un rôle à jouer
- Travailler ensemble



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

18

## Connaissances

- Tous lisent la brochure
- Discussions sur la fatigue
- Éduquer et surveiller les nouveaux membres d'équipage



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Fatigue-management-for-fishing-boats.pdf>

19

## Avant le départ

- Propriétaires établissent clairement leurs attentes
- Plan alternatif si un membre d'équipage n'est pas disponible
- Capitaine évalue l'état de chaque membre d'équipage



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Fatigue-management-for-fishing-boats.pdf>

20

## Sommeil

- Bien dormir avant le départ
- Encourager les membres d'équipage à rapporter des problèmes de fatigue
- Environnement propice au sommeil sur le navire



Transportation  
Safety Board  
of Canada

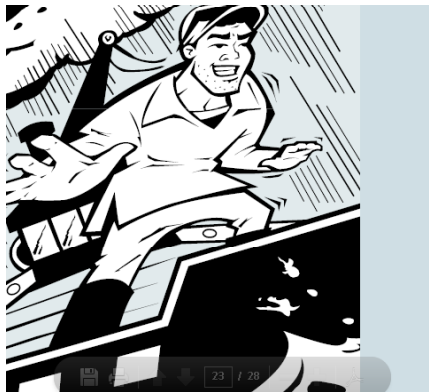
Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Fatigue-management-for-fishing-boats.pdf>

21

## Conditions de travail

- Périodes de repos quand nécessaire
- Discuter des pratiques de veille (watch keeping)
- Suffisamment de membres d'équipage
- Surveiller pour des situations de fatigue



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Fatigue-management-for-fishing-boats.pdf>

22

## Gestion du Risque de Fatigue

- Chacun évalue ses activités
- Identifier les causes de fatigue
- Évaluer la probabilité et les conséquences
- Établir des mesures pour réduire le risque
- Évaluer l'efficacité des mesures



## Les pêcheurs

Les pêcheurs sont les premiers pour gérer le risque de fatigue

- Dormez vous moins de 7 heures?
- Est-ce que votre sommeil est différent durant la pêche?
- Avez-vous des difficultés à dormir?
- Est-ce que vous avez des stratégies pour bien dormir?
- Est-ce que vous avez des stratégies pour demeurer vigilant?
- Est-ce que vous discutez de fatigue avec l'équipage?



## Les intervenants

propriétaires, associations, gouvernements

- Décisions peuvent influencer les façons de faire
- Difficile de prévoir l'impact des décisions sur la fatigue
- Développer des stratégies pratiques
- Assurez la communication des meilleures pratiques



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

25

## Réalités et Défis pour gérer le risque de fatigue

- Ne pas accepter la fatigue comme une condition normale
- Horaires de travail
- Quantité et prix du poisson
- Équipages réduits
- Membres d'équipage moins expérimentés
- Jour et nuit sur une plate-forme en mouvement
- Conditions météo difficiles



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

26



## Références

<http://www.tc.gc.ca/fra/innovation/cdt-publication-tp13960f-13960f-602.htm>

[http://www.saaq.gouv.qc.ca/lourds/fatigue\\_volant/index.php](http://www.saaq.gouv.qc.ca/lourds/fatigue_volant/index.php)

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Understanding-fatigue.pdf>

<http://www.fishsafe.org.nz/guidelines/docs/Safety-guidelines-for-small-commercial-fishing-vessels.pdf>

<http://www.imo.org/OurWork/HumanElement/VisionPrinciplesGoals/Documents/1014.pdf>

<http://www.maritimenz.govt.nz/Publications-and-forms/Commercial-operations/Shipping-safety/Fatigue-management/Fatigue-management-for-fishing-boats.pdf>

[http://www.worksafebc.com/publications/health\\_and\\_safety/by\\_topic/assets/pdf/BK44.pdf](http://www.worksafebc.com/publications/health_and_safety/by_topic/assets/pdf/BK44.pdf)



Transportation  
Safety Board  
of Canada

Bureau de la sécurité  
des transports  
du Canada

Canada 