

Les travailleurs fatigués

Susan Crompton

Beaucoup d'adultes se sentent coincés par le temps parce qu'ils doivent composer avec des obligations personnelles, familiales et professionnelles qui rivalisent d'importance. Près de la moitié des Canadiens de 15 ans et plus estiment souvent ne pas arriver à accomplir ce qu'ils avaient prévu faire dans la journée. Le tiers se sentent constamment tendus parce qu'ils manquent de temps et craignent d'avoir entrepris trop de choses. De plus, le fait qu'environ 44 % des Canadiens d'âge adulte réduisent leurs heures de sommeil pour trouver le temps qui leur manque pour s'acquitter de leurs responsabilités durant le jour illustre bien l'ampleur du problème (Frederick, 1993). En outre, près d'un quart des Canadiens, qu'ils réduisent ou non leurs heures de sommeil, ont du mal à s'endormir lorsqu'ils se mettent au lit (Tait, 1992).

À la lumière de ces données, certains auteurs ont conclu que les travailleurs sont à ce point privés de sommeil qu'ils arrivent à peine à effectuer leurs tâches¹. Mais, selon l'Enquête sociale générale de 1991, la majorité des travailleurs canadiens (59 %) ont déclaré ne «jamais» avoir du mal à rester éveillés quand ils le veulent et la plupart des autres, n'avoir que «quelquefois» envie de dormir durant le jour. En fait, 4 % seulement des travailleurs canadiens âgés de 15 à 64 ans – 500 000 personnes environ – ont affirmé avoir du mal à rester éveillés «la plupart du temps». Le présent article examine les caractéristiques de ces travailleurs fatigués et se penche briè-

vement sur quelques-uns des facteurs susceptibles d'être à l'origine de leur somnolence.

Le problème

Si les médias d'information font grand cas de la somnolence chez les travailleurs (reportages sur l'épuisement des contrôleurs aériens et sur des camionneurs qui s'endorment au volant), le grand public dispose de bien peu de données qui témoignent de l'ampleur du problème. Cela tient en partie au fait que la majorité des travaux de recherche effectués jusqu'à maintenant traitaient essentiellement des aspects physiologiques ou neurologiques de la fatigue. Et les travaux de recherche quantitative portaient souvent sur les travailleurs de quart. En outre, dans nombre d'études, on émet l'hypothèse implicite qu'une personne qui manque de sommeil souffrira obligatoirement de somnolence et sera moins vigilante. Selon ce critère, près de 20 % des travailleurs souffriraient de fatigue chronique². Mais le manque de sommeil n'est pas la seule cause de somnolence durant le jour. De nombreux autres facteurs peuvent en être responsables, par exemple des locaux surchauffés, l'ennui et l'exécution d'une tâche exigeante mais inintéressante³. Par conséquent, la mesure de la fatigue retenue dans cet article est basée sur l'évaluation faite par les répondants eux-mêmes de leur état durant les heures de travail. Cette mesure permet de déterminer la fréquence à laquelle les gens jugent *avoir du mal à rester éveillés quand ils veulent rester éveillés* et donne une estimation beaucoup plus faible du nombre de travailleurs qui pourraient souffrir de somnolence durant les heures de travail (voir *Source des données, définitions et limites des données*).

Un travailleur sur 25 souffre de fatigue chronique

Les 4 % de travailleurs souffrant de fatigue chronique dénombrés en 1991 représentent sans doute une proportion inférieure à ce que beaucoup ne s'imaginaient. Toutefois, la fatigue entraîne une diminution de la vigilance et de la capacité de résoudre des problèmes, ce qui accroît le risque d'erreur et d'accident. On voit donc aisément les dangers que peut représenter la somnolence en milieu de travail, en particulier dans les professions où les conséquences des erreurs peuvent être graves⁴.

Cela dit, la somnolence ne semble pas plus fréquente dans certaines professions que dans d'autres : environ 4 % de l'ensemble des travailleurs interrogés, quelle que soit leur profession, souffraient de fatigue chronique. Les faibles écarts observés entre certains grands groupes de professions (par exemple, 6 % pour les services et 3 % pour le travail de bureau et la vente) étaient statistiquement non significatifs. Par ailleurs, les travailleurs fatigués n'étaient surreprésentés dans aucun secteur d'activité. En fait, le seul secteur où le pourcentage de travailleurs souffrant de fatigue chronique s'écartait de façon significative du taux moyen de 4 % était le secteur de la fabrication, avec un taux d'un peu moins de 3 %. Fait intéressant, la fatigue chronique n'était pas plus fréquente chez les personnes qui ne travaillaient pas de «9 à 5» que chez celles ayant un horaire normal de jour. Elle n'était pas plus fréquente non plus chez les travailleurs à temps plein que chez les travailleurs à temps partiel.

Susan Crompton est au service de la Division de l'analyse des enquêtes sur le travail et les ménages. On peut communiquer avec elle au (613) 951-0178.

Source des données, définitions et limites des données

Cette étude a été effectuée à partir des résultats de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1991, qui portait sur diverses questions liées à la santé, par exemple problèmes de santé, incapacités, consultations médicales, séjours à l'hôpital, consommation de médicaments, niveau d'activité physique, consommation de cigarettes et d'alcool, stress, et milieu de travail. L'échantillon de 11 900 ménages a été réparti uniformément sur les 12 mois de l'année 1991, et la collecte des données a été effectuée mensuellement afin de compenser les effets des variations saisonnières (par exemple, le nombre d'activités physiques déclaré par les répondants augmente habituellement en été).

Une des questions sur le sommeil posées aux répondants était la suivante : «Vous arrive-t-il d'éprouver de la difficulté à rester éveillé lorsque vous le désirez?» («La plupart du temps?», «Quelquefois?», «Jamais?») Les travailleurs qui ont répondu «la plupart du temps» sont considérés comme des personnes souffrant de *fatigue chronique*. Parce que toute question sur la somnolence appelle un jugement tout à fait personnel, nous nous sommes uniquement fondés sur les réponses sans personne interposée, c'est-à-dire sur les réponses données par le répondant lui-même, et pas par un autre membre du ménage en son nom. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des répondants échantillonnés ont donné une réponse sans personne interposée; ce pourcentage représente près de 12,4 millions de travailleurs de 15 à 64 ans.

Certaines catégories, qui ne comprenaient pas un nombre suffisant d'unités échantillonnées pour produire des estimations fiables, ont dû être réunies (notamment les catégories quart de nuit et quart rotatif et les secteurs de la construction et des transports). En outre, dans bien des cas, la différence entre deux estimations (par exemple l'écart entre le pourcentage de travailleurs souffrant de fatigue chronique dans différents secteurs d'activité) n'était pas statistiquement significative, car on ne pouvait déterminer si l'écart représentait une différence réelle ou s'il était attribuable à

une distorsion due à la taille de l'échantillon.

Travailleurs : Adultes de 15 à 64 ans qui avaient un emploi dans la semaine précédant l'enquête (comprend les travailleurs rémunérés et les travailleurs autonomes)

Travailleurs souffrant de fatigue chronique : Travailleurs ayant déclaré avoir «la plupart du temps» du mal à rester éveillés lorsqu'ils le désiraient. Sont employées comme synonymes les expressions «travailleurs fatigués» et «travailleurs souffrant de somnolence».

Limites des données

Dans la question sur la fréquence de la somnolence, on ne demandait pas explicitement au répondant s'il avait de la difficulté à rester éveillé pendant les heures de travail. Toutefois, un travailleur va vraisemblablement se souvenir de s'être assoupi au travail, où il est important d'être attentif, que de s'être endormi pendant les nouvelles télévisées de fin de soirée. Par ailleurs, il y a de fortes chances que la personne qui affirme avoir la plupart du temps du mal à rester éveillée lorsqu'elle le désire souffre également de somnolence au travail.

Une autre question à laquelle il faut tenter de répondre est la suivante : les travailleurs sont-ils bons juges de leur propre fatigue? Autrement dit, les personnes qui disent avoir sommeil pendant les heures de travail souffrent-elles réellement de somnolence et de ce fait, risquent-elles de compromettre leur sécurité et celle des autres? Une étude effectuée en 1994 (Gillberg, Kecklund et Åkerstedt) a révélé que l'auto-évaluation permettait bien de prédire les baisses de rendement attribuables à la somnolence. En outre, comme l'ont souligné les auteurs, lorsqu'un travailleur doit décider d'arrêter ou non de travailler pour éviter des erreurs ou des accidents, il ne peut se baser que sur sa propre évaluation de son état. Cette observation vaut tout particulièrement dans le cas des travailleurs non supervisés.

Les femmes détenant un emploi n'étaient pas plus nombreuses que leurs homologues masculins à souffrir de fatigue chronique, et ce malgré le fait qu'elles sont plus susceptibles que les hommes d'assumer la majorité des tâches ménagères⁵. Le fait d'avoir des enfants à la maison n'augmentait pas la possibilité de souffrir de fatigue chronique, pas plus que l'âge du répondant. Les travailleurs plus âgés (45-64 ans) et les plus jeunes (15-24 ans) n'étaient pas plus nombreux que les autres à souffrir de somnolence au travail⁶.

Pourquoi les travailleurs sont-ils fatigués?

Que la proportion de travailleurs fatigués ne varie pas sensiblement selon les principales caractéristiques démographiques ni selon les caractéristiques d'activité sur le marché du travail donne à penser que la fatigue des travailleurs pourrait ne pas être liée principalement au travail. La question devient alors : la situation personnelle des travailleurs plutôt que leur profession expliquerait-elle mieux leur fatigue chronique? De fait, on obtient des résultats plus intéressants lorsque l'on compare certaines des caractéristiques personnelles des 500 000 travailleurs souffrant de fatigue chronique à celles des 11,1 millions d'autres travailleurs⁷.

Bien entendu, de nombreux autres facteurs que ceux indiqués dans la présente étude sont probablement liés à la fatigue de ces travailleurs, par exemple la fréquence des activités physiques, le fait de fumer ou non, les habitudes de consommation d'alcool et la consommation de médicaments. Par ailleurs, les données ne permettent pas de déterminer si la fatigue est la cause ou le résultat du problème. Quoi qu'il en soit, les facteurs qui suivent méritent d'être examinés.

Plus de souci

En 1991, les travailleurs qui souffraient de fatigue chronique

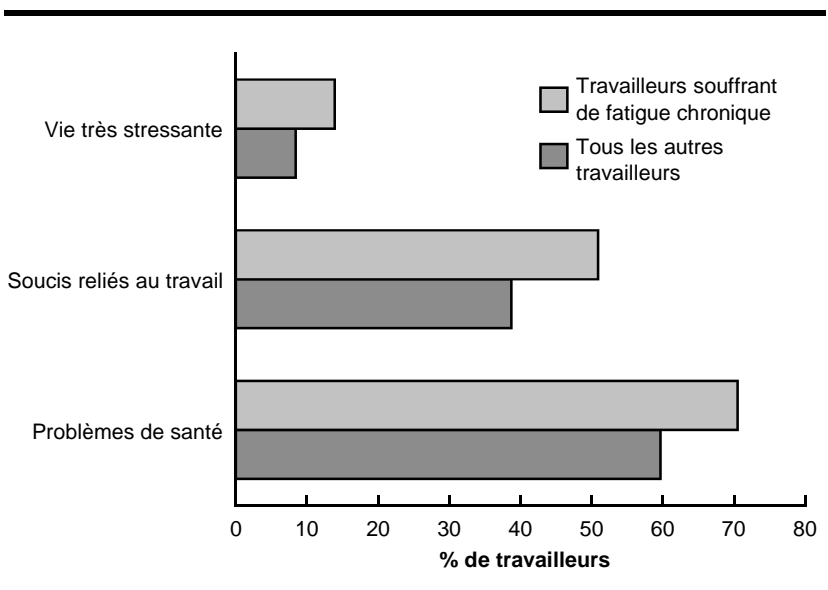
dormaient 7 heures en moyenne par nuit, soit autant que les autres travailleurs. Toutefois, ils avaient plus de mal que les autres à s'endormir ou à rester endormis (30 %, contre 19 %) et ils étaient moins susceptibles de prétendre avoir «la plupart du temps» un sommeil réparateur (57 %, contre 76 %)⁸.

La première question qu'il faut se poser est la suivante : le travailleur a-t-il un enfant à la maison qui l'empêche de bien dormir? La moitié seulement des travailleurs fatigués avaient des enfants à la maison et, de ce groupe de parents qui détenaient des emplois, 41 % seulement avaient un enfant de moins de 6 ans. Ces résultats sont presque identiques à ceux obtenus pour les travailleurs non fatigués.

Par contre, les travailleurs souffrant de fatigue chronique étaient plus susceptibles que les autres d'affirmer avoir une vie «très stressante» – 14 %, comparativement à 8 % des autres travailleurs⁹. Une partie de ce stress peut être attribuable au travail, puisqu'une proportion plus importante de travailleurs souffrant de somnolence ont déclaré avoir des soucis à leur travail (51 % pour ces travailleurs et 39 % pour les autres) (graphique). Les hommes fatigués étaient plus nombreux que les autres hommes à avoir des soucis de ce genre : 60 % et 40 % respectivement. Les travailleuses fatiguées n'étaient pas plus nombreuses (42 %) que les autres travailleuses à déclarer avoir de tels soucis.

La cause d'inquiétude de loin la plus fréquente, déclarée par 67 % des travailleurs fatigués, était la trop grande quantité d'exigences au travail et le nombre trop élevé d'heures de travail¹⁰. Les problèmes interpersonnels suivaient, mais loin derrière. Venaient ensuite, dans l'ordre, la crainte d'être mis à pied ou de perdre son emploi, le harcèlement et/ou la discrimination, et le risque d'accident ou de

Graphique
Les travailleurs fatigués ont tendance à éprouver davantage de stress dans leur vie.



Source : Enquête sociale générale, 1991

blessure. Les autres travailleurs ont déclaré ces sources de préoccupation dans presque les mêmes proportions, si l'on fait exception des préoccupations liées aux relations interpersonnelles. Seulement 29 % des autres travailleurs étaient préoccupés par des difficultés interpersonnelles au travail, comparativement à 45 % des travailleurs fatigués.

Problèmes de santé plus fréquents

Les travailleurs fatigués étaient proportionnellement plus nombreux que les autres à avoir déclaré des problèmes de santé : 71 % contre 60 %. Pourtant, en dépit d'un niveau de stress plus élevé, les travailleurs fatigués n'étaient pas proportionnellement plus nombreux que les autres à souffrir de maladies liées au stress (hypertension, migraines récurrentes, ulcères d'estomac et autres troubles digestifs). Ils étaient toutefois deux fois plus susceptibles que les autres

d'avoir reçu un diagnostic d'asthme (18 % et 9 % respectivement).

Bien qu'ils soient dans l'ensemble en moins bonne santé que les autres, les travailleurs fatigués n'étaient pas plus nombreux à prendre des congés de maladie. Environ 58 % des travailleurs fatigués et 50 % des autres travailleurs avaient pris des congés de maladie dans les 12 mois ayant précédé l'enquête. Pour la majorité de travailleurs qui ont pris des congés de maladie, qu'ils aient ou non souffert de fatigue chronique, la durée du congé était de cinq jours ou moins.

Milieu de travail parfois jugé plus dangereux

Environ les deux tiers des travailleurs fatigués et des autres travailleurs ont indiqué être exposés à des poussières et des fibres dans l'air, des émanations et des produits chimiques dangereux, une mauvaise qualité de l'air, du bruit

et des terminaux d'ordinateurs. Toutefois, parmi l'ensemble des travailleurs qui se retrouvent dans un tel environnement, ceux qui se sont dits fatigués étaient relativement plus nombreux que les autres (59 % et 47 % respectivement) à penser que leur santé s'en ressentait.

Fait surprenant, les accidents du travail n'étaient pas plus fréquents chez les travailleurs fatigués que chez les autres. Dans les 12 mois ayant précédé l'enquête, environ 13 % des travailleurs fatigués avaient été victimes d'un accident du travail, comparativement à 8 % des autres travailleurs (l'écart entre les premiers et les seconds n'est pas significatif sur le plan statistique)¹¹.

Résumé

Les travailleurs fatigués représentent une très petite proportion de la main-d'oeuvre : 4 % des travailleurs âgés de 15 à 64 ans en 1991. Dans l'ensemble, les caractéristiques démographiques et les caractéristiques d'activité des travailleurs qui souffrent de fatigue chronique ne sont pas différentes de celles des autres travailleurs. La constatation la plus surprenante que l'on puisse peut-être faire à leur sujet est qu'ils sont uniformément répartis dans la population active. Ils ne sont pas concentrés dans certaines professions ou certains secteurs d'activité, ni même dans certains quarts de travail. Les femmes ne sont pas plus sujettes à la fatigue chronique que les hommes. Et les travailleurs ayant des enfants d'âge préscolaire ne sont pas plus nombreux à souffrir de somnolence que ceux qui n'en ont pas.

Toutefois, les travailleurs fatigués présentent des caractéristiques personnelles qui contrastent nettement avec celles des autres

travailleurs. Bien qu'ils comptent le même nombre d'heures de sommeil par nuit que les autres, ils se font relativement plus de souci, sont plus sujets à des problèmes chroniques de santé et sont près de deux fois plus susceptibles de considérer qu'ils mènent une vie très stressante. Tous ces facteurs – et sans doute beaucoup d'autres encore – peuvent ensemble causer ou accroître leur fatigue. □

Notes

1 Par exemple, Marlene Orton, journaliste à la Presse canadienne, dans l'introduction d'un article intitulé «Asleep at the wheel» parle (traduction libre) : «des millions de personnes épuisées [...] qui doivent chaque jour s'arracher du lit. Partout, dans les bureaux, les usines, les foyers, et même sur les autoroutes, il y a une foule de gens exténués qui n'ont tout simplement pas eu une bonne nuit de sommeil.» (*Ottawa Citizen*, le 27 octobre 1994).

2 Dix-neuf pour cent des travailleurs canadiens ont déclaré avoir des problèmes de sommeil.

3 D.F. Dinges cité par Babkoff, Caspy et Mikulincer (1991).

4 Le personnel infirmier qui avait un quart rotatif s'assoupissait deux fois plus souvent pendant les heures de travail que celui ayant un quart de jour/de soir et faisait deux fois plus d'accidents et d'erreurs causés par la fatigue (Gold et al., 1992). Aux États-Unis, le problème de la somnolence est de plus en plus porté devant les tribunaux par des travailleurs blessés dans des accidents causés par la fatigue professionnelle qui poursuivent leur employeur (*Trial*, 1993).

5 Marshall (1993) a montré que, dans les familles où il y avait des enfants et où les deux conjoints travaillaient, la plupart des femmes assumaient la majeure partie des responsabilités du ménage.

6 Matousek (1992) a constaté que les jeunes (les 20-33 ans dans son étude) souffraient de somnolence plus souvent que les personnes d'âge mûr (51-64 ans), constatation qui a été confirmée par auto-évaluation et par les résultats d'électro-encéphalogrammes. L'auteur avance que l'écart peut être attribuable à des différences de mode de vie.

7 Pour des raisons de clarté et de concision, les travailleurs qui ont déclaré avoir «quelquefois» ou «jamais» de mal à rester éveillés lorsqu'ils le désiraient ont été réunis en une seule catégorie, leurs caractéristiques étant dans l'ensemble très semblables.

8 Une étude récente a montré que le supplément de sommeil requis pour récupérer après une nuit d'insomnie est nettement supérieur aux 10 % ou 20 % généralement admis comme étant suffisants. Les chercheurs estiment que ce résultat est lourd de conséquences pour les personnes qui manquent systématiquement de sommeil (Rosenthal et al., 1993).

9 Diverses études portant sur les insomniaques ont montré que le stress et l'anxiété affectent systématiquement certaines phases du sommeil et peuvent être en partie responsables de l'insomnie intermittente, laquelle se caractérise par des périodes de veille qui interrompent le sommeil. Dans une étude effectuée en 1993 qui portait sur les effets qu'ont sur le sommeil le stress, les émotions négatives et les stimuli extérieurs durant la nuit, Waters et al. concluaient que les insomniaques sont plus sensibles à ces trois facteurs que les personnes qui dorment normalement.

10 Sunter et Morissette (1994) ont montré que l'apparente stabilité de la semaine normale de travail depuis 10 ans cachait une forte augmentation simultanée de la fréquence de l'horaire court (moins de 30 heures de travail par semaine) et de l'horaire long (plus de 50 heures de travail par semaine).

11 Tant chez les travailleurs fatigués que chez les autres, les hommes étaient plus de deux fois plus nombreux que les femmes à avoir été victimes d'un accident du travail (11 % contre 5 %). Cet état de choses tient aux risques généralement plus élevés dans un nombre important de métiers de cols bleus.

Documents consultés

BABKOFF, H., T. CASPY et M. MIKULINCER. «Subjective sleepiness ratings: the effects of sleep deprivation, circadian rhythmicity and cognitive performance» dans *Sleep*, vol. 14, n° 6, 1991, p. 534-539.

FREDERICK, J. «Tempus fugit...Êtes-vous à court de temps?» dans *Tendances sociales canadiennes*, 11-008F au catalogue, n° 31, Statistique Canada, Hiver 1993, p. 6-9.

GILLBERG, M., G. KECKLUND et T. ÅKERSTEDT. «Relations between performance and subjective ratings of sleepiness during a night awake» dans *Sleep*, vol. 17, n° 3, 1994, p. 236-241.

GOLD, D.R. et al. «Rotating shift work, sleep, and accidents related to sleepiness in hospital nurses» dans *American Journal of Public Health*, vol. 82, n° 7, juillet 1992, p. 1011-1014.

MARSHALL, K. «Les parents occupés et le partage des travaux domestiques» dans *L'emploi et le revenu en perspective*, 75-001F au catalogue, vol. 5, n° 3, Statistique Canada, Ottawa, Automne 1993, p. 25-33.

MATOUSEK, M. «Alertness pattern in healthy individuals of various ages» dans *International Journal of Psychophysiology*, vol. 13, 1992, p. 263-269.

ROSA, R.R. «Performance, alertness, and sleep after 3.5 years of 12 h shifts: a follow-up study» dans *Work and Stress*, vol. 5, n° 2, 1991, p. 107-116.

ROSENTHAL, L. et al. «Level of sleepiness and total sleep time following various time in bed conditions» dans *Sleep*, vol. 16, n° 3, 1993, p. 226-232.

«Sleepless in Seattle: Injured worker's case shows hazards of fatigue» dans *Trial*, vol. 29, n° 12, décembre 1993, p. 12-14.

SUNTER, D. et R. MORISSETTE. «Les heures consacrées au travail» dans *L'emploi et le revenu en perspective*, 75-001F au catalogue, vol. 6, n° 3, Statistique Canada, Ottawa, Automne 1994, p. 10-16.

TAIT, H. «Les troubles du sommeil : qui en est victime?» dans *Tendances sociales canadiennes*, 11-008F au catalogue, n° 27, Statistique Canada, Ottawa, Hiver 1992, p. 8-10.

WATERS, W.F. et al. «Attention, stress and negative emotion in persistent sleep-onset and sleep-maintenance insomnia» dans *Sleep*, vol. 16, n° 2, 1993, p. 128-136.

Numéros déjà parus : *il vous manque un numéro?*

Ne craignez rien! Vous pouvez vous procurer les numéros déjà parus de **L'emploi et le revenu en perspective**. Voici les études publiées dans ces numéros :

- Printemps 1995** Bilan de 1994 · Le secteur automobile · S'absenter du travail · Nouveaux travailleurs · Les REER · Mesure de productivité · Main-d'oeuvre vieillissante
- Hiver 1994** Harcèlement sexuel et travail · David Foot discute de carrières · Femmes du baby-boom · Vivre seul · Trois métropoles en transition · Familles à revenu élevé · Index : 1989 à 1994
- Automne 1994** La semaine de travail en transition : Heures normales; Emplois à temps partiel; Temps partiel par choix; Temps partiel non choisi; Cumul d'emplois · Le marché du travail à la mi-année
- Été 1994** Les dépenses des couples sans enfant · Se rendre au travail · Les mères seules · Qui reçoit de l'assurance-chômage? · Chute de la participation féminine? · Le travail : De «9 à 5»; De fin de semaine

Pour plus d'information, communiquez avec la **Division du marketing, Vente et service, Statistique Canada, Ottawa (Ontario), K1A 0T6**, ou composez sans frais le numéro **1 800 267-6677**.

L'emploi et le revenu en perspective

La revue trimestrielle qui vous renseigne sur le marché du travail et le revenu