

PRÉVENIR LA FATIGUE AU VOLANT

AIDE-MÉMOIRE POUR L'EMPLOYEUR



La fatigue au volant peut avoir de sérieuses conséquences humaines et financières sur les entreprises. Il est de votre responsabilité, en tant qu'employeur, d'intégrer la sécurité routière dans la prise en charge de la santé et de la sécurité du travail.

Le succès des mesures mises en place dépend avant tout de l'engagement des membres de la direction et des leaders de l'entreprise. La gestion de la fatigue ne repose pas uniquement sur les employés et employées.

POURQUOI METTRE EN PLACE DES PRATIQUES VISANT À LIMITER L'EFFET DE LA FATIGUE AU VOLANT?

- › Pour mieux gérer les risques d'accident et réduire ceux-ci.
- › Pour améliorer la santé, le bien-être et la satisfaction des employés.
- › Pour améliorer la productivité, diminuer les frais juridiques, les frais d'assurance et les coûts sociaux.
- › Pour mieux respecter la réglementation en matière d'heures obligatoires de conduite et de repos, lorsqu'applicable.

Une bonne hygiène de sommeil est évidemment une partie importante de la gestion de la fatigue au volant. **Pour vous assurer d'outiller le mieux possible votre personnel, offrez-lui de la formation et de l'information sur le sujet. Il peut également être pertinent de mettre en place un programme de dépistage des troubles du sommeil.**



COMMENT AIDER LES EMPLOYÉS À CONDUIRE EN ÉTANT REPOSÉS ?

- › Assurez-vous que la gestion des horaires diminue les risques de fatigue au volant. Vous pouvez notamment :
 - permettre aux employés de prendre des pauses – une sieste de 20 à 30 minutes a des effets positifs sur l'état de fatigue et la vigilance ;
 - octroyer des horaires réguliers ;
 - encadrer le temps supplémentaire et le nombre de quarts de travail consécutifs.
- › Lorsque possible, fournissez des installations qui permettent aux employés qui doivent conduire avant ou après leur quart de travail de faire une sieste.
- › Soyez ouverts à trouver des accommodements lorsque des heures de sommeil supplémentaires sont nécessaires. Par exemple :
 - retardez un déplacement jusqu'à ce que l'employé ou l'employée ait fait une sieste ou après une nuit de sommeil ;
 - planifiez les trajets pour éviter qu'une personne conduise plus de deux heures consécutives sans prendre une pause.

FAIRE LE SUIVI DES INCIDENTS, UNE PRATIQUE UTILE !

En plus des mesures visant à améliorer le sommeil, soyez attentif à tout ce qui touche la fatigue dans votre entreprise.

- › Assurez-vous d'informer et de former adéquatement les travailleurs sur les risques associés à la fatigue au volant.
- › Encouragez les employés à signaler les incidents liés à la fatigue au volant. Mettez en place des mécanismes qui facilitent la collaboration et la communication entre les employés et vous.
- › Recueillez des informations auprès de vos employés sur les moments où ils ressentent de la fatigue afin d'en savoir plus sur les causes et les risques pour leur travail.
- › Évaluez le rôle de la fatigue dans les incidents routiers.
- › Rendez disponibles des grilles d'évaluation de la fatigue aux superviseurs de l'entreprise.

Les mesures de prévention doivent être adaptées à la réalité de l'entreprise, à sa taille et à la complexité de ses activités. Évaluez les mesures régulièrement pour vous assurer qu'elles sont efficaces. **Les responsabilités de chaque personne sont-elles claires ? Suscitent-elles l'adhésion d'une majorité d'employés et de cadres ? Permettent-elles concrètement d'améliorer la sécurité du personnel ?**

Pour en savoir plus sur la fatigue au volant, consultez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec :

saaq.gouv.qc.ca/fatigue

Des conseillers en relation avec le milieu sont aussi disponibles pour animer des ateliers ou proposer toute autre activité à vos employés.