

**Centre Hospitalo-Universitaire d'Annaba-Hôpital Ibn Sina**  
**Service de Médecine du Travail**  
**Résidanat de Médecine du Travail (A3A4)**  
**Année Universitaire 2015-2016**

## **Conférences d'Ergonomie**

### **LA FATIGUE EN MILIEU DE TRAVAIL**

**Pr. S. CHAIB**

**Maître de conférences A**

#### **PLAN**

- Introduction
- Définition
- Clinique
- Types de fatigue
- Causes de la fatigue
- Conséquences sur le travail
- Prévention

## **Introduction**

De nombreuses études ont démontré que la fatigue est un enjeu en matière de santé et sécurité au travail.

Nonobstant, la fatigue n'est pas au centre des préoccupations des organisations et des services de santé. Or, 54 % des employés rapportent souvent ou toujours travailler dans un état de fatigue.

## **Définition**

La fatigue est une sensation d'épuisement, de lassitude ou de somnolence consécutive au manque de sommeil, à une activité mentale ou physique prolongée, ou à de longues périodes de stress ou d'anxiété. Les tâches épuisantes ou répétitives peuvent intensifier le sentiment de fatigue. La fatigue peut être aiguë ou chronique.

## **La fatigue aiguë**

Elle est due à un manque de sommeil pendant une courte période ou de brèves périodes d'activité physique ou mentale intense. Les effets de la fatigue aiguë sont de courte durée et peuvent être éliminés par le sommeil et le repos.

## **Le syndrome de fatigue chronique**

Connu sous le nom de neurasthénie, George Beard (psychiatre américain) a décrit ce syndrome en 1869. Il se caractérise par un état de fatigue constant et grave qui ne peut être soulagé par le repos. Le tableau clinique ressemble à celui de la grippe, il dure plus de six mois et interfère avec certaines activités. La cause exacte de ce syndrome est toujours inconnue.

## **Clinique**

Les signes de la fatigue comprennent :

- lassitude;
- somnolence, notamment s'endormir contre sa volonté (« micro-siestes »);
- irritabilité;
- dépression;
- étourdissement;
- perte d'appétit;
- troubles digestifs;
- prédisposition accrue aux maladies.

## Types de fatigue

- **La fatigue physiologique** dite « normale » est la plus fréquente. Elle est produite à la suite d'un effort physique intense ou d'une grande dépense d'énergie. Elle disparaît après une bonne nuit de sommeil.
- **La fatigue nerveuse** se manifeste généralement par un changement d'humeur, un état de tristesse et de découragement, un manque de force et un dérèglement de l'appétit et du sommeil. Ce type de fatigue entretient un lien étroit avec le stress et l'anxiété. Ce type de fatigue morale peut évoluer vers un état dépressif.
- **La fatigue visuelle**

La fatigue visuelle se manifeste par quatre catégories de symptômes :

- Les symptômes oculaires : sensation de tension, picotements, brûlures, rougeurs ;
- les symptômes visuels : vision trouble, sensation de voile, franges colorées, taches sombres ;
- les symptômes généraux, les plus communs : maux de tête, parfois vertiges ;
- des signes comportementaux, tels qu'ajuster l'éclairage ou porter des lunettes teintés notamment.

### La révélation de défauts latents par le travail sur écran

Si les défauts visuels déjà existants ne sont pas ou sont mal corrigés, la fatigue visuelle sera plus importante. Il est donc fortement conseillé de faire corriger sa vue. L'âge ou un mauvais état de santé entraînent à un moindre degré, une diminution physiologique des capacités visuelles.

### Les facteurs déclencheurs

Le travail sur écran combine en général trois types de visions différents : lecture de documents, frappe sur clavier et lecture d'écran. Or, chacune de ces trois zones de travail présente des contrastes et des luminances différentes ainsi que des changements fréquents de la distance œil-tâche. Cette sollicitation de la vision entraîne une fatigue visuelle. Divers facteurs ergonomique contribuent à son accentuation :

- Une mauvaise qualité de l'image : manque de netteté des caractères, scintillement, papillotement .... Dans tous les cas, il est conseillé de faire appel à un technicien.
- Un déséquilibre des luminances : un déplacement fréquent du regard entre l'écran sombre et des documents plus éclairés peut produire des effets d'éblouissement : tout comme, par exemple, une mauvaise implantation de l'écran par rapport aux baies vitrées du local.

- Des reflets : si le niveau d'éclairage situé derrière l'opérateur est important (lumières, baies vitrées, lampes de bureau ...), des reflets pourront être visibles sur l'écran.
- Un mobilier mal ajusté : pour un confort optimum, le haut de l'écran doit être légèrement en dessous du niveau des yeux. Si le support écran est réglable, faire varier la hauteur pour réaliser l'ajustement. Si le poste est fixe, régler la hauteur du siège pour respecter au mieux ce principe.
- Une durée prolongée de travail : il est recommandé de faire de courtes pauses régulièrement.

### **- Le Burn out ou syndrome d'épuisement professionnel**

"To burn out" = "cuit" est un terme générique désignant un état de fatigue émotionnel, mental et physique caractérisé d'un manque de motivation et de performance après des mois ou voire des années de surmenage. Il est fréquemment la conséquence d'un investissement personnel et affectif important dans son activité professionnelle. Il atteint des personnes en situation de stress prolongée.

Le terme « burnout » est apparu dans les années 1970, pour décrire l'épuisement au travail de professionnels de l'aide et du soin. Conceptualisé pour la première fois par le psychiatre américain Freudenberger en 1975, il a fait l'objet de nombreux travaux.

### **Les symptômes constitutifs du syndrome d'épuisement professionnel**

Le burnout peut se traduire cumulativement de cinq manières sur l'individu, par des :

#### **Manifestations émotionnelles**

- Un sentiment de perte de contrôle, qui se traduit par des peurs mal définies et des tensions nerveuses.
- une humeur triste ou un manque d'entrain ;
- l'individu peut être irritable, tendu, hypersensible, ou bien ne manifester aucune émotion.

#### **Manifestations physiques**

- des troubles du sommeil
- une fatigue chronique due à un sommeil qui n'est plus réparateur et des tensions musculaires avec des douleurs rachidiennes (dos, nuque).
- parfois une prise ou une perte soudaine de poids.
- Maux de tête, nausées, vertiges.

#### **Manifestations cognitives**

- retentissement sur les capacités de traitement de l'information dont dispose l'individu : diminution de la concentration, difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois, à nuancer, à prendre des décisions. Des erreurs mineures, des oublis sont également constatés.

### **Manifestations comportementales ou interpersonnelles**

- Repli sur soi
- isolement social, comportement agressif, parfois violent, traduisant une diminution de sa tolérance à la frustration qu'il ressent professionnellement.
- cynisme : l'individu est moins touché par les problèmes des autres et peut aller jusqu'à traiter ces derniers comme des objets. Se sentant dans une situation inextricable, il peut éprouver du ressentiment et de l'hostilité à l'égard des personnes qu'il côtoie dans son travail.
- Des comportements addictifs: tabac, alcool, tranquillisants, drogues, etc.

### **Manifestations motivationnelles ou liées à l'attitude**

- Se sentant déprécié dans son travail, l'individu peut se désengager progressivement.
- Baisse de motivation et moral en berne s'accompagnent d'un effritement des valeurs associées au travail.
- Ne pouvant changer la situation dans laquelle il se trouve, il peut avoir le sentiment d'être pris au piège et douter de ses propres compétences. L'individu peut alors se remettre en cause professionnellement et penser qu'il n'est plus capable de faire son travail comme avant : il se dévalorise.

### **Les outils de « mesure » et de détection du Burn out**

- Le Maslach Burnout Inventory (MBI) est le questionnaire scientifiquement validé le plus utilisé aujourd'hui. Il s'adresse aux travailleurs et se décline en deux versions existant pour des populations spécifiques (les professions d'aide et de soins, les professions de l'enseignement et de la formation) et une version pour la population générale au travail.

Le MBI peut servir à repérer, au niveau collectif, les phénomènes de dégradation du rapport subjectif au travail et permettre ainsi de revenir sur les difficultés, impasses, dilemmes et contradictions auxquels se heurtent les travailleurs dans leur milieu professionnel.

### **Les causes de la fatigue**

La fatigue (payée) suite à des efforts accomplis est saine. Le repos est ainsi possible par contre la fatigue générée par ce qui n'est pas fait est ressassée et source de stress.

Les causes de la fatigue sont très nombreuses, on note :

## **Les facteurs liés au travail qui sont**

- les longues heures de travail
- les périodes prolongées d'activité physique ou mentale
- les pauses trop courtes entre les quarts de travail
- un repos insuffisant
- un stress excessif
- ou une combinaison de ces facteurs.

Sur les lieux de travail, certains facteurs contribuent à augmenter la fatigue :

- éclairage sombre;
- température élevée;
- niveau de bruit élevé;
- niveau de confort élevé;
- acuité visuelle réduite;
- tâches qui doivent être exécutées durant de longues périodes;
- tâches fastidieuses, répétitives, difficiles, ennuyeuses et monotones.

## **Les facteurs non liés au travail**

La fatigue peut être aussi causée par :

- des troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, narcolepsie.

### **Insomnie**

Les personnes insomniaques se plaignent souvent de ne pas arriver à s'endormir ou à dormir une nuit complète, soit qu'elles se réveillent souvent durant la nuit, ou elles se réveillent trop tôt, avoir des difficultés à s'endormir le soir ou encore à se rendormir si elles ont été réveillées d'où l'apparition d'une fatigue.

L'insomnie peut être de courte durée (en rapport avec à un événement stressant ou à un changement dans l'environnement) ou de longue durée.

### **Apnée du sommeil**

La plupart des cas d'apnée du sommeil sont causés par une affection appelée « apnée obstructive du sommeil ». L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire caractérisé par de brèves interruptions (10 secondes au moins) de la respiration durant le sommeil. Elle est causée par une

obstruction (ou collapsus) du pharynx ou des voies respiratoires au cours du sommeil. Ce rétrécissement entrave ou empêche la respiration durant le sommeil. Cette affection est associée à des interruptions fréquentes du sommeil, qui empêchent d'obtenir un sommeil réparateur. Les personnes atteintes se plaignent souvent de maux de tête matinaux et de somnolence diurne excessive.

Les symptômes suivants, sont associés à l'apnée du sommeil :

- ronflement chronique, fort;
- étouffement durant le sommeil;
- somnolence diurne excessive;
- changements de personnalité ou difficulté à réfléchir.

### **Syndrome des jambes sans repos**

Ce syndrome comporte des engourdissements, des impatiences, une traction ou des picotements qui suscitent une envie irrésistible de bouger les jambes. Il survient généralement alors que la personne essaie de s'endormir, entrave le sommeil. Des mouvements involontaires des jambes peuvent également se produire, éveillant la personne (même si elle n'en est peut-être pas consciente) et perturbant la structure du sommeil.

### **Narcolepsie**

C'est une maladie rare associée à des accès de sommeils inopinés, la personne éprouvant un besoin incontrôlable de dormir plusieurs fois par jour.

D'autres facteurs non liés au travail, et pouvant entraîner une fatigue :

- Certaines maladies : Anémie, le diabète (hypoglycémie), les maladies virales, le cancer.
- Les pathologies endocriniennes et métaboliques
  - L'insuffisance surrénalienne
  - L'hypercorticisme.
  - L'hypo ou l'hyperthyroïdie.
  - L'hypopituitarisme
  - L'hyperparathyroïdisme
  - L'hémochromatose
- Les pathologies inflammatoires d'étiologie inconnue, vascularite, connectivite, granulomatose systémique
- Les dysfonctions des principaux organes (cœur, foie, système nerveux central, poumons).
- Les pathologies neurologiques périphériques et musculaires.
- Les pathologies neurologiques centrales :
  - la sclérose en plaque.
  - Un syndrome Parkinsonien ou un syndrome démentiel débutant.

## **Conséquences sur le travail**

La fatigue entraîne une :

- diminution du rendement au travail ou de la productivité ;
- réduction de la capacité de prendre des décisions;
- réduction de la capacité de mener des activités de planification complexes;
- réduction de la capacité de communiquer;
- baisse du niveau d'attention et de vigilance;
- augmentation des erreurs de jugement;
- réduction de la capacité de gérer son stress au travail;
- réduction du délai de réaction tant physique que mentale;
- perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails;
- omission de tenir compte des changements dans l'environnement ou dans l'information fournie;
- incapacité de rester éveillé;
- tendance accrue à prendre des risques;
- distractibilité accrue;
- augmentation des absences pour des raisons de maladie, absentéisme, taux de roulement;
- augmentation des taux d'accident.

## **Prévention**

Certaines mesures doivent être prises en vue de prévenir la fatigue :

- Il faut adopter une hygiène du sommeil en cas d'insomnies.
- Afin d'éviter l'apparition de risques psychosociaux, il faut se sentir actif et se reconnaître dans ce que l'on fait. Le problème central n'est pas seulement une reconnaissance de la souffrance au travail par autrui mais également que chacun puisse se reconnaître dans son travail.
- Psychothérapie
- Hygiène de vie : Alimentation équilibrée, exercice physique, sommeil réparateur, être à l'écoute de soi.
- Sur les lieux de travail, améliorer les ambiances physiques en assurant un éclairage adéquat, une température confortable et un niveau de bruit acceptable. Les tâches devraient présenter divers degrés d'intérêt et elles devraient changer durant le quart de travail.