

Vigie

Vigilance pour la santé et la sécurité au travail

Lettre du Département des Risques Professionnels

CRAM Aquitaine

[Risque]

Sommeil négligé, vigilance atténuée, travail perturbé...



Dans les pays industrialisés, 20 % des accidents (et pas seulement sur le lieu de travail) sont dus à la somnolence. En France, ce même phénomène est responsable de 10% des accidents de la route. De plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la vigilance, de la fatigue accumulée et des effets néfastes de la somnolence. D'ailleurs, tous les salariés, qu'ils travaillent de jour ou de nuit, sont concernés par ce risque. Quelles sont les causes de la somnolence ? Quelles sont les conséquences de la baisse de vigilance au travail ? Et surtout, quelles solutions mettre en œuvre pour éviter l'accident ?

L'état de réactivité d'une personne à l'environnement dans lequel elle se trouve lorsqu'elle est éveillée, peut être altéré de multiples façons. Il est difficile de faire la liste exhaustive des causes des troubles de la vigilance. Elles peuvent avoir des origines physiologiques, organiques mais aussi psychiques et environnementales.

Par ailleurs, il est naturel que la vigilance varie au cours d'une journée. En effet, l'homme est soumis à des cycles : sa vigilance est au plus bas entre 1h et 6h du matin. En début d'après-midi et en fin de journée, la fatigue accumulée produit également une "dépression naturelle" de la vigilance qui peut être accentuée par de nombreux facteurs tels que la quantité et la qualité du sommeil, l'équilibre et la répartition alimentaire, le type et l'intensité de la tâche à accomplir, la prise éventuelle de médicaments, etc. En réalité, c'est le mode de vie général du salarié qui

Le travail de nuit, un cas spécial

Si 1 français sur 3 somnole dans la journée, 63% des salariés en poste de nuit ont envie de dormir pendant leur travail ! Normal : le travail de nuit est toujours plus pénible que le travail diurne. Il demande un effort d'attention supplémentaire. Les cycles naturels du sommeil entraînent en effet une baisse de vigilance entre 1h et 6h qui peut conduire à l'erreur et à l'accident. Les salariés qui travaillent en horaires décalés type 3/8 éprouvent des difficultés à rattraper leur dette de sommeil, car le métabolisme n'est pas fait pour se reposer le jour et être actif la nuit. Quelle que soit la profession, il est important, quand on travaille la nuit, d'avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, exercice physique, etc.), de faire des siestes régulièrement et de surveiller son sommeil.

agit sur sa vigilance. Son âge, son ancienneté sur le poste, ses relations familiales, ou professionnelles, son stress, l'organisation de son travail sont à prendre en compte...

Fatigue ou somnolence ?

Le signe le plus visible de la baisse de vigilance est évidemment le sommeil. Mais attention : fatigue n'est pas synonyme de somnolence. On peut se sentir fatigué sans pour autant somnoler. Si l'on ferme les yeux quelques minutes sur son lieu de travail et qu'on s'endort, c'est qu'on est en dette de sommeil, et pas seulement fatigué.

Autrement dit, le manque accumulé de sommeil provoque la somnolence qui, à son tour, entraîne une baisse de vigilance. Dès lors, soutenir sa concentration devient difficile, la mémoire fait défaut, le temps de réflexe s'allonge, on devient irritable... et l'accident survient plus vite qu'on ne le pense.

Dodo, boulot, dodo

Bien dormir est la clé de tout... mais on ne peut pas rattraper sa dette de sommeil sur le lieu de travail. Alors que faire ? D'abord, c'est à chacun de bien se connaître. Qu'on soit couche tôt ou couche tard, il faut savoir évaluer son besoin en sommeil afin de ne pas accumuler le retard. En second lieu, il convient d'organiser son temps (au travail ou ailleurs) pour ménager de courtes pauses toutes les heures ou les deux heures afin de se reposer un peu pour réactiver sa vigilance. Ce n'est pas du temps de perdu, au contraire. De récentes études tendent par exemple à prouver qu'une sieste de quelques minutes après déjeuner augmente la productivité des salariés. Cette pause n'est pas encore institutionnalisée dans les entreprises françaises... mais il existe d'autres moyens de conserver la forme et de rester vigilant : en veillant à bien répartir les repas dans la journée, en s'hydratant suffisamment, en faisant de l'exercice de façon régulière, en variant ses loisirs, en travaillant dans une ambiance tempérée et non bruyante... Le chef d'entreprise a son rôle à jouer en la matière : avec les salariés, il peut réfléchir sur les horaires, les fréquences de rotation à un poste donné, les plannings et les tâches à accomplir pour éviter les "coups de barre" à répétition. Il est inutile de réprimander un employé parce qu'il s'arrête de travailler un peu toutes les cinquante minutes... surtout si la tâche qu'il accomplit est pénible. En effet, de petites pauses répétées valent mieux qu'un arrêt... maladie ! Dernier conseil pour rester vigilant sur le lieu de travail : lisez Vigie !



Une sieste de quelques minutes après déjeuner augmenterait la productivité des salariés

Testez votre vigilance avec l'échelle d'Epworth

L'échelle de somnolence d'Epworth est utilisée par les spécialistes pour évaluer le niveau de somnolence du patient. Ce dernier doit répondre à la question : "Dans les situations suivantes, vous arrive-t-il de somnoler, voire de vous endormir ?".

4 degrés de réponses sont possibles :

0 = jamais d'assoupissement / 1 = faible chance d'assoupissement / 2 = chance moyenne d'assoupissement / 3 = forte chance d'assoupissement.

A vous de répondre...

Situations

- Assis en train de lire
- En regardant la télévision
- Assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunions, ...)
- Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption
- Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent
- Assis en train de parler avec quelqu'un
- Assis au calme après un déjeuner sans alcool
- Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage

Interprétation du score total

de 0 à 8 : pas de somnolence
de 8 à 16 : somnolence modérée
Au-delà de 16 : somnolence sévère

Si votre résultat est élevé, prenez contact avec votre médecin et demandez-lui conseil.

» PLUS D'INFOS

Pour plus de renseignements sur le sommeil et la somnolence au travail :

> Article pages 14 à 18 dans le magazine "travail et sécurité" n°638 de mars 2004

> Les sites :

www.institut-sommeil-vigilance.org ;
www.sommeilsante.asso.fr
et www.svs81.org

> l'AD 596 "Bien reposé, plus vigilant" (affiche INRS)

[[Cancers pro]]

Le formaldéhyde à l'index



Les travaux exposant au formaldéhyde sont classés cancérigènes en France... Attention, cet agent chimique est présent dans de nombreux secteurs d'activité et concerne 200000 salariés.

A température ambiante, le formaldéhyde se présente comme un gaz. Il est incolore mais son odeur est âcre et suffocante. Facilement polymérisable, ses applications sont nombreuses : il est notamment utilisé dans la fabrication de résines présentes dans les adhésifs, certains panneaux de particules, des charpentes en lamellé-collé, du contreplaqué, dans des matériaux d'isolation, dans certains textiles, dans des engrais, dans des revêtements stratifiés, etc. En milieu professionnel, l'inhalation est la principale voie d'exposition à cette substance très volatile. Le formaldéhyde peut alors provoquer des irritations, des allergies, des crises d'asthme, voire des lésions pulmonaires graves et même entraîner la mort. Les expositions répétées seraient, d'après plusieurs études, à l'origine de cancers nasopharyngés...

2007 : travaux classés cancérigènes

Le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a classé le formaldéhyde en catégorie 1 : agent cancérigène pour l'homme. Pourtant, le formaldéhyde n'est toujours pas classé comme cancérigène avéré par l'Union Européenne. En France, l'arrêté du 13 juillet 2006 applicable à compter du 1^{er} janvier 2007, a classé comme cancérigènes les travaux exposant au formaldéhyde. En conséquence, ils sont soumis aux mêmes obligations que les agents cancérigènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction de catégorie 1 ou 2.

Consciente de la situation et afin de faire connaître cette nouvelle réglementation, la CRAM organisera en fin d'année 5 demi-journées d'information sur le formaldéhyde dans chaque département d'Aquitaine. Des présentations suivies de débats feront le point sur les risques engendrés par le formaldéhyde sur le lieu de travail et donneront des pistes de solutions pour améliorer la prévention de ce type de cancer professionnel. Les dates ne sont pas encore fixées, mais lisez-bien Vigie : vous serez prévenus en temps et en heure !

» PLUS D'INFOS

Disponible en téléchargement sur le site www.inrs.fr : > L'ED 5032 : "Le formaldéhyde".

[[Pratique]] Attention, rayons ionisants



Ça bouge dans le petit monde des pictos ! L'International Standard Organisation vient de normaliser avec la norme ISO 21482, un nouveau pictogramme destiné à avertir toute personne du danger présenté par une source radioactive. Facile : pour que tout le monde comprenne, y compris les non spécialistes, le picto – un triangle sur fond rouge – met en scène le symbole de la radioactivité (le trèfle) émettant des rayonnements vers une tête de mort et un homme qui s'enfuit...

Ce nouveau pictogramme sera du plus bel effet dans de nombreuses entreprises concernées par les risques dus aux rayonnements ionisants. En effet, de très nombreuses sources de rayonnement sont utilisées dans le monde pour des applications diverses notamment médicales (radiodiagnostic ou radiothérapie, dans les laboratoires, etc.), industrielles (irradiateurs, appareils de gammagraphie, etc.) et dans le secteur alimentaire.

» PLUS D'INFOS

Disponibles en téléchargement gratuit sur www.inrs.fr :

- > ED 5027 : "Les rayonnements ionisants"
- > ED 932 : "Les rayonnements ionisants, paysage institutionnel et réglementation applicable"
- > ED 958 : "Les rayonnements ionisants : prévention et maîtrise du risque".

Travail par fortes chaleurs : deux sites pour prévenir les risques

www.inrs.fr et www.sante.gouv.fr



[[FAQ]]

"Est-il vrai qu'on ne doit plus utiliser d'alliage au plomb pour souder ?"

Depuis le 1^{er} juillet 2006, la directive européenne 2002/95/CE interdit d'utiliser de la soudure au plomb pour produire (et réparer) les équipements suivants : tous les appareils électroménagers (gros et petits), les équipements informatiques et de télécommunication, les matériels d'éclairage, les outils et machines électriques et électroniques (sauf gros outils industriels), les jouets et équipements de loisir ainsi que les distributeurs automatiques. En revanche, cette directive ne s'applique pas aux autres utilisations possibles d'alliages au plomb, par exemple par les plombiers-zingueurs ou pour la réparation de radiateurs de véhicules automobiles.

Mais rien n'empêche, dans ces cas-là également, de supprimer le plomb si cela est techniquement possible. En effet, l'exposition régulière au plomb peut entraîner de nombreux problèmes de santé, tel que le saturnisme. Par ailleurs, certains dérivés du plomb sont classés reprotoxiques de catégorie 1 par l'Union Européenne. L'exposition au plomb est très réglementée : il existe une valeur limite d'exposition réglementaire et une valeur limite biologique... Bref, le plomb, c'est pas tout bon !

» PLUS D'INFOS

Disponibles en téléchargement gratuit sur www.inrs.fr :

- > ED 122 : "Le brasage tendre"
- > Directive Européenne 2002/95/CE LUSD, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.
- > Le dossier web INRS : "Le plomb au travail"
- > FT 59 : "Plomb et composés minéraux"

[[Nouveauté]]

Napo joue les p'tits nouveaux

Décidément, Napo est un vrai charlot... une sorte de clown 3D malchanceux – mais plein d'humour – qui attire comme un aimant les pires mésaventures au sein de l'entreprise. Cette fois-ci, retrouvez Napo dans la peau d'un nouvel embauché complètement paumé qui fait rien qu'à gaffer : il utilise un mauvais emplacement pour garer son véhicule, quand il ne sait pas, il n'ose pas demander, il prend les consignes de sécurité à la légère... Mais Napo, c'est aussi une victime, celle de la négligence ordinaire en entreprise : le chef le noie sous une tonne d'informations, le stress et la précipitation le poussent à passer outre les consignes de sécurité... Bref, Napo synthétise les risques encourus par le nouvel embauché débarquant dans une entreprise. Ce nouveau DVD publié par l'INRS suscite le débat et stimule la réflexion : comment mieux accueillir le nouvel arrivant ? Comment lui faire prendre conscience des difficultés liées à son poste, des erreurs à ne pas commettre... ? Accueil, formation, information, sécurité, en cinq histoires courtes, Napo répond à toutes les questions !



» PLUS D'INFOS

> Le DV 370 "Napo dans... Bon départ ! L'accueil des nouveaux dans l'entreprise" est édité par l'INRS. Vous pouvez l'emprunter pour 15 jours auprès du service documentation de la Cram en le demandant par fax au 05 57 57 70 04 ou par mail : documentation.prevention@cramaquaine.fr

[[Rappel]] Les vérifications périodiques, ça ne s'improvise pas

Dans une entreprise, le matériel, les machines, les installations et tous les moyens de protection doivent être vérifiés périodiquement. C'est nécessaire, obligatoire... et cela ne s'improvise pas : une vérification périodique se déroule selon des règles précises indiquant le type de contrôle à effectuer, mais aussi la personne la mieux placée pour le faire, etc. Mieux vaut faire appel à des spécialistes, c'est-à-dire des personnes compétentes dans ou à l'extérieur de l'entreprise. Pour vous épauler dans cette vérification, l'INRS propose une documentation à télécharger (www.inrs.fr) : « Principales vérifications périodiques » (ED 828). Cette brochure, rééditée en décembre 2006, rappelle de manière synthétique, les dispositions à prendre en application des textes réglementaires concernant les installations industrielles, commerciales, les ambiances physiques et chimiques, etc. Maintenant, à vous de vérifier si vous avez fait vos vérifications...