



Ma minute prévention

#5 Pauses et relaxation

La vacation de longue durée, en journée ou de nuit, en 12 ou 24h, **augmente la charge cognitive des tâches ou missions effectuées** et induit une **forte fatigue** due à la concentration nécessaire au traitement des urgences et des appels parfois difficiles : tension, agression verbale, conversation tendue voire dégradante pour l'agent, contact direct avec la souffrance d'autrui, etc.

Le **décalage du rythme circadien** (processus biologique cyclique d'une durée d'environ 24 heures) cumulé à la fatigue corporelle, entraîne une hausse du risque d'apparition de troubles musculosquelettiques.

CONSÉQUENCES PHYSIQUES :

Troubles du sommeil, somnolence, consommation de produits énergisants à outrance (caféine, tabac, sucre, etc.) pouvant être dangereux pour la santé.

Position assise encore plus dégradée.

EVITER LA FATIGUE CORPORELLE ET MENTALE

- Inclure des phases de repos court et léger, détente voire sieste maximum de 25 minutes lors des vacations de nuit (ex agents du CTA-CODIS)
- L'échelle de somnolence d'Epworth > faisable seul ?
- Créant une organisation du travail de nuit permettant de dégager 1 à 2 heures de sommeil pour les agents.



Ecouter le podcast
1' pour ma relaxation



 relyens

GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES