

# 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

### CONSEQUENCES 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