



TC-1002873



TP 14578F

Avril 2007

Système de gestion des risques liés à la fatigue  
pour le milieu aéronautique canadien

# Manuel du formateur



Transports  
Canada

Transport  
Canada

Canada

edu.au

Consultants SGRF  
Adélaïde, Australie

## Équipe de recherche

### Edu.au

Kirsty McCulloch  
Angela Baker  
Sally Ferguson  
Adam Fletcher  
Drew Dawson

### Transports Canada

Isabelle Marcil, Centre de développement des transports (CDT)  
Jacqueline Booth-Bourdeau, Aviation civile  
Mark Laurence, Aviation civile  
CDT, Communications

## Avertissements

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministère des Transports, 2008.

Tous droits réservés. Ce document peut être reproduit en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, pour usage interne ou public à des fins non commerciales uniquement. Toute autre utilisation ou modification de ce document est strictement interdite en vertu de la *Loi sur le droit d'auteur* sans une autorisation écrite au préalable de Transports Canada. Pour obtenir de l'aide, veuillez entrer en contact avec le Centre de communications de l'Aviation civile au 1-800-305-2059 (HNE). L'information contenue dans cette publication doit être considérée uniquement comme un guide et ne devrait pas être citée ou considérée comme une autorité légale. Les renseignements peuvent devenir désuets, en tout ou en partie à tout moment sans préavis.

Transports Canada n'a pas l'habitude de citer des noms de produits ou de fabricants. S'il le fait ici, c'est simplement pour la bonne compréhension du texte.

This report is also available in English: *Fatigue Risk Management System for the Canadian Aviation Industry: Trainer's Handbook*, TP 14578E.

# Préface

Le présent guide fait partie de la boîte à outils du Système de gestion des risques liés à la fatigue (SGRF) pour le milieu aéronautique canadien élaboré par Transports Canada et les consultants de *edu.au* d'Adélaïde, en Australie.

La boîte à outils du SGRF comprend les éléments suivants :

1. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Introduction à la gestion de la fatigue* (TP 14572F) : document d'introduction conçu pour sensibiliser le lecteur aux enjeux liés à la fatigue
2. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Stratégies de gestion de la fatigue pour les employés* (TP 14573F) : expose les notions et les habiletés nécessaires pour appliquer des stratégies de gestion de la fatigue adéquates, à l'échelle individuelle
3. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Cahier d'évaluation de l'employé* (TP 14574F) : module optionnel qui sert à évaluer les connaissances des employés sur les sujets abordés dans le guide de stratégies appliquées
4. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Élaboration et mise en oeuvre d'un système de gestion des risques liés à la fatigue* (TP 14575F) : indique comment gérer les risques liés à la fatigue à l'échelle de l'organisation, à l'intérieur d'un cadre de système de gestion de la sécurité
5. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Lignes directrices pour l'élaboration de politiques et de procédures* (TP 14576F) : propose un canevas de politique et donne des lignes directrices et des exemples pour aider les organisations à élaborer leurs propres politiques et procédures en matière de gestion des risques liés à la fatigue
6. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Introduction aux outils de vérification de la fatigue* (TP 14577F) : propose deux types d'outils pour aider les employeurs à déterminer si les horaires de travail permettent aux employés de dormir suffisamment
7. *SGRF pour le milieu aéronautique canadien – Manuel du formateur* (TP 14578F) : contient une information complémentaire pour les responsables des ateliers de formation des employés, soit la description des techniques de formation, les objectifs d'apprentissage et les questions fréquemment posées par les participants

Ces documents sont disponibles sur le site web de Transports Canada à [www.tc.gc.ca](http://www.tc.gc.ca).

# Table des matières

<b>Comment utiliser ce Manuel</b> .....	1
Objet du Manuel du formateur .....	1
Consignes générales .....	1
Diaporama .....	2
Notes d'accompagnement .....	2
Préparez-vous pour l'atelier .....	2
Techniques d'enseignement .....	2
<b>Questions souvent posées</b> .....	3
<b>Références</b> .....	9
<b>Annexe A – Diaporama</b>	

# Comment utiliser ce Manuel

## Objet du Manuel du formateur

Un élément important d'un système de gestion des risques liés à la fatigue (SGRF) est la formation donnée aux employés concernant la gestion de la fatigue en tant que risque pour la sécurité. Du matériel de formation a été élaboré, qui tient compte à la fois des impératifs commerciaux des entreprises et de la nécessité de développer les compétences de leurs employés dans le domaine de la gestion des risques liés à la fatigue.

Le présent manuel fournit aux formateurs des outils et des stratégies qui les aideront à préparer et à donner l'atelier *Stratégies de gestion de la fatigue pour les employés*. Il comprend ce qui suit :

- un diaporama
- des notes d'accompagnement
- des conseils pour la préparation de l'atelier
- un échantillon de questions souvent posées
- des références

## Consignes générales

La séance de formation été conçue pour pouvoir être adaptée à différents groupes d'employés (p. ex., techniciens d'entretien, équipages de conduite, personnel de cabine, etc.). Elle donne un bon aperçu de la gestion des risques liés à la fatigue et doit être offerte en complément des documents de formation ou de la formation sur le Web. Une évaluation doit aussi être prévue pour vérifier que les participants ont compris les notions présentées à l'atelier et sont en mesure de les mettre en pratique.

Idéalement, la formation devrait être donnée à des groupes de 10 à 20 personnes, afin de favoriser les interactions. Dans des groupes de cette taille, les participants ont tendance à mieux retenir la matière et à tirer davantage profit de la formation.

## Diaporama

Ce guide porte essentiellement sur un diaporama (voir l'annexe A). D'une durée approximative de 180 minutes, le diaporama comprend trois modules :

1. Causes et conséquences de la fatigue
2. Gestion des risques liés à la fatigue
3. Contre-mesures individuelles à la fatigue

La présentation doit être informelle et les participants doivent être encouragés à poser des questions et/ou à faire part d'anecdotes personnelles. Des activités de groupe sont proposées pour favoriser les interactions. Ayez sous la main un tableau blanc ou un tableau de papier où vous pourrez inscrire les réponses des participants lors des activités de groupe.

## Notes d'accompagnement

Chaque diapositive est associée à une page de commentaires. Ceux-ci sont donnés à titre indicatif. Adaptez les termes, la formulation et les exemples à votre style et à votre expérience personnels.

## Préparez-vous pour l'atelier

Vous devez connaître à fond le SGRF de l'entreprise. Passez en revue le matériel de formation et adaptez-le : le contenu des diapositives doit refléter les politiques de l'entreprise. Accordez une attention particulière aux diapositives 19 et 20, qui décrivent les responsabilités de l'employé et de l'employeur en vertu du SGRF de l'entreprise.

Familiarisez-vous avec le matériel de formation – lisez, notamment, la section des questions souvent posées, plus loin dans ce guide. Il est bon, aussi, de se familiariser avec les autres manuels, guides et cahiers de la série. Si vous désirez approfondir certains sujets, reportez-vous à la liste des références.

## Techniques d'enseignement

À titre de formateur, vous devez savoir que les gens n'apprennent pas tous de la même façon. Il est donc important que vous recouriez à des techniques d'enseignement diversifiées au cours de votre présentation. Encouragez les participants à s'exprimer en suscitant des discussions, en proposant des activités de groupe et en invitant les gens à raconter des anecdotes, etc.

Favorisez l'apprentissage en répétant l'information et n'hésitez pas à illustrer vos propos par des exemples ou des analogies.

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une formation axée sur les compétences, et non une activité de sensibilisation. Les participants devront démontrer leur capacité de mettre en pratique dans leur lieu de travail les compétences qu'ils auront acquises.

Cette formation vient appuyer le cahier *Stratégies de gestion de la fatigue pour les employés*. Vous pouvez, si vous le voulez, utiliser ce cahier pendant la séance. Vous pouvez, par exemple, soumettre aux participants des études de cas ou des exercices à faire en équipes.

# Questions souvent posées

1. *Pourquoi insister tant sur la fatigue psychique (ou mentale)? La fatigue physique n'est-elle pas aussi importante?*

Bien sûr, la fatigue physique, tout comme la fatigue mentale ou psychique, altère la performance physiologique et psychologique. Toutefois, il est possible de contrer la fatigue physique en appliquant les règles sur les heures de service. La fatigue psychique, par contre, est plus complexe, et elle est liée à une foule de facteurs. En recourant à une approche fondée sur des systèmes pour gérer la fatigue psychique, on se trouvera à gérer en même temps la fatigue physique.

2. *Est-il exact que les personnes âgées ont besoin de moins de sommeil que les personnes plus jeunes?*

Il est vrai que les personnes âgées *dorment* moins d'heures que les personnes plus jeunes. Toutefois, rien ne permet d'affirmer qu'elles ont *besoin* de moins de sommeil. Souvent, les gens qui vieillissent voient la structure de leur sommeil changer. Alors, même si, au total, ils ont à peu près le même nombre d'heures de sommeil, ils ont tendance à se réveiller plus souvent au cours de la nuit et à avoir des épisodes de sommeil plus courts. Le vieillissement entraîne aussi des changements hormonaux qui influent sur le type de sommeil – les personnes âgées passent moins de temps dans le stade de sommeil paradoxal (celui des rêves) que les personnes plus jeunes. C'est une des raisons pour lesquelles il est plus difficile de s'adapter au travail par quarts en vieillissant.

3. *Comment détermine-t-on que la fatigue est un facteur contributif à un accident?*

Dans les statistiques sur les accidents, on conclut généralement que la fatigue a eu un rôle à jouer lorsque l'incident s'est produit entre minuit et 6 h. Les accidents mettant en cause un seul véhicule et pour lesquels l'hypothèse du suicide a été écartée sont aussi considérés comme liés à la fatigue. D'autres facteurs sont aussi pris en compte, comme le temps de travail continu (plus de 9 heures) et l'horaire

de travail au cours des sept jours antérieurs. Vous voyez qu'il ne s'agit pas d'une méthode très précise – il est probable que l'on sous-estime la contribution de la fatigue aux accidents.

4. *Sur le graphique de la performance après de nombreuses heures de veille (diapositive 12), pourquoi la performance commence-t-elle à remonter après une période de veille de 24 heures?*

On a là une démonstration de l'effet des rythmes circadiens de l'organisme. Lorsque le soleil se lève, notre organisme « se rétablit » (jusqu'à un certain point) et notre performance s'améliore, du fait que, en réponse à son cycle naturel, notre organisme s'éveille et devient actif. Beaucoup de gens appellent cela « un second souffle ». Mais il est peu probable que la performance atteindra le même niveau que la veille.

5. *Est-ce que l'administration de tests de performance, dans le milieu de travail, peut servir à vérifier l'aptitude au travail?*

Il existe des milieux de travail qui utilisent les tests de performance exactement à cette fin. Il y a toutefois des contre-indications à cela. Premièrement, chaque employé doit être évalué par rapport à son propre niveau « naturel » (qui correspond aux moments où il n'est pas fatigué). Deuxièmement, la mesure de la performance nécessite la gestion d'une masse de données, et les superviseurs et les employés ont besoin des résultats immédiatement. Troisièmement, il est difficile de déterminer avec précision à partir de quel résultat au test un employé est « inapte au travail ». Les tests peuvent servir d'outils pour déterminer à quelle fréquence, et dans quelles conditions, la performance d'un employé est en-deçà de la normale.

6. *Un SGRF ne sert-il pas à dicter aux employés ce qu'ils doivent faire quand ils sont en congé?*

Un SGRF n'est pas là pour régir la vie des employés, mais il est là pour leur rappeler qu'on s'attend à ce qu'ils se présentent au travail reposés et aptes au service. Cela suppose qu'ils gèrent leur temps de congé de façon à se reposer et dormir suffisamment. Si, pour une raison ou une autre, un employé ne peut obtenir suffisamment de repos, il a la responsabilité de le signaler, car il représente ainsi un risque. Cela s'apparente à la règle qui impose un certain nombre d'heures entre la consommation d'alcool et le début de la période de travail.

7. *Vous dites que les gens ont besoin de 5 à 6 heures de sommeil pour maintenir des niveaux de performance acceptables. Que répondez-vous à un(e) employé(e) qui soutient avoir besoin de seulement 2 heures de sommeil par nuit pour se sentir parfaitement bien?*

La recherche a montré que la plupart des gens ont besoin de 5 à 6 heures de sommeil par nuit. Un faible pourcentage de gens peuvent se contenter de moins.

Ce qui arrive, souvent, c'est que les gens s'habituent à dormir peu et à fonctionner quand même. Peu à peu, ils abaissent leurs critères de ce que signifie être pleinement réveillé et alerte, et ils deviennent habitués à vivre et à travailler à un degré de vigilance moindre. Cela devient normal. Lorsque ces gens prennent de longues vacances, ils dorment généralement beaucoup plus que cinq heures et ils se sentent beaucoup plus alertes. Si vous déclarez constamment dormir moins de cinq heures, et ne manifestez jamais de symptômes de fatigue, vous ne représentez probablement pas un grand risque pour l'organisation. Mais à titre d'expérience, essayez, pendant deux semaines, de dormir de 6 à 8 heures. Si vous constatez que votre vigilance est meilleure, vous devriez essayer de consacrer plus souvent ce nombre d'heures au sommeil.

Par contre, si vous persistez à penser que cinq heures de sommeil vous suffisent, vous devriez peut-être voir un médecin pour vérifier si votre performance est vraiment aussi bonne qu'elle pourrait l'être, ou demander un dépistage des troubles du sommeil.

8. *Comment puis-je savoir si j'ai un déficit de sommeil?*

En plus d'une fatigue constante, un des principaux signes d'un déficit de sommeil est la latence du sommeil – le temps qu'il faut pour s'endormir. Une latence du sommeil normale est d'environ 15 minutes. Si vous vous endormez bien avant, cela peut vouloir dire vous avez un déficit de sommeil – surtout si vous vous endormez en une ou deux minutes, ou si vous tombez endormi sans le vouloir. S'il vous faut beaucoup plus de temps pour vous endormir, vous souffrez peut-être d'insomnie.

9. *Y a-t-il une durée idéale pour une sieste?*

Si vraiment vous combattez le sommeil, et que vous faites un travail qui comporte un quelconque niveau de risque (p. ex., conduite, révision d'un moteur, avitaillement en carburant, etc.), une sieste, quelle que soit sa durée, vaut mieux que pas de sieste du tout. La recherche a montré que des siestes d'aussi peu que 10 minutes peuvent améliorer la vigilance. Plus la sieste est longue, plus ses bienfaits seront durables. Toutefois, plus la sieste est longue, plus l'inertie du sommeil qui s'ensuit (cette sensation « cotonneuse » au réveil) sera longue. Lorsque les siestes sont permises au travail, elles devraient se limiter à environ 40 minutes.

10. *La caféine semble n'avoir aucun effet sur moi – en fait, si je vais au lit sans prendre de café, je me réveille avec un mal de tête. Comment expliquer cela?*

Pour être efficace, la caféine doit être consommée de façon stratégique. Les gens qui ont l'habitude de la caféine n'en tireront pas autant de stimulation que ceux qui boivent un café seulement lorsqu'ils sont fatigués et qu'ils ont besoin d'un coup de

fouet. La caféine peut entraîner une dépendance. Il n'est pas rare que les personnes qui boivent régulièrement du café et qui cessent soudainement d'en prendre éprouvent des maux de tête, des étourdissements et/ou la nausée. Si vous vous éveillez avec un mal de tête et que vous n'avez pas pris de café avant de vous coucher, cela signifie peut-être que votre organisme est dépendant de la caféine.

11. *Je constate qu'ouvrir la vitre de la voiture, écouter la radio ou mâcher de la gomme sont des trucs qui m'aident à rester éveillé lorsque je rentre chez moi après le travail. Dans quelle mesure ces stratégies sont-elles efficaces pour réduire le risque d'un accident relié à la fatigue?*

Contrairement à la croyance populaire, ces techniques ne vous empêcheront pas nécessairement de vous endormir au volant ou de causer un accident. La fatigue altère la performance au volant un peu comme le fait la consommation d'alcool. Vous vous pensez peut-être apte à conduire, mais n'oubliez pas que le sommeil peut vous prendre par surprise. Vous n'êtes pas toujours en mesure de juger de votre degré réel de somnolence.

12. *Pourquoi avons-nous besoin de dormir?*

Les scientifiques ne connaissent pas la raison exacte pour laquelle nous avons besoin de dormir, même s'il ne fait aucun doute que le sommeil est nécessaire pour permettre à l'organisme de se remettre des tensions de la journée. Les êtres humains soumis à une privation prolongée de sommeil ont éprouvé divers symptômes, comme le tremblement des mains, une élocution empâtée, une plus grande sensibilité à la douleur et une dégradation de la performance psychique et physique.

13. *À quel moment l'organisme est-il le plus vulnérable aux effets de la fatigue?*

Le point bas du rythme circadien, qui correspond au moment où la vigilance est à son minimum, se situe entre 2 h et 6 h. Alors rappelez-vous que si vous faites une sieste pendant cette période, vous serez probablement affecté plus longtemps par l'inertie du sommeil qui suivra votre réveil. Si vous passez cette période éveillé, vous pourriez éprouver une baisse de vigilance.

14. *Pourquoi s'intéresse-t-on tant à la fatigue maintenant, alors qu'on ne s'en préoccupait pas beaucoup autrefois?*

Premièrement, notre compréhension des risques liés à la fatigue a beaucoup progressé ces dernières années. Et comme de plus en plus de gens travaillent par quarts ou selon d'autres horaires de travail atypiques, le potentiel d'accidents reliés à la fatigue augmente. Ce risque est aggravé par l'utilisation de plus en plus

courante d'équipements de grande puissance, ce qui laisse peu de place à l'erreur et, en cas d'accident, engendre des conséquences très graves.

15. *Encourageriez-vous quelqu'un à prendre des somnifères pour mieux dormir pendant ses périodes de repos?*

Si vous êtes totalement incapable de dormir, ou si vous avez beaucoup de difficulté à vous endormir, les somnifères peuvent être efficaces pour remettre votre organisme sur le chemin du sommeil. Toutefois, la prise de somnifères doit toujours être une solution temporaire. Vous pouvez devenir dépendant des somnifères en une semaine seulement. L'utilisation à long terme de somnifères peut engendrer de l'irritabilité, des maux de tête, la nausée, la dépression, l'atrophie musculaire et l'augmentation de l'appétit. Vous devez donc en prendre pendant de brèves périodes seulement.

16. *Le travail par quarts a-t-il des effets sur la grossesse?*

Même si les effets du travail par quarts sur la grossesse sont minimes (légèrement plus importants que ceux du travail de jour), il y a certains effets qu'il convient de souligner. Certains types de travail par quarts ont été reliés à un temps plus long avant de concevoir, un risque accru de naissance prématurée, des taux de croissance fœtale plus faibles, et un risque accru de fausse couche. Même si ces risques sont peu importants, les femmes en âge de procréer devraient en discuter avec leur médecin.



# Références

## Sujet

## Références

---

Information de base sur la fatigue

Batelle Memorial Institute (2002) *An Overview of the Scientific Literature Concerning Fatigue, Sleep, and the Circadian Cycle*.  
<http://cf.alpa.org/internet/projects/ftdt/backgr/batelle.htm>

---

Horloge biologique

Rajaratnam, S.M.W. & Arendt, J. (2001) 'Health in a 24-h society', *The Lancet*, Vol. 358, pp. 999-1005.

Eastman, C. I., Gazda, C. J., Burgess, H. J., Crowley, S. J. & Fogg, L. F. (2005) 'Advancing circadian rhythms before eastward flight: A strategy to prevent or reduce jet lag', *Sleep*, 28(1), pp. 33-44.

---

Sommeil

Eastern Perth Public and Community Health Unit, Royal Perth Hospital & the Alcohol and Other Drugs Program, Public Health Division, Department of Health (2005) *A Good Night's Sleep*, Department of Health, Government of Western Australia.  
[www.population.health.wa.gov.au/pdfs/Files/9720sleepweb.pdf](http://www.population.health.wa.gov.au/pdfs/Files/9720sleepweb.pdf)

*Common Sleep Disorders*  
[www.clevelandclinic.org/health/health-info/docs/3300/3373.asp?index=11429](http://www.clevelandclinic.org/health/health-info/docs/3300/3373.asp?index=11429)

*Sleep Disorders*  
[www.healthieryou.com/sleep.html](http://www.healthieryou.com/sleep.html)

---

Conséquences de la fatigue	Dinges, D. (1995) 'An overview of sleepiness and accidents', <i>Journal of Sleep Research</i> , Vol. 4 (Suppl 2), pp. 4-14.
	Leger, D. (1994) 'The Cost of Sleep-Related Accidents: A Report for the National Commission on Sleep Disorders Research', <i>Sleep</i> , 17(1), pp. 84-93.
Comparaison de la fatigue et de l'alcool	Lamond, N. & Dawson, D. (1999) 'Quantifying the performance impairment associated with fatigue', <i>Journal of Sleep Research</i> , Vol. 8, pp. 255-262.
Déplacement domicile-travail	Åkerstedt, T., Peters, B., Anund, A. & Kecklund, G. (2005) 'Impaired alertness and performance driving home from the night shift: A driving simulator study', <i>Journal of Sleep Research</i> , Vol. 14, pp. 17-20.
	Connor, J., Whitlock, G., Norton, R. & Jackson, R. (2001) 'The role of driver sleepiness in car crashes: A systematic review of epidemiological studies', <i>Accident Analysis and Prevention</i> , Vol. 33, pp. 31-41.
Conséquences psychosociales du travail par quarts	Bültmann, U., Kant, I.J., van den Brandt, P.A. & Kasl, S.V. (2002) 'Psychosocial work characteristics as risk factors for the onset of fatigue and psychological distress: Prospective results from the Maastricht Cohort Study', <i>Psychological Medicine</i> , Vol. 32, pp. 333-345.
Travail par quarts et santé	Smith, C.S., Robie, C., Folkard, S. et al. (1999) 'A Process Model of Shiftwork and Health', <i>Journal of Occupational Health Psychology</i> , 4(3), pp. 207-218.
Responsabilité de la gestion des risques liés à la fatigue	Jones, C., Dorrian, J. & Dawson, D. (2003) 'Legal Implications of Fatigue in the Australian Transportation Industries', <i>The Journal of Industrial Relations</i> , 45(3), pp. 346-361.
Couches de défense : modèle de gestion des risques liés à la fatigue	Dawson, D. & McCulloch, K. (2005) 'Managing Fatigue: It's about sleep', <i>Sleep Medicine Reviews</i> , Vol. 9, pp. 365-380.

Pratiques en matière  
d'établissement des  
horaires

Baker, A., Heiler, K. & Ferguson, S.A. (2003) 'The impact of roster changes on absenteeism and incident frequency in an Australian coal mine', *Occupational and Environmental Medicine*, Vol. 60, pp. 43-49.

Reid, K. & Dawson, D. (2001) 'Comparing performance on a simulated 12 hour shift rotation in young and older subjects', *Occupational and Environmental Medicine*, Vol. 58, pp. 58-62.

Smith, L., Folkard, S., Tucker, P. & Macdonald, I. (1998) 'Work shift duration: A review comparing eight hour and 12 hour shift systems', *Occupational and Environmental Medicine*, Vol. 55, pp. 217-229.

---

Modélisation de la fatigue

Roach, G., Fletcher, A. & Dawson, D. (2004) 'A Model to Predict Work-Related Fatigue Based on Hours of Work', *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 75(3, Section II), pp. 61-69.

Fletcher, A. & Dawson, D. (2001) 'A quantitative model of work-related fatigue: empirical evaluations', *Ergonomics*, 44(5), pp. 475-488.

---

Sommeil/veille et  
performance

Ferrara, M. & De Gennaro, L. (2001) 'How much sleep do we need?', *Sleep Medicine Reviews*, 5(2), pp. 155-179.

Van Dongen, H., Maislin, G., Mullington, J.M. & Dinges, D.F. (2003) 'The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology From Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation', *Sleep*, 26(2), pp. 117-126.

Blagrove, M., Alexander, C. & Horne, J. A. (1995) 'The effects of chronic sleep reduction on the performance of cognitive tasks sensitive to sleep deprivation', *Applied Cognitive Psychology*, Vol. 9, pp. 21-40.

Harrison, Y. & Horne, J. A. (2000) 'The impact of sleep deprivation on decision making: A review', *Journal of Experimental Psychology*, 6(3), pp. 236-249.

Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., Aptowicz, C. & Pack, A. I. (1997) 'Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night', *Sleep* 20(4), pp. 267-277.

Van Dongen, H. P., Baynard, M. D., Maislin, G. & Dinges, D. F. (2004) 'Systematic individual differences in neurobehavioral impairment from sleep loss: Evidence of trait-like differential vulnerability', *Sleep*, 27(3), pp. 423-433.

---

#### Hygiène du sommeil

Thorpy, M. (2003) *Sleep Hygiene*  
[www.sleepfoundation.org/site/c.huIXKjMOIxF/b.2422637/k.8FF1/Sleep-Hygiene.htm](http://www.sleepfoundation.org/site/c.huIXKjMOIxF/b.2422637/k.8FF1/Sleep-Hygiene.htm)

Sleep Hygiene  
[www.disability.vic.gov.au/bhcv2/bhcArticles.nsf/pages/Sleep\\_hygiene?OpenDocument](http://www.disability.vic.gov.au/bhcv2/bhcArticles.nsf/pages/Sleep_hygiene?OpenDocument)

Brown, F.C., Buboltz, W.C. & Soper, B. (2002) 'Relationship of Sleep Hygiene Awareness, Sleep Hygiene Practices and Sleep Quality in University Students', *Behavioral Medicine, Vol. 28*, pp. 33-38

Gilbert, S., van den Heuvel, C.J., Ferguson, S. & Dawson, D. (2004) 'Thermoregulation as a sleep signalling system', *Sleep Medicine Reviews, Vol. 8*, pp. 81-93.

Öhrström, E. & Rylander, R. (1982) 'Sleep disturbance effects of traffic noise – A laboratory study on after effects', *Journal of Sound and Vibration, 84(1)*, pp. 87-103.

---

#### Siestes

Anthony, C. W. & Anthony, W. A. (1999) *The Art of Napping at Work*. Burdett, NY: Larson.

Purnell, M. T., Feyer, A.-M. & Herbison, G. P. (2002) 'The impact of a nap performance and alertness of 12-h shift workers', *Journal of opportunity during the night shift on the sleep research, 11(3)*, pp. 219-227.

Caféine et autres stimulants	Kilgore, W., McBride, S., Kilgore, D. & Balkin, T. (2006) 'The Effects of Caffeine, Dextroamphetamine and Modafinil on Humor Appreciation During Sleep Deprivation', <i>Sleep</i> , 29(6), pp. 841-847.
Alimentation	Strand, E. (2003) <i>Fighting Fatigue with Diet</i> , <a href="http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?Articlekey=37733">www.medicinenet.com/script/main/art.asp?Articlekey=37733</a>  <i>Over Consumption of Sugar Causes Fatigue</i> <a href="http://www.naturalways.com/sugar.htm">www.naturalways.com/sugar.htm</a>
Exercice	Sobel, D.S. <i>Exercise Improves Sleep</i> . <a href="http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=424">www.healthy.net/scr/article.asp?ID=424</a>
Détente	<i>Relaxation Techniques</i> <a href="http://www.umm.edu/sleep/relax_tech.html#Progressive%20Relaxation">www.umm.edu/sleep/relax_tech.html#Progressive%20Relaxation</a>

## Autres sources d'information utiles

Site Web	Description
Université d'Australie du Sud, Centre for Sleep Research	Information générale, rapports et articles sur le sommeil et la fatigue <a href="http://www.unisa.edu.au/sleep">www.unisa.edu.au/sleep</a>
Transports Canada	Information générale et conseils en matière de réglementation touchant la gestion des risques liés à la fatigue <a href="http://www.tc.gc.ca">www.tc.gc.ca</a>
Australian Civil Aviation Safety Authority (CASA)	Information générale et conseils en matière de réglementation touchant la gestion des risques liés à la fatigue <a href="http://www.casa.gov.au/aoc/fatigue/FRMS/index.htm">www.casa.gov.au/aoc/fatigue/FRMS/index.htm</a>
National Sleep Foundation	Information générale et jeux-questionnaires sur le sommeil et la fatigue <a href="http://www.sleepfoundation.org">www.sleepfoundation.org</a>

Base de données NAPS	Résumés de recherches sur le sommeil et la fatigue <a href="http://www.websciences.org/bibliosleep/naps/">www.websciences.org/bibliosleep/naps/</a>
PubMed	Résumés de recherches sur le sommeil et la fatigue <a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?DB=pubmed">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?DB=pubmed</a>
Page d'accueil de Drew Dawson	Information générale, rapports sur l'industrie et présentations PowerPoint sur la gestion des risques liés à la fatigue <a href="http://www.drewdawson.com">www.drewdawson.com</a>

# Annexe A

Ce guide porte essentiellement sur un diaporama. D'une durée approximative de 180 minutes, le diaporama comprend trois modules :

1. Causes et conséquences de la fatigue
2. Gestion des risques liés à la fatigue
3. Contre-mesures individuelles à la fatigue

La présentation doit être informelle et les participants doivent être encouragés à poser des questions et/ou à faire part d'anecdotes personnelles. Des activités de groupe sont proposées pour favoriser les interactions. Ayez sous la main un tableau blanc ou un tableau de papier où vous pourrez inscrire les réponses des participants lors des activités de groupe.