

Mardi 6 mars

LEFIGARO.FR

Sciences - Pilotes d'avion et conducteurs de train manquent de sommeil

Une étude de la fondation américaine du sommeil révèle que ces professionnels souffrent de fatigue et de somnolence.

« Qui peut accepter d'avoir une chance sur dix de monter dans un avion avec un pilote épuisé ? »

SÉCURITÉ Voilà qui ne va pas rassurer ceux qui ont peur de prendre l'avion. Un quart des pilotes (23 %) reconnaissent que la fatigue et le manque de sommeil les perturbent pendant leur travail et que cela leur arrive au moins une fois dans la semaine. Un sur cinq (20 %) admet qu'il a fait une grave erreur à cause de problèmes de somnolence. Ces chiffres inquiétants sont le résultat de la première enquête réalisée auprès de tous les professionnels des transports - pilotes, conducteurs, chauffeurs - sur leurs habitudes de sommeil et leur comportement au travail. Une enquête réalisée par la fondation américaine du sommeil, la National Sleep Foundation (NSF).

Un pilote de long courrier sur dix entre dans la catégorie des personnes souffrant d'un grave manque de sommeil, selon une étude américaine.

Le constat est identique chez les conducteurs de train. Ils sont 26 % à dire qu'ils se sentent fatigués pendant leur travail et 18 % à reconnaître qu'ils ont failli faire une bourde par manque de vigilance. La proportion est moins élevée (14 %) chez les chauffeurs de poids lourds. Les pilotes d'avion et conducteurs de train en particulier manquent de sommeil. Quand ils rentrent chez eux ou qu'ils se rendent à leur travail en voiture, 6 % d'entre eux ont eu un jour un accident pour s'être endormis au volant, soit six fois plus que le reste de la population. « On devrait tous s'inquiéter de ces chiffres », estime Sanjay Patel, de la faculté de médecine de Harvard, qui a participé à l'enquête.

Ces professionnels qui parcourent de grandes distances et sur une longue durée sont ceux qui se plaignent le plus de mal dormir. Près des deux tiers des conducteurs de train (57 %) et la moitié des pilotes (50 %) confient ne pas avoir une seule bonne nuit de sommeil réparateur pendant leur période d'activité, un chiffre sans aucune mesure avec les chauffeurs de taxi, qui sont 27 % dans ce cas.

Un pilote sur dix entre dans la catégorie des personnes souffrant d'un grave manque de sommeil, selon la NSF. « Ce n'est pas admissible. Qui peut accepter d'avoir une chance sur dix de monter dans un avion avec un pilote épuisé ? », s'insurge Edward Edens. Plus de 250 accidents d'avion ont été dus au cours des vingt dernières années à la fatigue, selon l'agence américaine de sécurité aérienne.

Les professionnels des transports estiment que leur manque de sommeil est dû aux nombreux changements dans leur emploi du temps. Seulement 6 % des pilotes et 47 % des conducteurs de train indiquent qu'ils ont le même planning tous les jours contre 76 % pour le reste de la population. « Les pilotes comme les personnes qui travaillent en trois-huit ont des problèmes de désynchronisation de leur horloge biologique. Tout le monde est d'accord là-dessus », souligne Joëlle Adrien, neurobiologiste à l'inserm. Pour éviter un excès de fatigue, les pilotes ont recours à la sieste. « Une courte sieste est une contre-mesure formidable contre la fatigue. C'est un outil pour récupérer la vigilance », note Joëlle Adrien. « Elle est plus réparatrice pour les personnes ayant une bonne culture de la sieste », signale Samira Bourgeois-Bougrine, de l'université Paris-V, qui a effectué de nombreux tests pour le compte de la compagnie aérienne de la Qatar Airways avant l'ouverture de la ligne Qatar-Houston.

L'étude de NSF n'aborde pas le volet réglementaire ni la gestion du planning conseillé par les autorités ou des constructeurs comme Airbus. « Il y a beaucoup de mesures pour gérer le risque lié à la fatigue dans les compagnies aériennes », rassure Samira Bourgeois-Bougrine. Des mesures qui s'appuient sur des tests de vigilance en vol et des enquêtes auprès des pilotes. La réglementation européenne impose des temps de repos avant et après le vol qui tiennent compte de la durée du voyage et du décalage horaire, précise-t-on à Air France. La compagnie épluche aussi les rapports des commandants de vol afin de voir si des signes de fatigue sont éventuellement mentionnés.