

## FLASH INFO SUD AERIEN (Septembre 2015 –N°2)

### STRESS / FATIGUE

Que peut-on dire sur ce cours "Fatigue" ?

Globalement il est bien fait mais l'accent est porté sur le salarié principalement.

On nous explique comment avoir une bonne hygiène de vie, comment récupérer le manque de sommeil pour assurer dans les meilleures conditions les rythmes de travail imposés par la Direction.

Mais de son côté la Direction, que compte-t-elle faire pour améliorer notre quotidien, elle qui est responsable de la santé de ses employés ?

On nous parle de fatigue liée au stress mais l'on se garde bien d'en traiter les causes.

Aujourd'hui, 1/3 de la population est épuisée psychologiquement au travail et les principales causes sont : Mauvaise ambiance (27%), tâches professionnelles (29%), pression/management (19%).

**Nous pouvons raisonnablement en déduire que l'on est moins stressé si l'on est motivé par son travail, si ce travail est bien rémunéré et s'il y a une reconnaissance du salarié dans son entreprise.**

**On peut rajouter les perspectives d'un avenir serein.**

**En somme, tout ce qui est en voie de disparition à Brit'air.**

Cette étude, réalisée sur 3 ans commencerait en 2016 et l'on vous demande de faire un Maximum de rapports.

*De mémoire, la dernière fois qu'un PNC s'est plaint de la fatigue, on lui refusait dans la foulée d'accoler ses RH à ses CP. Pas très motivant d'écrire...*

Par ailleurs, on ne parle pas beaucoup des risques liés au manque de sommeil dans notre métier.

Exemple : Le 13 Aout dernier, 2 Pilotes Britanniques, qui avaient à peine dormi 5 Heures la nuit précédente, se sont assoupis en vol.

Au réveil, aucun des 2 Pilotes ne peut dire combien de temps a duré la sieste.

Cette affaire, révélé par "The Sun" n'a rien d'exceptionnel. Selon l'association Britannique des Pilotes de ligne, 56% se sont déjà assoupis dans le cockpit et près d'1/3 découvre à son réveil que son collègue dormait également.

43% estiment que leurs compétences ont été compromises par manque de sommeil au moins 1 fois par mois au cours des 6 derniers mois.

Le stress, les soucis, le surmenage, la mauvaise alimentation, la colère, la peur, altèrent la circulation de l'énergie dans le corps, créant une accumulation de fatigue pouvant conduire au **Burn Out**.

Très peu évoqué dans le cours, le Burn Out est pourtant un sujet d'actualité dont la pathologie pourrait même être reconnue prochainement comme maladie professionnelle.

C'est un état d'épuisement dû au stress, un manque d'élan vital provoqué par l'anxiété. Un épuisement psychologique, physique, nerveux, musculaire.

(69% de la population déclare que leur travail est usant nerveusement).

Par ailleurs, et le cours s'est bien acquitté de cette tâche, on peut combattre une fatigue physique : En écoutant son horloge biologique, en respectant les besoins en sommeil, en évitant les toxines (médocs, tabac, alcool,...), dans la pratique d'un sport, en développant ses passions, en faisant une sieste (mais pas plus de 20 vingt minutes), en se déconnectant du monde extérieur la nuit (altération du sommeil dû à la proximité d'appareils électroniques allumés) et s'adapter aux saisons.

En effet, l'hiver les jours raccourcissent et ce manque de luminosité entraîne une augmentation de la mélatonine (*ou hormone du sommeil*). Il serait préconisé d'essayer la luminothérapie, des séances de 30 à 45 minutes de 5000 à 10000 luxes pendant une quinzaine de jours.

*Nous attendons que Brit'air, très soucieux de notre bien être, nous offre des séances...*

Ce qui se fait dans de nombreuses entreprises, comme des séances ostéopathie offertes tous les ans par certains employeurs à leurs salariés. Cela permet de prévenir des pathologies et diminue l'absentéisme.

Vous pouvez également avoir recours à la sophrologie qui conseille la "pause flash" (*vidéo dans le cours*) qui permettrait un ralentissement des ondes cérébrales.

La médecine chinoise aurait pu être évoqué, permettrait de rééquilibrer la circulation des énergies du corps, tout comme la méditation, le yoga, peuvent éliminer jusqu'à 30% de stress, ...etc.

On vous parle du déroulement physiologique d'une journée lambda mais on ne propose pas d'adaptation aux contraintes de notre métier qui vont à l'encontre d'un fonctionnement normal.

Peut-être dans un 2ème module obligatoire ou à la fin de l'étude dans 3 ans...

*Bons vols à toutes et à tous.*

*Katell ROPARS-WINCKEL RSS SUD AERIEN*

*Eric CHALARD, secrétaire national SUD AERIEN*

**SUD AERIEN : VOTRE SOURCE D'INFORMATION**  
*SUD AERIEN, un syndicat près de vous au quotidien.*