

La fatigue coûte cher. L'ignorance de son propre corps, encore plus.

Un travailleur déshydraté ou en hypoglycémie réactionnelle n'est pas *moins motivé*. Il est physiologiquement moins vigilant, et c'est exactement le genre de risque que la loi vous demande d'identifier et d'expliquer.

LE RISQUE QUE PERSONNE N'EXPLIQUE

- **Déshydratation légère (1-2 % du poids corporel)**

Réduit le volume sanguin circulant, l'oxygénation cérébrale, le temps de réaction et la concentration. Aucun symptôme visible avant que l'erreur survienne.

- **Glucides inflammatoires et pics glycémiques**

Provoquent des chutes de glycémie en cours de quart, avec baisse d'attention, fatigue postprandiale et irritabilité, souvent confondues avec un manque de motivation.

- **Fatigue mal comprise = accident évitable**

La CNESST reconnaît la fatigue comme facteur de risque professionnel à identifier, documenter et prévenir, au même titre que le bruit ou les TMS.

CE QUE DIT LA LOI (LSST, art. 51, 9°)

L'employeur doit « informer adéquatement le travailleur sur les risques reliés à son travail et lui assurer la formation, l'entraînement et la supervision appropriés ».

CE QUE GESTION GR 2025 VOUS OFFRE

- **Une conférence, pas un cours magistral**

60 à 90 minutes, sur place ou en visioconférence, pour transformer un concept abstrait en réflexe concret sur le plancher.

- **Un argument de conformité, pas juste du bien-être**

Vous répondez directement à l'obligation d'information sur les risques prévue à la LSST, documentée et défendable.

- **Une expertise scientifique appliquée**

Biochimie, physiologie humaine et 20 ans d'industrie, traduits en langage accessible pour vos équipes.

Offrez la différence à votre milieu de travail.

Stéphane Racicot, CO fondateur · Gestion GR 2025