



PRINCIPES DIRECTEURS EN MATIÈRE DE GESTION DES  
RISQUES LIÉS À LA FATIGUE  
CONFÉRENCE FERROVIAIRE DE TEAMSTERS CANADA

---

---

**PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE**

**TABLE DES MATIÈRES**

PRINCIPES DIRECTEURS EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE ..... 3

1<sup>RE</sup> PRISE DE POSITION DE LA CFTC : LA FATIGUE DIMINUE LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE, LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LA PRODUCTIVITÉ DES MEMBRES DE LA CFTC..... 4

2<sup>E</sup> PRISE DE POSITION DE LA CFTC : LES SYSTÈMES ET PROCÉDÉS DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE PEUVENT SE RÉVÉLER EFFICACES POUR AMÉLIORER EN CONTINU LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE, LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LA PRODUCTIVITÉ DES MEMBRES DE LA CFTC ..... 5

ORIENTATION DES PROCESSUS DÉCISIONNELS DE LA CFTC : LA CONNAISSANCE SCIENTIFIQUE SUR L'ATTÉNUATION DES FACTEURS DE RISQUE LIÉS À LA FATIGUE ÉVOLUE CONSTAMMENT. L'ACTUELLE SCIENCE DE LA FATIGUE SERVIRA À ORIENTER LES DÉCISIONS EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE ..... 6

NORMES DE LA CFTC : LES POLITIQUES, PROCÉDURES ET PRATIQUES SUR LE TERRAIN SERONT CONFORMES AUX PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE ..... 7

ENGAGEMENT DE LA CFTC : LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE, LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LA PRODUCTIVITÉ DES MEMBRES DE LA CFTC SERONT CONTINUUELLEMENT AMÉLIORÉES PAR DES SYSTÈMES ET PROCÉDÉS DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE QUE LA CFTC S'EFFORCERA À SON TOUR D'AMÉLIORER CONTINUUELLEMENT ..... 10

SOMMAIRE DES PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE ..... 11

## **Principes directeurs en matière de gestion des risques liés à la fatigue**

La fatigue découlant du manque de sommeil est une préoccupation de longue date pour les travailleurs de l'industrie ferroviaire, l'industrie elle-même, le gouvernement et – surtout – la Conférence ferroviaire de Teamsters Canada (CFTC) et les syndicats l'ayant précédée. Le terme *fatigue* peut être utilisé pour décrire divers états de l'être humain. Par exemple, un être humain peut devenir fatigué mentalement s'il passe une période de temps prolongée ou intensive sur une tâche cognitive (par exemple, étudier en vue d'un examen), tandis que la fatigue physique peut s'installer à la suite d'efforts corporels (par exemple, d'une période d'exercice physique). Le terme *fatigue* peut aussi être utilisé pour décrire un état de somnolence qui varie entre son niveau le plus bas (où une personne se dirait pleinement éveillée) et son niveau le plus élevé (où une personne se dirait très somnolente et extrêmement fatiguée). Cette deuxième utilisation du terme fait référence à la fatigue due au manque de sommeil (ci-après, la fatigue) et fait l'objet du présent document.

Le but de ce document est de présenter les grandes lignes des principes de la CFTC en matière de gestion des risques liés à la fatigue (GRF). Les présents principes directeurs sont l'instrument de référence utilisé par la CFTC pour :

1. établir les prises de position de la CFTC en matière de fatigue;
2. orienter de futures décisions dans le dossier de la fatigue, au besoin;
3. établir des normes régissant les activités quotidiennes;
4. communiquer l'engagement de la CFTC à l'égard de l'amélioration de la GRF au bénéfice de ses membres.

**1<sup>re</sup> prise de position de la CFTC : La fatigue diminue la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité des membres de la CFTC**

La fatigue a une incidence sur la santé mentale des travailleurs de quarts et nuit à leur capacité de s'acquitter de leurs obligations à l'égard de leur famille, de leurs amis et de leur communauté. En raison de facteurs comme un état chronique de privation partielle de sommeil et des absences de la maison à l'extérieur des heures de travail habituelles, les travailleurs de quarts ne peuvent souvent pas participer à des activités familiales, sociales ou communautaires. Une telle situation peut mener à une détérioration de leurs relations avec leur famille, leurs amis et leur communauté. Lorsqu'ils peuvent participer à de telles activités, leur mauvaise humeur causée par la fatigue complique souvent leurs interactions et peut davantage miner leurs relations avec leur entourage. La qualité des relations et l'état de santé mentale vont de pair. Lorsque la qualité des relations souffre de la fatigue, la santé mentale peut aussi en souffrir et vice versa.

De plus, la science a démontré que la fatigue affaiblit les capacités au même titre que l'intoxication par l'alcool. Par exemple, le niveau de fatigue d'une personne qui est éveillée entre 17 et 18,5 heures par nuit à des temps de réaction au même titre qu'une concentration d'alcool dans le sang de 0,05 %. Une personne qui est éveillée depuis 21 heures a des temps de réaction similaires à ceux d'une personne ayant un taux d'alcoolémie dans le sang de 0,08 %. La santé, la sécurité et la productivité peuvent toutes être affectées par un ralentissement des temps de réaction, comme cela se produirait si un opérateur fatigué réagissait trop lentement à un signal et heurtait une pièce d'équipement immobile. Ce type d'incident peut causer des blessures et des dommages aux voies et équipements ferroviaires – du coup paralysant les opérations et nuisant à la productivité.

## ***PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE***

Le travail par quart peut aussi avoir une incidence directe sur la santé. Par exemple, les travailleurs de quarts ne sont généralement pas en mesure de satisfaire régulièrement à leur besoin biologique de dormir entre six et neuf heures par jour lorsqu'ils sont contraints de dormir pendant la journée. Il peut en résulter un état chronique de privation partielle de sommeil. Des taux accrus de maladies cardiovasculaires, de troubles du sommeil, de fatigue excessive, de troubles gastro-intestinaux et de troubles psychologiques ont été liés à l'état chronique de privation partielle de sommeil ou au travail par quart.

### **2<sup>e</sup> prise de position de la CFTC : Les systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue peuvent se révéler efficaces pour améliorer en continu la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité des membres de la CFTC**

Par leurs règlements, les gouvernements tentent d'atténuer les impacts de la fatigue sur la sécurité ferroviaire. Toutefois, des incidents et accidents continuent d'être liés à la fatigue – tout comme des difficultés de fonctionnement, des problèmes de santé et des problèmes de productivité. De plus, les règlements sont difficilement adaptables aux changements rapides pouvant survenir. Il est donc contre-productif de se fier à la réglementation en place pour atténuer les impacts de la fatigue et améliorer les capacités fonctionnelles, la santé, la sécurité et la productivité.

Les systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue qui sont fondés sur l'actuelle science de la fatigue proposent une solution de rechange plus efficace afin de continuellement atténuer les impacts de la fatigue et rehausser les niveaux de capacité fonctionnelle, de santé, de sécurité et de productivité. Relevant de la compétence de la CFTC et des dirigeants des chemins de fer, les systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue se prêtent mieux au processus d'amélioration continue que les règlements gouvernementaux.

## ***PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE***

Ces systèmes et procédés peuvent être conçus de sorte à atténuer directement les six facteurs de risque qui augmentent la probabilité de fatigue et de détérioration de la capacité fonctionnelle, de la santé, de la sécurité et de la productivité. Ces six facteurs de risque sont :

1. Privation aiguë de sommeil
2. Perturbation chronique du sommeil/déficit de sommeil
3. État d'éveil continu
4. Perturbation du rythme circadien
5. Troubles médicaux et psychologiques, maladies et médicaments
6. Troubles du sommeil

Par exemple, les arrangements par service en commun s'inscrivent dans un système qui peut atténuer la fatigue et rehausser la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité. Des arrangements bien conçus et bien gérés peuvent contribuer à réduire les risques liés aux quatre premiers facteurs de risque ci-dessus. Si ces arrangements par service en commun sont combinés à des processus avancés en matière d'éducation et de formation, les deux derniers facteurs de risque peuvent ensuite être abordés. Il doit aussi être possible de concevoir des arrangements par service en commun qui ne nuisent pas aux revenus ou à la disponibilité professionnelle des travailleurs. Selon l'expérience passée de tels arrangements et de la satisfaction des membres de la CFTC à l'égard de ces systèmes, des gains de productivité peuvent aussi être réalisés là où ces arrangements sont en place.

**Orientation des processus décisionnels de la CFTC : La connaissance scientifique sur l'atténuation des facteurs de risque liés à la fatigue évolue constamment. L'actuelle science de la fatigue servira à orienter les décisions en matière de gestion des risques liés à la fatigue**

La science de la fatigue évolue constamment. De nouveaux résultats de recherche sont publiés à intervalles réguliers dans des revues à comité de

## ***PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE***

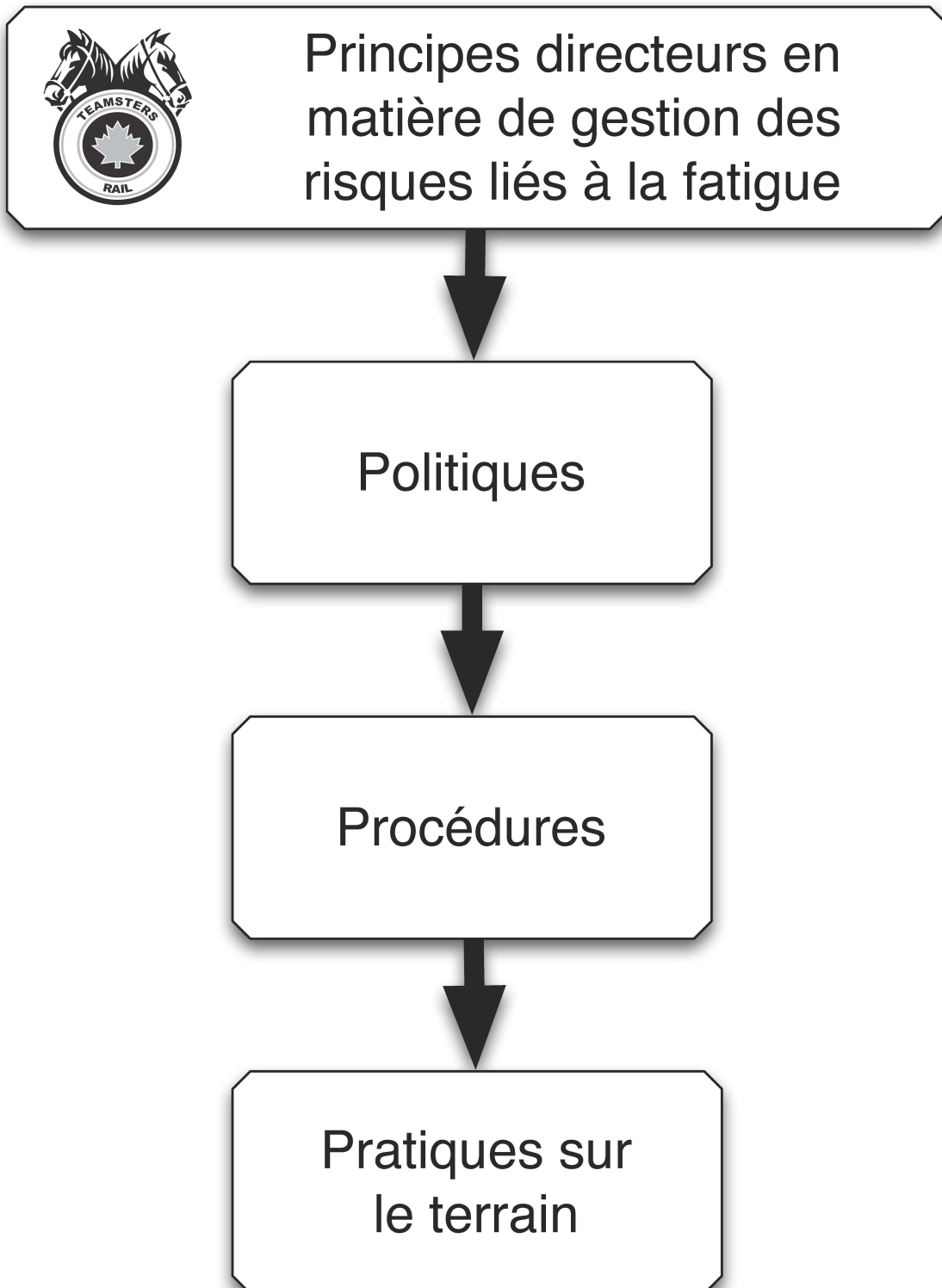
lecture et ces résultats peuvent donner lieu à des applications pratiques pour améliorer en continu la gestion des six facteurs de risque liés à la fatigue. Par exemple, de récentes études ont permis de démontrer que les travailleurs affectés depuis longtemps à des quarts de travail sont plus à risque de contracter de graves maladies comme le diabète, le syndrome métabolique et le cancer si leur taux de mélatonine est fréquemment manipulé par une exposition lumineuse entre 470-480 nm du spectre. Des pratiques désuètes fondées sur des connaissances moins récentes utilisaient une lumière intense à spectre complet pour atténuer la fatigue en pleine nuit et gérer le facteur de risque lié à la perturbation du rythme circadien. Des décisions prises basées sur des connaissances scientifiques modernes sur la fatigue peuvent se solder par de meilleurs systèmes et procédés pour atténuer les facteurs de risque liés à la fatigue. Par exemple, une lumière intense de laquelle les longueurs d'onde nocives ont été éliminées par un filtre peut atténuer la fatigue ressentie en pleine nuit sans perturber le taux de mélatonine ou accroître les risques de contracter de graves maladies.

### **Normes de la CFTC : Les politiques, procédures et pratiques sur le terrain seront conformes aux principes directeurs de la CFTC en matière de gestion des risques liés à la fatigue**

La fatigue peut nuire à la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité. De tels risques peuvent être atténués par une application rigoureuse de l'actuelle science de la fatigue pour développer des systèmes et des procédés permettant de gérer continuellement mieux les six facteurs de risque liés à la fatigue. Une politique en matière de gestion de la fatigue prend souvent la forme de plans de gestion de la fatigue conformes aux règlements gouvernementaux. Si de tels plans sont appelés à établir des références générales en matière d'élaboration de procédures, ils doivent être fondés sur l'actuelle science de la fatigue et viser une amélioration continue de la gestion des six facteurs de risque liés à la fatigue.

***PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE***

Une procédure ne sera efficace pour atténuer les risques liés à la fatigue que si elle est mise en pratique en continu dans le cadre des activités quotidiennes. Il faut pouvoir compter sur un ensemble cohérent de politiques et de procédures en matière de gestion de la fatigue qui découlent des principes directeurs et qui sont continuellement améliorées pour accroître la probabilité que les pratiques mises en application sur le terrain atténuent la fatigue et rehaussent la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité.



***PRINCIPES DIRECTEURS DE LA CFTC EN MATIÈRE DE GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE***

**Engagement de la CFTC : La capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité des membres de la CFTC seront continuellement améliorées par des systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue que la CFTC s'efforcera à son tour d'améliorer continuellement**

Les travailleurs ne devraient pas être exposés inutilement à des risques évitables. La nature 24/7 des opérations ferroviaires rend déraisonnable l'objectif d'éliminer totalement les risques liés à la fatigue. Un niveau de risque sera toujours présent lorsque des travailleurs fonctionnant dans un système qui n'arrête jamais doivent travailler pendant des heures où le corps humain est biologiquement programmé pour le sommeil. En ce sens, un certain niveau de risque est inhérent aux opérations ferroviaires. Cependant, la CFTC s'engage à minimiser ce niveau dans la pleine mesure possible. Fixer l'objectif d'améliorer continuellement la façon dont la fatigue est gérée évitera d'exposer les travailleurs ferroviaires ainsi que leurs proches, amis et communautés à des risques inutiles liés au travail ferroviaire.

La CFTC s'engage à prôner continuellement l'amélioration des systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue afin d'améliorer la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité de ses membres. Pour assurer que l'évolution des mesures de gestion de la fatigue se solde par des améliorations, des indicateurs de rendement clés tangibles permettant d'estimer et d'établir les niveaux de fatigue de même que d'améliorer les résultats sur les plans de la capacité fonctionnelle, de la santé, de la sécurité et de la productivité seront développés et feront l'objet d'un suivi.

## **Sommaire des principes directeurs de la CFTC en matière de gestion des risques liés à la fatigue**

### **1<sup>re</sup> prise de position de la CFTC**

La fatigue nuit à la capacité fonctionnelle, à la santé, à la sécurité et à la productivité des membres de la CFTC.

### **2<sup>e</sup> prise de position de la CFTC**

Des systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue peuvent être utilisés pour rehausser continuellement la capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité des membres de la CFTC.

### **Orientation des processus décisionnels de la CFTC**

La connaissance scientifique des mesures d'atténuation des facteurs de risque liés à la fatigue évolue constamment. Les décisions en matière de gestion des risques liés à la fatigue seront fondées sur l'actuelle science de la fatigue.

### **Normes de la CFTC**

Les politiques, procédures et pratiques sur le terrain seront conformes aux principes directeurs de la CFTC en matière de gestion des risques liés à la fatigue.

### **Engagement de la CFTC**

La capacité fonctionnelle, la santé, la sécurité et la productivité des membres de la CFTC seront continuellement améliorées par des systèmes et procédés de gestion des risques liés à la fatigue que la CFTC s'efforcera à son tour d'améliorer continuellement.