



# SANTÉ DU MARIN PÊCHEUR

Risques liés au froid · Humidité · Troubles du sommeil

TANGER LE 05 JUIN 2026

**Dr Rjal Mustapha (Médecin antenne de Sante des gens de Mer Mdiq, Maroc)**

# CONTEXTE : L'ENVIRONNEMENT DU MARIN PÊCHEUR



Températures

**0°C à -20°C**

*en haute mer en hiver*



Humidité

**80 – 100%**

*humidité relative constante*



Vent & embruns

**Permanent**

*facteur aggravant le froid*



## Définition de froid

En médecine maritime et en médecine du sport subaquatique, le « froid » est défini non seulement par une température basse de l'air ou de l'eau, mais surtout par sa capacité à provoquer une **déperdition thermique rapide et excessive** du corps humain, supérieure à sa capacité de production de chaleur (thermogenèse).



## Les points clés

### les points clés de cette définition :

- Facteur de risque : Le froid est un agresseur environnemental majeur (température  $< 10^{\circ}\text{C}$  dans l'air ou eau  $< 20^{\circ}\text{C}$ ) qui, combiné au vent (effet éolien) ou à l'humidité (conductivité thermique de l'eau 25 fois supérieure à l'air), entraîne une chute de la température centrale du corps.
- Mécanismes physiologiques : Il déclenche une vasoconstriction périphérique (réduction du sang vers la peau/extrémités) pour protéger les organes vitaux, suivie d'une bradycardie
- Pathologies associées : Le froid mène à l'hypothermie (baisse de la température centrale  $< 35^{\circ}\text{C}$ ) ou à des lésions locales (gelures)



# RISQUES LIÉS AU FROID — Effets sur l'organisme

## Hypothermie

Baisse de la température corporelle < 35°C. Premiers signes : frissons, confusion, maladresse.

## Pathologies cardiaques

Le froid augmente la pression artérielle et le risque d'infarctus, surtout chez les sujets à risque.

## Engelures

Lésions cutanées par gel des tissus, surtout mains, pieds, oreilles et nez.

## Troubles musculo-squelettiques

Contractures, lombalgies et arthrites aggravées par l'exposition prolongée au froid et aux vibrations.

## Syndrome de Raynaud

Vasoconstriction des doigts aggravée par le froid et les vibrations des engins de pêche.

## Baisse des performances cognitives

Ralentissement des réflexes et de la vigilance, source d'accidents à bord.



# PRÉVENTION — Froid

## Équipement



- **Vêtements imperméables et coupe-vent**
- **Système multi-couches (base thermique, isolant, protection)**
- **Gants, bonnets, chaussures isolées**
- **Combinaison de survie à bord**

## Organisation du travail



- **Rotation des postes exposés au froid**
- **Pauses dans des espaces chauffés**
- **Surveillance mutuelle des signes d'hypothermie**
- **Limitation du temps d'exposition continue**

## Surveillance médicale



- **Visite médicale annuelle**
- **Bilan cardio-vasculaire régulier**
- **Formation aux premiers secours en mer**
- **Protocole d'urgence hypothermie à bord**



## Définition de l'humidite

L'humidité désigne la présence d'eau ou de vapeur d'eau dans l'air, dans un gaz ou imprégnant un matériau.

Elle mesure la quantité d'eau à l'état gazeux (vapeur) invisible présente dans l'atmosphère, souvent exprimée en pourcentage par l'« humidité relative » (rapport entre l'eau présente et le maximum possible à une température donnée).



## Points clés sur l'humidité

- **Humidité relative** : Mesure la saturation de l'air en vapeur d'eau en pourcentage. C'est la donnée courante météo.
- **Humidité absolue** : Mesure la quantité réelle d'eau, en grammes par mètre cube
- **Rôle de la température** : Plus l'air est chaud, plus il peut contenir de vapeur d'eau.



## Points clés sur l'humidité

L'humidité relative est la quantité de vapeur d'eau présente dans l'air par rapport à la quantité maximale qu'il peut contenir à une température donnée.

Exprimée en pourcentage, elle indique à quel point l'air est proche de la saturation à 100 % l'air ne peut plus absorber d'eau, ce qui entraîne de la pluie ou de la buée.

il faut retenir les principes suivants :

- **L'influence de la température** : L'air chaud peut contenir beaucoup plus de vapeur d'eau que l'air froid.
- **Le taux idéal à la maison** : Pour un confort optimal et éviter les problèmes de moisissure ou d'air trop sec, l'humidité relative d'une pièce devrait se situer entre **30 et 50** .
- **La règle d'or du chauffage** : Chauffer une maison en hiver assèche l'air. L'humidité relative intérieure diminue donc considérablement.



## RISQUES LIÉS À L'HUMIDITÉ



### Pathologies respiratoires

- Bronchites chroniques,
- Asthme professionnel
- Infections pulmonaires récurrentes favorisées par l'air marin saturé en sel et humidité.



### Rhumatismes & arthrose

- Exposition continue à l'humidité et au vent favorise
- les inflammations articulaires,
  - les lombalgies et l'arthrose précoce.



## RISQUES LIÉS À L'HUMIDITÉ



### Infections cutanées & mycoses

- Macération prolongée de la peau (pieds, mains), favorisant le pied d'athlète,
- les dermatites de contact
- les infections bactériennes.



### Risques liés aux embruns

- Les projections d'eau salée irritent les muqueuses de façon chronique.
- oculaires et
  - les voies respiratoires supérieures



## RISQUES LIÉS À L'HUMIDITÉ



### Effet aggravant sur le froid

L'humidité accélère la déperdition de chaleur corporelle de 25 %, rendant le ressenti de froid bien plus intense.



### Prévention

- **Vêtements techniques imperméables-respirants,**
- **Séchage quotidien des équipements,**
- **Cabines ventilées ,**
- **Inspection dermatologique régulière.**



## Définition de sommeil

**Le sommeil est un état physiologique naturel, périodique et réversible, caractérisé par:**

- **Une suspension de la conscience du monde extérieur,**
- **Une baisse de la vigilance et du tonus musculaire,**
- **Une diminution des perceptions sensorielles**
- **Indispensable à la survie,**
- **Il permet la récupération physique et cérébrale.**



## Fonctions Physiologiques

**Le sommeil est vital pour de nombreuses fonctions de l'organisme :**

- **Récupération : Restauration de l'énergie physique et mentale.**
- **Mémoire : Consolidation des apprentissages et mémorisation.**
- **Santé : Régulation hormonale (mélatonine, hormone de croissance), stimulation du système immunitaire et élimination des toxines cérébrales.**



# TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LE MARIN PÊCHEUR

## CAUSES

- Horaires de pêche décalés et irréguliers (nuit, aube)
- Roulis et vibrations du navire perturbant le cycle
- Bruit des moteurs et des équipements (> 80 dB)
- Froid et humidité dans les cabines insuffisamment isolées
- Stress professionnel et anxiété liée aux conditions météo
- Consommation de caféine et de tabac pour rester éveillé



## CONSÉQUENCES

- Fatigue chronique et somnolence diurne dangereuse
- Augmentation du risque d'accidents du travail en mer
- Baisse des performances cognitives et de la vigilance
- Effets cardiovasculaires (hypertension, arythmies)
- Troubles de l'humeur, irritabilité, dépression
- Immunodépression et vulnérabilité aux infections



## Planification des quarts

Organiser des rotations de 4 à 6 heures permettant un minimum de 6h de sommeil continu par cycle de 24h.



## AMÉLIORER LE SOMMEIL À BORD — Solutions pratiques

### Hygiène du sommeil

- ❖ Éviter la caféine 4h avant le repos,
- ❖ Réduire l'éclairage LED bleu (perturbateurs circadiens),
- ❖ Créer des rituels de relaxation.



## Isolation acoustique & thermique

- ❖ Traitement phonique des cabines,
- ❖ Isolation des cloisons,
- ❖ Literie chaude
- ❖ Sacs de couchage adaptés aux conditions arctiques.



## Aménagement des espaces de repos

- ❖ Cabines séparées des zones de travail bruyantes,
- ❖ Hublots occultants,
- ❖ Température régulée entre 18 et 20°C.

# SYNTHÈSE & POINTS CLÉS



## Froid

*Hypothermie,  
engelures,  
risque cardiaque*



## Humidité

*Pathologies  
respiratoires,  
infections cutanées*



## Sommeil

*Fatigue chronique,  
risques d'accidents*

*La prévention combinée est la clé d'une pêche sûre et durable.*

**Merci pour votre aimable attention**