

CONFÉRENCE SUR LA FATIGUE AU TRAVAIL Les ICNA très concernés et très intéressés.

Aix en Provence, le 1 juin 2017

1. Un sujet qui tombe à pic :

Dans un contexte où la pénurie d'effectifs commence à avoir des effets de bords visibleset graves.

Dans un contexte où les départs anticipés en retraite, les demandes de sortie de salle, les arrêts maladie sont de plus en plus fréquents.

Dans un contexte donc, où malheureusement l'humain sert de fusible à un management dépassé, et ce à la veille d'un changement technologique majeur, a eu lieu mardi 2 mai une conférence sur la fatigue.

Le sujet a donc fait mouche car plus d'une cinquantaine de personnes étaient présentes ce jour là. On remercie d'ailleurs la SUB QS pour cette belle organisation.

2. Quatre thèmes ont été abordés :

- La réglementation (in)existante côté ATC
- Les connaissances scientifiques
- Les conséquences sur la performance
- La prévention de la fatigue

dont nous ne pourrons pas ici expliciter en détail le contenu.

Nous avons pu néanmoins noter que le sommeil est encore très méconnu des scientifiques et qu'il n'existe pas de chiffres, d'études et de règles chez les contrôleurs.

Chaque état gère donc comme bon lui semble avec ses spécificités sociales propres.

Le métier de contrôleur n'est pas un métier anodin.

C'est une profession intrinsèquement très stressante et soumise à de fortes contraintes biologiques et psychiques.

➤ Des structures existent

- *Contactez la médecine du travail*
- *Contactez le CHSCT, soit par le cahier à l'accueil qui recense tous les problèmes de vie au travail, soit par ses représentants. Demandez un droit d'alerte (C. trav., art. L. 4131-2)*
- *Une aide psychologique anonyme est aussi accessible.*
- *Faites valoir votre droit de retrait par voie hiérarchique. (article 5-6 du décret n°82-453 du 28 mai 1982)*
- *Possibilité de se déclarer en AMR (Aptitude Médicale Restreinte)*

3. Ce qu'il faut retenir

→ Qu'en travail posté, **l'horloge biologique ne s'adapte jamais ;**

→ Que **la fatigue peut être comparée à un état d'ébriété ;**

- 20h de privation de sommeil = 0,8 g/l
- 27h de privation de sommeil = 1g/l, 48h ⇒ 2g/l

La FAA (eq. DGAC USA) met en place ses TDS en utilisant cette corrélation fatigue / alcoolémie

→ Que **la pression et le stress sont** de gros perturbateurs de sommeil et contributifs à la fatigue ;

→ Que **nous sous-évaluons souvent notre état de fatigue** (sommolence) surtout en fin de vacation ;

→ Que **notre capital sommeil s'érode avec le temps ;**

→ Que **le travail de nuit est considéré comme cancérigène;**

→ Que **des phases de repos conséquentes favorisent la baisse de cortisone et la performance cognitive ;**

→ Que **la fatigue a des conséquences TRÈS graves sur la santé** (anxiété, troubles du sommeil, troubles métaboliques, maladies cardio-vasculaires, troubles gastro-intestinaux, cancers du sein, conséquences socio-familiales et aggravation de tous ces mécanismes à partir de 50 ans).

Qu'on se le dise : "Les contraintes physiologiques endémiques de notre profession ne méritent pas de subir en plus des pressions psychologiques de nos managers"