

# Union Fédérale Maritime CFDT



**PRESENTATION CSGM**

**Travaux International Transport Fédération**

**Fatigue gens de mer**

**Novembre 2024**





**FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE  
DES OUVRIERS  
DU TRANSPORT**



## **Qu'est-ce que l'ITF ?**

**C'est le syndicat mondial de la branche transport ( 30 millions de salariés dans le monde )  
( gens de mer / aérien / routes / rails / urbains / dockers etc.. )**

**L'ITF aide les marins depuis 1896 et représente aujourd'hui les intérêts des marins du monde entier, dont plus de 600 000 sont membres de syndicats affiliés à l'ITF.**

**L'ITF s'efforce d'améliorer les conditions de travail des marins de toutes nationalités et de garantir une réglementation adéquate du secteur du transport maritime, afin de protéger les intérêts et les droits des travailleurs. L'ITF aide les équipages quelle que soit leur nationalité ou le pavillon de leur navire.**

**Les organisations syndicales Françaises affiliées à ITF sont :**

**L' UFM CFDT , la CGT et FO organisées en coordination, elles sont actives sur le terrain via leur inspectorat composé de 3 inspectrices et 2 inspecteurs.**

# Fatigue Gens de mer

## De quoi parlons-nous ?



- **Le sommeil réparateur – le meilleur antidote à la fatigue**
- Selon des recherches scientifiques, pour prévenir la fatigue, l'être humain devrait dormir de 7 à 9 heures d'affilée la nuit, afin que tous les stades du sommeil aient lieu lors de chaque période de sommeil. Une personne qui dort normalement au 1er stade tombe dans le sommeil profond, suivit d'un stade paradoxal (**avec des mouvements oculaires rapides [MOR]**) Il est probable que le sommeil profond joue un rôle réparateur physiologique, tandis que le MOR rétablit plutôt les processus cognitifs.
- **Facteurs de risque liés à la fatigue**
- **Perturbations du sommeil** – Selon le stade où elles se produisent, les perturbations du sommeil peuvent nuire aux fonctions physiologiques ou cognitives, et augmenter les risques de fatigue. Le risque augmente en présence d'une diminution de la qualité ou de la durée du sommeil, au cours des trois jours précédents (perturbation aiguë du sommeil), ou si le sommeil a été perturbé durant plus de trois jours consécutifs (perturbations chroniques du sommeil).
- **Manque de sommeil** – Rester éveillé pendant plus de 17 heures (état de veille continu) augmente aussi le risque de fatigue.

# Fatigue gens de mer de quoi parlons-nous ?



- **Horloge biologique ou cycle circadien** – D'un point de vue physiologique, l'être humain est programmé pour dormir le soir et exercer des activités le jour. C'est le **rythme circadien**. Peu importe la durée des périodes de repos, l'efficacité de la capacité fonctionnelle et des fonctions cognitives de l'être humain est à son plus bas durant la nuit. **Le rythme circadien fait aussi en sorte que le sommeil de jour est moins réparateur que le sommeil de nuit.**
- **Troubles du sommeil – L'insomnie**, l'apnée obstructive du sommeil et d'autres troubles du sommeil non traités efficacement limitent la durée et la qualité du sommeil.
- **Facteurs individuels** – Des facteurs individuels peuvent nuire à la capacité d'une personne d'obtenir un sommeil réparateur, par exemple **certaines maladies, la consommation de drogues ou la prise de médicaments, le fait d'être un lève-tôt ou un couche-tard et la capacité à faire des siestes.**
- **Nature du travail** – Toutes les dimensions du travail influent de façon plus ou moins marquée sur la vigilance du personnel ou sur sa prédisposition au sommeil. Par exemple, **sur un navire, la monotonie et la sédentarité des tâches de veille peuvent exacerber l'état d'un employé déjà fatigué, en particulier durant la nuit, si la mer est calme et si l'officier de quart est seul sur la passerelle.**
- **Type d'horaire** – Les quarts de travail fractionnés, les quarts de travail rotatifs et d'autres formes de travail par quart peuvent limiter les occasions de dormir et nuire à la qualité et à la durée du sommeil. Les horaires de 6 heures de travail suivies de 6 heures de repos (système 6/6) sont fréquents dans le secteur maritime. Ce type d'horaire est associé à une réduction du sommeil quotidien, à la fragmentation et à la mauvaise qualité du sommeil, à une augmentation de la fréquence d'épisodes d'endormissement (micro sommeil) et à une somnolence excessive (surtout au petit matin).



# la fatigue au travail / récapitulatif



## FATIGUE ET TRAVAIL

Une période d'éveil de **24 heures** d'affilée a exactement les mêmes effets sur le corps humain qu'un taux d'alcoolémie de **0,1%**, soit un taux supérieur à la limite légale fixée pour les conducteurs au Canada.



### Effets de la fatigue

#### DIMINUTION

- capacité de prendre des décisions
- capacité d'accomplir des tâches de planification complexe
- aptitudes à communiquer
- productivité / rendement
- attention et vigilance
- capacité de gérer le stress lié au travail
- temps de réaction
- mémoire / capacité de se souvenir de détails

#### AUGMENTATION

- tendance à prendre des risques
- pertes de mémoire / étourderies
- erreurs de jugement
- congés de maladie / taux d'absentéisme
- frais médicaux
- taux d'accidents

L'épuisement peut influencer le rendement au travail. Les accidents se produisent en majorité entre **minuit et 6 h**, et entre **13 h et 15 h**.<sup>[3]</sup>



Épuisement : sentiment de **grande fatigue** découlant du manque de sommeil, du travail mental ou physique prolongé, du travail par quart ou de périodes prolongées de stress ou d'anxiété.



Un travailleur sur **cinq** s'assoupit pendant son quart de travail.<sup>[1]</sup>

Les **quarts de travail la nuit** et le **soir**, les **quarts rotatifs**, et les **quarts irréguliers** sont associés à un risque accru de lésions professionnelles attribuables à la **fatigue chez les travailleurs**, à une **supervision moindre** et à un **soutien moins grand des collègues**.<sup>[2]</sup>



## Signes



Les facteurs suivants contribuent à accroître la fatigue :



### Conseils pour les travailleurs

- OPTEZ** pour une alimentation saine vous procurant une énergie durable. Les glucides complexes (amidon) sont préférables aux glucides simples (sucres). Évitez les aliments gras et la malbouffe.
- ADOPTÉZ** une activité physique régulière qui renforce vos capacités cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre souplesse.
- FAITES** tout ce qui est en votre pouvoir pour vous accorder au moins 7,5 à 8,5 heures de sommeil par nuit.
- ÉVITEZ** de conduire si vous êtes fatigué, surtout par mauvais temps, lorsque la visibilité est réduite.

### Avis aux employeurs

- VEILLEZ** à ce que le milieu de travail n'entraîne pas l'épuisement. Essayez d'éviter un éclairage faible, les températures chaudes ainsi que le bruit excessif.
- VARIEZ** les tâches afin d'éliminer la répétition ou les longues périodes de travail ennuyantes et monotones.
- OFFREZ** des périodes de pause aux employés et encouragez-les à les prendre.
- SENSIBILISEZ** les travailleurs à l'importance de se reposer suffisamment et à la façon d'atteindre un bon équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle.
- INSTAUREZ** des quarts de travail écourtés et assurez une rotation des quarts de travail suivant le rythme circadien (c.-à-d. dans l'ordre suivant : matin, après-midi, soir).



# Les principales causes de la fatigue chez les marins

## Les principales causes de la fatigue chez les marins incluent :

- - Longues heures de travail (>14 heures par jour).
- - Cycles de veille-sommeil perturbés par le travail par quart.
- - Stress lié aux conditions de navigation (météo, isolement, pression).
- - Manque de repos adéquat entre les quarts.
- - Environnement bruyant et inconfortable à bord des navires.



# Effets de la Fatigue sur les Marins

- - Diminution des capacités cognitives (temps de réaction ralenti, erreurs de jugement).
- - Augmentation du risque d'accidents et d'erreurs humaines à bord.
- - Impact sur la santé mentale (anxiété, dépression).
- - Problèmes de santé chroniques (troubles cardiovasculaires, insomnie).
- - Diminution de la satisfaction professionnelle et motivation.



# Règlementation fatigue des gens de mer



- Plusieurs conventions et réglementations internationales et nationales visent à prévenir la fatigue des gens de mer, en imposant des limites sur les heures de travail et en garantissant des périodes de repos adéquates.
- **Conventions Internationales**
  1. **Convention du Travail Maritime (MLC), 2006** : Adoptée par l'Organisation Internationale du Travail (OIT), cette convention établit des normes minimales pour les conditions de travail des marins, y compris les heures de travail et de repos. **Selon la MLC** :
    - Les heures de travail ne doivent pas dépasser 14 heures par période de 24 heures et 72 heures par période de sept jours.
    - Les marins doivent avoir au moins 10 heures de repos par période de 24 heures et 77 heures par période de sept jours.
    - Les heures de repos peuvent être divisées en deux périodes, dont l'une doit être d'au moins **6 heures consécutives**.
  2. **Convention SOLAS (Safety of Life at Sea)** : Bien que principalement axée sur la sécurité des navires, cette convention, adoptée par l'Organisation Maritime Internationale (OMI), intègre également des dispositions pour prévenir la fatigue des marins, **notamment par la gestion des horaires de travail et de repos**.
- **Réglementations Nationales**

Les États membres de l'OMI et de l'OIT sont tenus de transposer ces conventions dans leur législation nationale. Par exemple :

  1. **Union Européenne** : **La Directive 1999/63/CE** du Conseil concerne l'Accord sur l'organisation du temps de travail des gens de mer, aligné sur la MLC. Elle impose des limites similaires sur les heures de travail et les périodes de repos.
  2. **États-Unis** : La réglementation de la Garde côtière américaine impose également des limites sur les heures de travail des marins, en conformité avec les conventions internationales.



# Importance de la réglementation



- **Sécurité** : La fatigue des marins est un **facteur contributif majeur dans les accidents maritimes**. Des horaires de travail excessifs peuvent entraîner une baisse de vigilance, des erreurs humaines et des accidents.
- **Santé et Bien-être** : La fatigue chronique peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale des marins, entraînant des problèmes de santé à long terme.
- **Efficacité** : Des marins bien reposés sont plus efficaces et performants, ce qui contribue à une exploitation plus sûre et plus efficace des navires.
- **Surveillance et Mise en Œuvre** :
  - La mise en œuvre de ces réglementations est surveillée par les autorités maritimes nationales et les organismes de classification. Les inspections des navires incluent souvent des vérifications des horaires de travail et des périodes de repos des marins pour assurer la conformité. **Le rôle de l'inspection ITF est également essentiel dans ses contrôles.**
  - **La réglementation sur la fatigue des gens de mer est essentielle pour assurer la sécurité maritime, protéger la santé des marins et améliorer l'efficacité des opérations maritimes. Les conventions internationales comme la MLC et SOLAS, ainsi que les législations nationales, jouent un rôle crucial dans la gestion de la fatigue des marins.**

# Travaux ITF, fatigue des gens de mer



- L'International Transport Workers' Federation (ITF) a mené plusieurs enquêtes et études sur la fatigue des gens de mer, un problème largement reconnu comme une menace pour la sécurité maritime et le bien-être des marins.
- La fatigue des gens de mer est un sujet de préoccupation majeur, en raison de ses effets potentiellement graves sur la sécurité maritime et la santé des marins.
- Les longues heures de travail, les rotations rapides, les conditions de vie à bord et le stress lié à la séparation de la famille sont des facteurs contribuant à cette fatigue.

# ETUDE ET ENQUETE

## ITF SEAFARERS' TRUST & YALE UNIVERSITY

### Mental Health Study de 2019



- **Méthodologie de l'étude et du rapport :**
- L'enquête finale distribuée est le résultat **de trois mois de visites de navires**, au cours desquels l'enquête a été améliorée au fil de plusieurs itérations sur la base des commentaires d'environ **100 marins en activité**, lors de plusieurs visites de navires.
- L'enquête a été activement **promue pendant une période de trois mois. 1894 sondages** avaient été complétés. Cette analyse comprend un examen des **1572 enquêtes complétées**, pour lesquelles les répondants ont indiqué qu'ils étaient des gens de mer en activité (définis comme des gens de mer ayant travaillé sur un navire au cours des deux dernières années).
- **Le rapport final comprend des caractéristiques descriptives** (caractéristiques métier des gens de mer et caractéristiques de l'environnement du navire), ainsi que des données sur la santé et le bien-être, **avec un accent particulier sur les aspects liés à la santé mentale des gens de mer et aux facteurs associés.**

# ETUDE ET ENQUETE ITF SEAFARERS' TRUST & YALE UNIVERSITY ,,,,,,,,,Mental Health study de 2019



*The ITF Seafarers' Trust was established by the ITF in 1981 as a body with charitable status under UK law. It is dedicated to the welfare of seafarers, irrespective of nationality, race or creed.*

Registered Charity in England & Wales Number 281936

ITF House, 49-60 Borough Road, London SE1 1DR, United Kingdom

[www.seafarerstrust.org](http://www.seafarerstrust.org)



# Résultats de l'Enquête / Panel sur 9 000 réponses

- 1. Heures de Travail Excessives** : Beaucoup de marins travaillent bien au-delà des limites réglementaires, souvent 12 à 14 heures par jour, sans jours de repos adéquats.
- 2. Conditions de Vie** : Les conditions de vie à bord sont souvent inadéquates, avec des espaces de repos bruyants, mal ventilés, et peu propices à un sommeil réparateur.
- 3. Impact sur la Santé** : La fatigue chronique peut entraîner des problèmes de santé à long terme, y compris des troubles du sommeil, des problèmes cardiovasculaires et des troubles mentaux.
- 4. Sécurité Maritime** : La fatigue des marins augmente le risque d'erreurs humaines, qui sont une cause majeure d'accidents maritimes.

# Préconisations ITF



## 1. Respect des horaires de travail et de repos :

- Les marins devraient bénéficier **d'horaires de travail et de repos clairs et respectés** conformément aux conventions internationales, telles que la Convention STCW (Standards of Training, Certification, and Watchkeeping for Seafarers) et la MLC (Maritime Labour Convention).
- Les périodes de repos doivent être suffisantes pour permettre aux marins de récupérer pleinement entre leurs quarts de travail.

## 2. Formation et sensibilisation :

- Les armateurs et les équipages **doivent être formés et sensibilisés** aux risques liés à la fatigue.
- Des programmes **de formation** spécifiques devraient être mis en place pour aider les marins à reconnaître les signes de fatigue et à adopter des stratégies pour y faire face.

## 3. Évaluation des risques et gestion de la fatigue :

- Les entreprises de transport maritime doivent **intégrer la gestion de la fatigue dans leur système de gestion de la sécurité**.
- Une évaluation régulière des risques liés à la fatigue doit être réalisée, pour identifier les situations à haut risque et mettre en place des mesures de prévention appropriées.

# ITF Préconisation fatigue gens de mer



## 1. Amélioration des conditions de vie à bord :

- Les conditions de vie et de travail à bord des navires doivent être améliorées pour minimiser les facteurs contributifs à la fatigue, tels que le bruit, les vibrations, la qualité de l'air et la température.
- Des installations adéquates pour le repos et les loisirs doivent être fournies.

## 2. Encourager le signalement de la fatigue :

- Un environnement de travail ouvert et sans représailles doit être encouragé pour permettre aux marins de signaler leur état de fatigue sans crainte de sanctions.
- Les entreprises doivent établir des procédures claires pour le signalement et la gestion des incidents liés à la fatigue.

## 3. Utilisation de technologies avancées :

- L'adoption de technologies de surveillance de la fatigue, telles que les systèmes de surveillance de l'état de vigilance et les systèmes de gestion des horaires, peut aider à mieux gérer la fatigue des marins.
  - L'utilisation de logiciels de planification des quarts de travail peut aider à optimiser les horaires de travail et de repos.
- Ces recommandations visent à créer un environnement de travail plus sûr et plus sain pour les marins, tout en améliorant la sécurité globale des opérations maritimes. L'ITF travaille en étroite collaboration avec les armateurs, les gouvernements et d'autres parties prenantes pour mettre en œuvre ces mesures et garantir le bien-être des gens de mer.

# Stratégies d'atténuations



- La gestion efficace des risques liés à la fatigue dans le secteur maritime nécessite une **approche proactive et collective** qui comprend non seulement le respect de la conformité réglementaire, mais aussi l'éducation des marins et des armateurs, afin qu'ils puissent cibler et prendre des mesures de prévention qui vont au-delà de la réglementation.
- Éducation et sensibilisation
- La prévention de la fatigue en milieu de travail incombe autant à une compagnie qu'à ses employés. C'est une démarche collective.



# Stratégies d'atténuation



La compagnie peut aider à prévenir la fatigue en :

- Renseignant les employés sur les causes et les stratégies d'atténuation de la fatigue ;
- Définissant des politiques et des procédures adéquates ;
- S'assurant que l'environnement de travail et la gestion des horaires réduisent au minimum les risques de fatigue - par exemple, dans le secteur maritime, décalant de 3 heures l'heure de début et de fin des horaires 6/6 à la passerelle, afin que les heures de nuit soient partagées également ,s'efforçant de réduire les risques de fatigue de façon continue.

Les employés peuvent aider à prévenir la fatigue en :

- Utilisant de fait les mesures de prévention et de formation sur ce sujet
- Reconnaisant les signes de fatigue qu'ils présentent ou que manifestent leurs collègues ;
- Prenant des mesures pour s'assurer que la fatigue causée par les activités qu'ils effectuent au travail et pendant leurs congés n'affectent pas l'exercice de leur métier.

# Conclusions



- Les marins soulignent leurs profondes inquiétudes concernant la fatigue, la signalant comme un problème de santé critique et un problème de sécurité.
- De manière cohérente, la recherche affirme que les gens de mer endurent des heures de travail plus longues que celles de leurs collègues homologues terrestres. Les gens de mer travaillent en moyenne 75 heures / semaine, voire plus.
- Il convient de rappeler que les limitations du temps de travail par l'OIT ont été conçues à l'origine pour préserver la sécurité, la santé et le bien-être des travailleurs .
- Malgré cette richesse de preuves scientifiques, les réglementations maritimes prescriptives actuelles semblent manquer de capacité à relever adéquatement le défi de la fatigue.
- Les réglementations existantes, autorisant des semaines de travail allant jusqu'à 91 heures (MLC, 2006) ou même 98 heures (STCW 1978, tel que modifié)

# Conclusions



La culture inhérente au secteur maritime sur le temps de travail à bord reste bien ancrée dans un déni sur la santé mentale et les maladies professionnelles.

L'isolement , la réduction d'effectif et la volonté intrinsèque d'être en règle avec le registre des heures de travail sont bien réelles. La communauté maritime, les organismes de réglementations et de contrôles doivent expressément agir.

# Information



L'UFM CFDT tient à rappeler que sur ce dossier particulier de la fatigue des marins, l'importance de la création d'une branche AT/MP maritime reste essentielle et indispensable, afin de pouvoir, de manière statistique, envisager le périmètre d'impact de la « *fatigue* » sur les marins en activité et hors activité.

**Depuis les premiers travaux sur la nécessité d'une branche accident du travail / maladie professionnelle maritime , aucune mise en œuvre concrète n'est effective sur le terrain.**



# Documents de référence



## **(2004 ) Mémoire « facteur humain dans le secteur maritime**

(étude supérieure en droit maritime) **Melle Kaoutar MERBOUH**

**(2006) BIT : Directives pour la mise en œuvre des dispositions relatives à la sécurité et à la santé au travail de la convention du travail maritime, 2006**

## **(2013) Fatigue in the shipping industry / MC GILL university Canada**

- **(2014) Seafarers Fatigue - Project HORIZON / Notice to all Ship Owners, Operators, Shore Based Management, Masters, Officers and Crew**

## **( 2018 ) FATIGUE AMONG PANAMA CANAL TUGBOAT CAPTAINS**

- **(2019) GUIDELINES ON FATIGUE. / IMO**
- **(2024) Renseigner les rythmes de travail des marins sur les transbordeurs transmanche et évaluer la fatigue des marins (Étude FAMA)**

## **(2024) interview Katie Higginbottom ITF SEAFARERS ( édition rapport fatigue ITF TRUST)**

**lien you tube: <http://www.youtube.com/watch?v=qmnKie89TOM.webloc>**

# Union Fédérale Maritime

**Merci.**

**Thierry LE GUEVEL,**

**Secrétaire Général UFM CFDT**

