ALERTE SÉCURITÉ 23-34: Santé mentale

La nature exigeante du travail à bord d'une barge fluviale comporte des défis uniques qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale des membres d'équipage. L'isolement d'une péniche, les longues périodes loin de la maison, les horaires de travail irréguliers et le risque de situations dangereuses peuvent entraîner du stress, de l'anxiété et d'autres problèmes psychologiques. La fatigue affecte grandement la santé mentale et peut affecter presque toutes les capacités physiques, ce qui peut entraîner des incidents.

DANGERS POTENTIELS

- La fatigue peut affecter négativement les capacités physiques, telles que:
  - concentration;
  - réactivité;
  - prise de décision;
  - coordination;
  - équilibre;
  - force;
  - vitesse.
- Le stress chronique peut mener à l'épuisement professionnel.
- Travailler la nuit augmente le risque de blessure.
- Les problèmes de santé mentale non traités peuvent mener à la dépression et à la consommation de substances.
- Sentiment d'isolement et de solitude.

MESURES À PRENDRE

- L'exercice régulier améliore la qualité du sommeil.
- Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à quelqu'un. Un gestionnaire ou le conseiller confidentiel désigné au bureau.
- Offrez de la variété et faites de la place pour la détente et l'exercice. Jouez aux cartes les uns avec les autres, regardez une série ou faites des exercices. L'humour peut également fournir la détente nécessaire.
- Prenez le temps de faire votre travail. Si vous êtes stressé par la charge de travail, discutez-en avec le bureau.
- Restez en contact régulier avec le front intérieur.
- Créez une culture agréable et ouverte à bord, apprenez à vous connaître et intéressez-vous aux personnes avec lesquelles vous travaillez.
- Évitez les exercices intenses avant d'aller dormir, car cela rend le sommeil difficile.
- Conseils contre la fatigue:
  - Mangez de petites collations saines tout en travaillant. Mangez des protéines et des glucides lents la nuit. Cela maintient votre énergie.
  - Buvez beaucoup d'eau. La déshydratation peut vous rendre plus fatigué.
  - Si vous êtes fatigué, essayez de dormir pendant 10 à 20 minutes. Une sieste peut à nouveau donner l'énergie nécessaire.
  - Beaucoup de lumière peut également aider votre corps à rester alerte.
  - Gardez une routine de sommeil. Par exemple, se brosser les dents et lire un livre. De cette façon, vous donnez à votre corps le signal qu'il est temps de se détendre.
  - Assurez-vous que la chambre est sombre et fraîche, environ 18 ° C. Si nécessaire, utilisez des bouchons d'oreille pour couper les sons.
  - Si vous ne arrivez pas vous endormir, levez-vous pour faire quelque chose de calme. Par exemple, lire un livre ou un magazine.
  - Ne buvez pas de café, de thé, de boissons énergisantes ou de cola (caféine) dans les 5 heures précédant le coucher.

Reference/Source:
https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/how-to-stay-awake

https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/effects-shift-work-health

https://waterwelljournal.com/safety-is-extra-important-at-night/

Clause de non-responsabilité : les informations contenues dans ce document ont été élaborées avec la plus grande précision possible. En aucun cas toutefois, ni la plate-forme Zero Incidents, ni ses participants ne pourront être tenus responsables de son contenu. Toute prise de mesures, toute suggestion, tout avertissement, etc. suppose dès lors toujours que le lecteur se fasse sa propre opinion et procède à sa propre évaluation des risques. La diffusion de ce document à des tiers est autorisée pour autant que le document conserve sa forme originale.