



Atelier sur les Accidents du Travail et les Maladies Professionnelles

Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

- 1. Comprendre la particularité de la vie à bord**
- 2. Identifier les facteurs favorisant la fatigue chronique**
- 3. Analyser les effets de l'isolement en mer**
- 4. Conséquences**
- 5. Stratégies de prévention adaptées**





Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

1. La particularité de la vie/travail à bord

- La vie à bord des navires se caractérise par un éloignement prolongé de la famille et du milieu social.
- Les marins vivent et travaillent dans un espace restreint, soumis à des horaires atypiques et au travail posté.
- La coexistence permanente entre lieu de travail et lieu de vie, la multiculturalité des équipages et l'exposition aux conditions météorologiques créent un environnement professionnel unique et exigeant.



AGENCE NATIONALE DES AFFAIRES MARITIMES (ANAM)

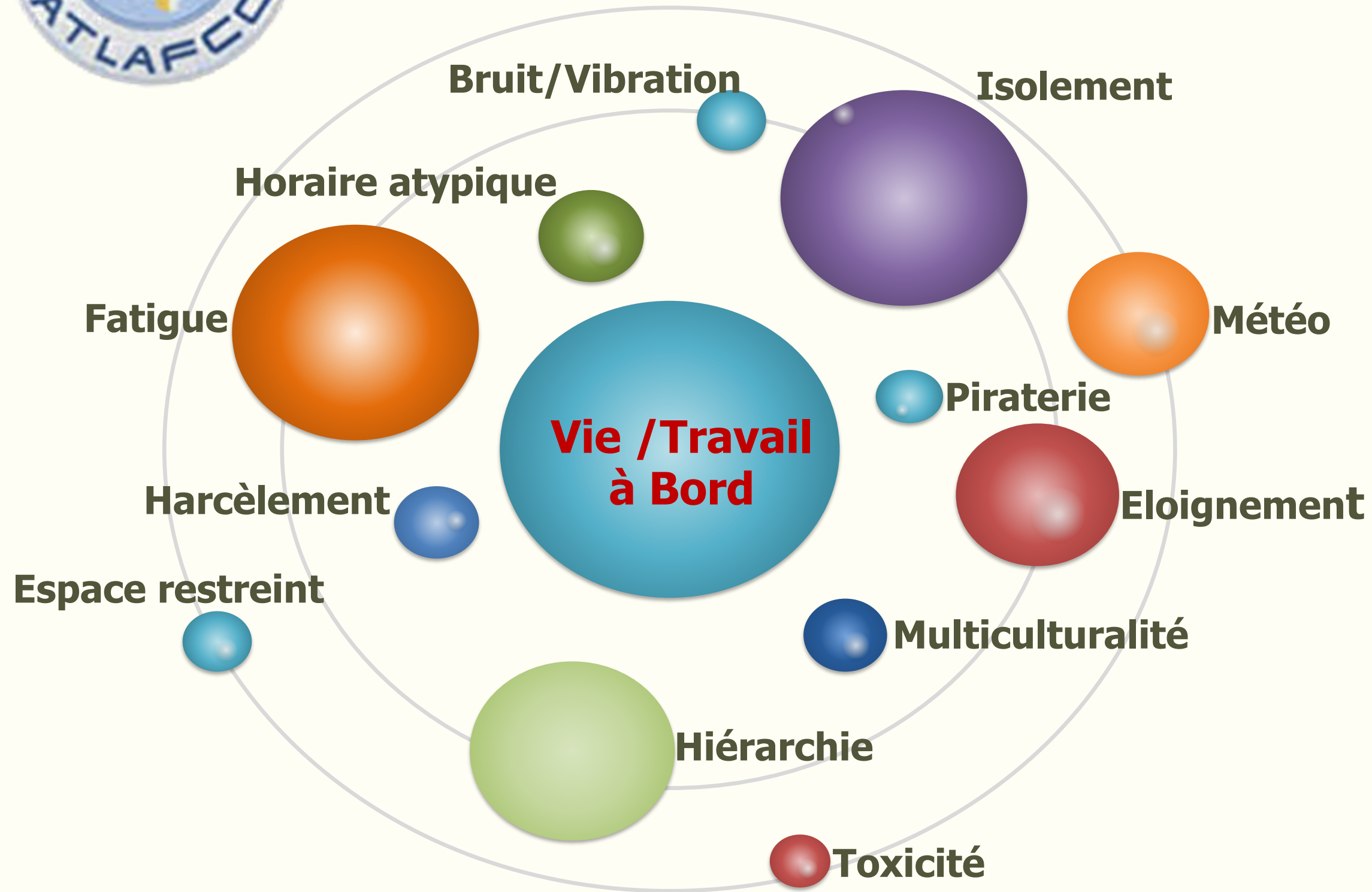
Dr. Ousmane WAD / Médecin des gens de mer/ANAM

Tanger (Maroc) les 04, 05 et 06 juin 2026



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer



AGENCE NATIONALE DES AFFAIRES MARITIMES (ANAM)

Dr. Ousmane WAD / Médecin des gens de mer/ANAM

Tanger (Maroc) les 04, 05 et 06 juin 2026



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

2. Fatigue chronique en milieu maritime

La fatigue maritime se distingue de la fatigue physiologique ordinaire par son caractère multifactoriel, persistant et cumulatif. Elle associe une composante:

PHYSIQUE

- Epuisement musculaire
- Déficit de récupération

COGNITIVE

- Alteration de la vigilance
- Prise de décisions erronées

PSYCHO-AFFECTIVE

- Démotivation
- Epuisement émotionnel

Elle est dite « chronique » lorsqu'elle persiste au-delà de six semaines malgré les périodes de repos.





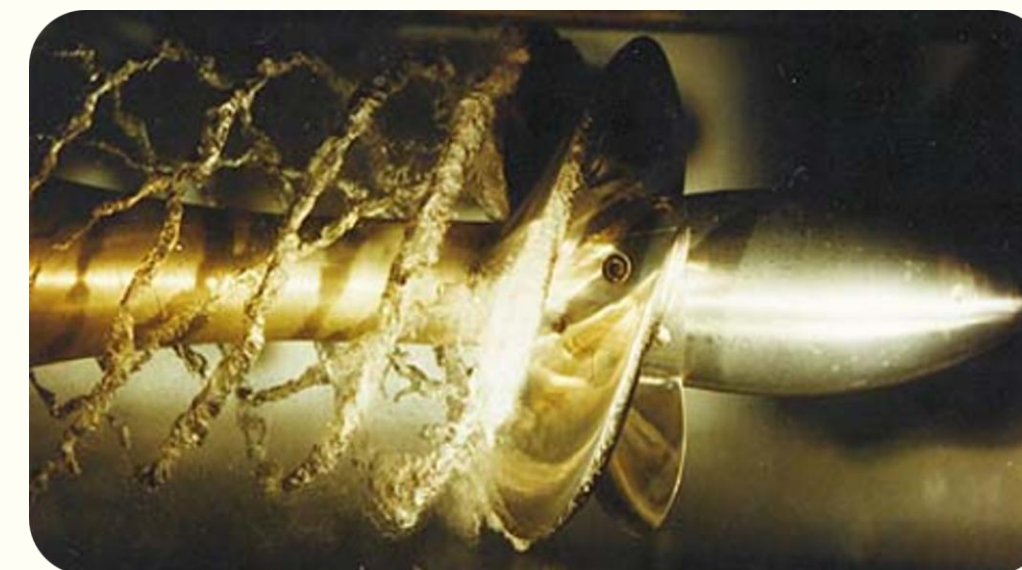
Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

2. Fatigue chronique en milieu maritime

Nuisances sonores à bord

Nuisance	Mécanisme d'action	Effets sur la santé
Bruit (moteurs, machines)	Stress physiologique, activation du système sympathique	Fatigue nerveuse, troubles du sommeil, pathologies CV
Vibrations du navire	Sollicitation musculo-squelettique permanente	Lombalgies, contractures, TMS
Mouvements (tangage/roulis)	Effort postural constant, mal de mer chronique	Fatigue musculaire, nausées, perte d'appétit
Températures extrêmes	Salle des machines (> 40°C), pont (froid, vent)	Coup de chaleur, hypothermie, déshydratation
Mauvais éclairage	Travail nocturne sans lumière naturelle	Fatigue oculaire, désynchronisation mélatonine





Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

2. Fatigue chronique en milieu maritime

Causes multifactorielles

Facteurs liés à l'organisation du travail

- Charge de travail excessive à bord (opérations de pêche) et dans les ports
- Formation insuffisante aux tâches assignées → stress de compétence
- Manque de personnel dû à la réduction des équipages
- Cumul de fonctions sur les navires très automatisés
- Pression commerciale : délais, rotations rapides, peu de temps d'escale

Facteurs liés à l'individu

- Âge des marins : les seniors récupèrent plus lentement du manque de sommeil
- État de santé préexistant (troubles du sommeil, hypertension, diabète)
- Alimentation trop riche et déséquilibrée (manque de fruits et légumes frais)
- Consommation d'alcool comme stratégie d'adaptation à l'ennui ou au stress
- Consommation de café ou stimulants pour compenser la somnolence

Facteurs liés au navire et aux zones de navigation

- Type de navire : porte-conteneurs (vitesse, pression) vs vraquiers (longs voyages)
- Niveau d'automatisation : paradoxalement, plus d'automatisation = plus de monotonie et vigilance tendue
- Zones à fort trafic maritime : détroits, approches portuaires → vigilance maximale
- Zones de piratage (stress post-traumatique possible)

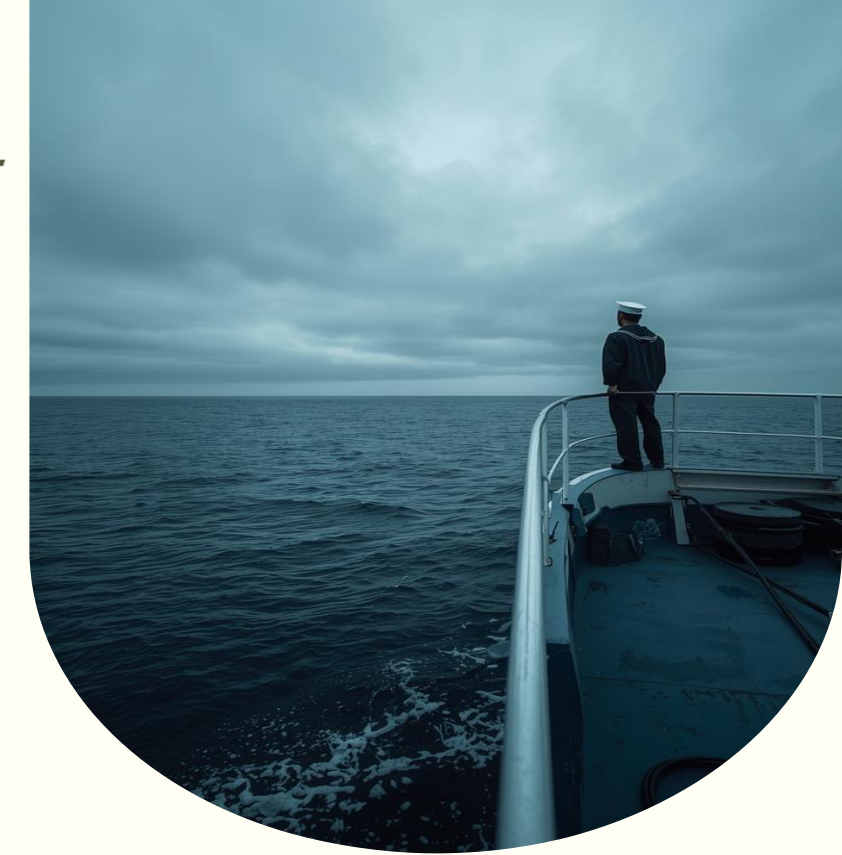
Facteurs relationnels et familiaux

- Longues périodes de séparation avec la famille (4 à 9 mois en moyenne)
- Difficultés à maintenir les liens avec les enfants en bas âge
- Crises familiales survenant pendant l'embarquement (divorce, deuil, maladie)
- Difficultés de compréhension dans les équipages multiethniques
- Harcèlement moral ou sexuel : plus difficile à fuir en milieu clos



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer



3. Isolement en mer

L'isolement maritime est un isolement multidimensionnel :

- Géographique (éloignement physique irréversible à court terme),
- Social (rupture des liens familiaux et amicaux),
- Communicationnel (accès limité aux moyens de communication),
- Culturel (hétérogénéité)

Il ne se réduit pas à la simple absence physique d'autres personnes, mais englobe une rupture profonde avec les repères sociaux, affectifs et culturels habituels.



AGENCE NATIONALE DES AFFAIRES MARITIMES (ANAM)

Dr. Ousmane WAD / Médecin des gens de mer / ANAM

Tanger (Maroc) les 04, 05 et 06 juin 2026



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

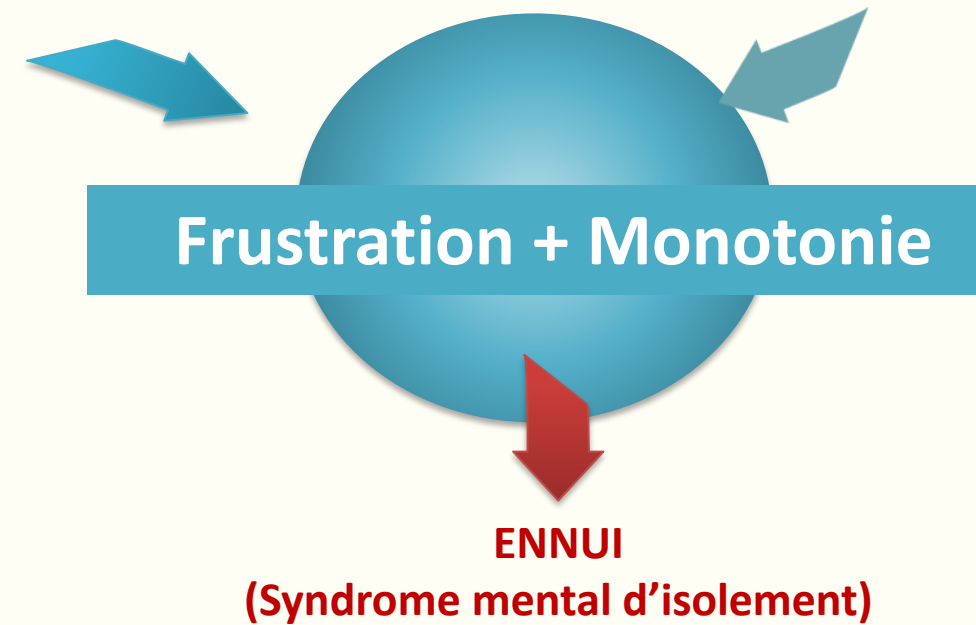
3. Isolement en mer

Isolement physique

- Le navire : un milieu clos par essence
- Automatisation croissante (moins d'interactions humaines)
- Équipements de loisirs insuffisants ou inadaptés
- Peu de sorties en escale : ports industriels, délais courts, contraintes de sécurité
- Nuisances du bord (bruit permanent, vibrations) qui freinent la socialisation

Isolement psychologique

- Peu de contacts de qualité avec les proches (mails, appels limités ou coûteux)
- Courriers et nouvelles familiaux souvent retardés
- Appartenance à un groupe humain particulier avec ses rites et codes propres
- Équipes multiethniques : barrière de la langue, différences culturelles, incompréhensions Impossibilité de partager les événements familiaux (naissances, deuils, crises)



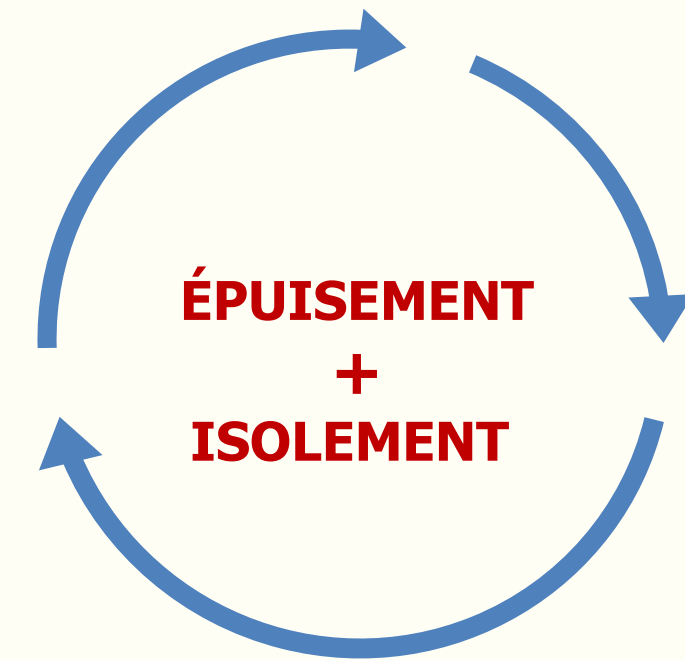
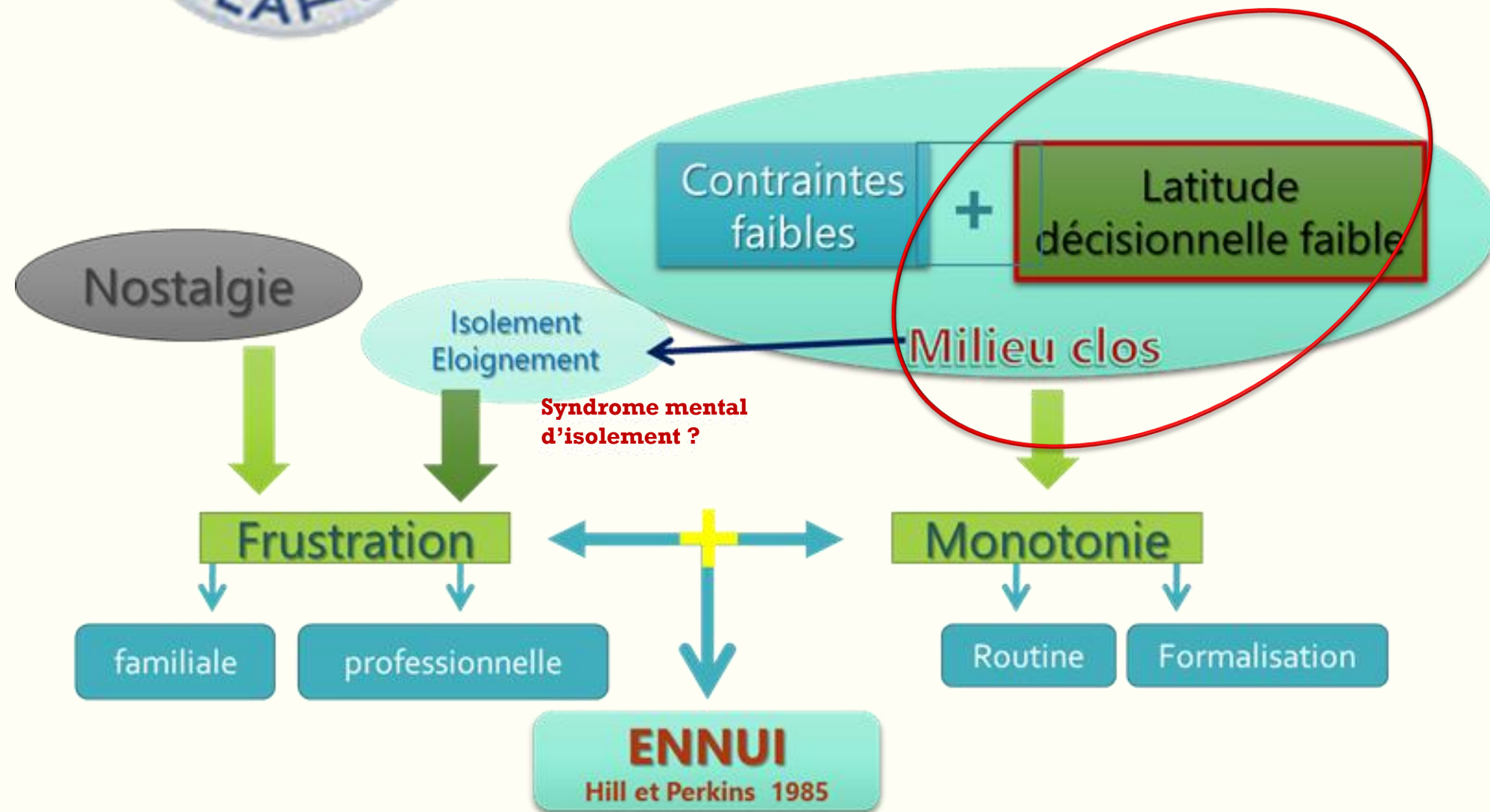


Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer



3. Isolement en mer



Cette spirale accroît significativement le risque d'accidents et de troubles physiques et mentaux à bord.

DUMM/Brest/ Dr. JEGADEN

« Towards a model of boredom » HILL A, PERKINS R. *British Journal of Psychology* 1985; 76: 235-240
 « Facteurs humains et situations extrêmes » RIVOLIER J. Paris, Masson, 1992
 « Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships » OLDENBURG M, JENSEN HJ, LATZA U, BAUR X. *Int J Public Health* 2009; 54: 96-105





Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

4. Conséquences sur la santé et la sécurité de la navigation

EFFETS SUR LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE

Syndrome d'épuisement professionnel (burnout maritime)

Anxiété chronique (état de tension et d'inquiétude permanente)

Troubles du sommeil persistants (insomnie, hypersomnie, parasomnie)

Addictions (alcool, tabac, substances psychoactives)

Troubles de l'adaptation (lors des retours à terre)

Risque suicidaire (statistiquement plus élevé chez les gens de mer)

Pathologies musculo-squelettiques (TMS, hernies discales, cervicalgies)

Surdité professionnelle

Troubles métaboliques (surpoids, diabète , dyslipidémies)

Infections fréquentes (Plaie, blessure, gastro-entérologie, maladie de la peau)

Maladies cardiovasculaires (HTA, infarctus, AVC, les varices..) liées au stress chronique et au bruit





Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

4. Conséquences sur la santé et la sécurité de la navigation

IMPACT SUR LA SECURITE MARITIME

- Trouble du sommeil
- Nuisance à bord
- Condition de travail....



Erreur de navigation



- Naufrage
- Collision
- Echouement



- Latitude décisionnelle faible
- Milieu clos
- Monotonie

- Traumatisme
- noyade
- Pollution





Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

5. Les stratégies de prévention

Stratégies individuelles

Hygiène du sommeil à bord

- Respecter scrupuleusement les plages de repos réglementaires (MLC 2006 , C188 , Directives, CC)
- Créer un environnement de sommeil favorable : obscurcissement de la cabine, isolation phonique
- Éviter l'écran lumineux (smartphone, tablette) dans l'heure précédant le sommeil
- Limiter la caféine après 14h00 ou 6h avant la période de repos
- Utiliser des bouchons d'oreilles ou masque de sommeil si nécessaire
- Informer le capitaine ou l'officier en cas de trouble du sommeil persistant

Gestion du stress et de l'isolement

- Maintenir un rythme de vie structuré : horaires de repas, activité physique régulière
- Cultiver des liens sociaux à bord : repas communs, activités collectives
- Maintenir des contacts réguliers avec la famille (planifier les appels)
- Activités intellectuelles et de loisirs : lecture, formation en ligne, langues
- Tenir un journal de bord personnel : expression des émotions



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

5. Les stratégies de prévention

Stratégies collectives

Action de l'armateur (ou du Capitaine du navire)

Domaine	Mesure	Bénéfice attendu
Organisation du travail	Réduire les rotations de quarts brutales, planifier les repos	Réduction de la fatigue accumulée
Environnement de vie	Améliorer les cabines, insonorisation, espaces de détente	Meilleure qualité de sommeil et récupération
Communication	Accès Wi-Fi pour les marins, appels familiaux facilités	Réduction de l'isolement affectif
Alimentation	Menus équilibrés, fruits frais, limitation de l'alcool à bord	Meilleure récupération physique
Formation	Former les officiers à la détection de la fatigue et détresse	Intervention précoce, culture de sécurité
Surveillance médicale	Bilans réguliers, accès au médecin de gens de mer	Dépistage précoce des pathologies



Fatigue chronique et Isolement en mer

Impact sur la santé et la sécurité de la navigation et des gens de mer

Conclusion

- la fatigue chronique et l'isolement en mer représentent des risques majeurs pour la santé, le bien-être et la sécurité des marins. Leur prévention est une responsabilité partagée : le marin doit être attentif à son état physique et psychologique, l'encadrement doit favoriser une organisation du travail adaptée, les armateurs doivent garantir des conditions de vie et de repos conformes aux normes, et les autorités compétentes doivent veiller à l'application des réglementations. L'engagement de chacun est essentiel pour préserver la santé des gens de mer et promouvoir une culture de sécurité durable à bord des navires.



MERCRI!



AGENCE NATIONALE DES AFFAIRES MARITIMES (ANAM)
Dr. Ousmane WAD / Médecin des gens de mer/ANAM

Tanger (Maroc) les 04, 05 et 06 juin 2026