La fatigue au point de vue professionel

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996663

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La personnalité de ce jeune homme convalescent a été respectée, mais son caractère violent, ou menteur, ou apathique, ou indifférent s'est assagi. Il contrôle petit à petit ses gestes, puis son langage et, finalement, ses propres pensées. Celles-ci vont désormais être dirigées, bridées ou guidées... par lui-même. Un malade, un désaxé, devient un convalescent plein d'esprit, il retrouve son équilibre.

La gymnastique n'a pas voulu autre chose. Et c'est bientôt un jeune homme qui va rentrer dans la vie régulière, normale. La gymnastique l'aura guéri ! La gymnastique aura droit à sa reconnaissance. Ce jour même un de nos pupilles a quitté la maison pour commencer un apprentissage dans une grande ville romande ; il a demandé au soussigné comment il pourrait entrer dans une section de gymnastique ; je l'ai renseigné, vous pensez bien, avec une émotion bien agréable et.... encourageante.

Quelques renseignements d'ordre pratique sur notre organisation pour terminer : Une halle de gymnastique nous manque pour l'hiver, mais un projet est assez avancé pour que sa réalisation soit proche. Une place de sports, par contre très vaste, à quelques minutes des bâtiment, est à notre disposition pour les divers groupes d'élèves : piste de saut longueur, sablée, un emplacement, sablé également, est tout près pour les jets du boulet, des perches à grimper à l'ombre d'un boqueteau, du matériel de jeux, un « mouton » ; des douches 2 ou 3 fois par semaine dans la maison d'habitation. Les exercices ont lieu le soir, durant une heure, précédés ou suivis d'exercices de course et de marche rapide sur une distance de 800 mètres. Les après-midis du dimanche sont également desinés à la même organisation, surtout sous formes de compétitions de jeux divers.

R. L.

LA FATIGUE au point de vue professionnel

Il suffit de s'observer soi-même pour constater qu'on ne travaille pas avec une ardeur égale et un profit constant au cours de la journée ou de la semaine. Il y a des heures ou des jours où l'on exécute sa besogne rapidement et d'autres périodes où l'on a l'impression de « piétiner ».

D'après de nombreuses enquêtes faites dans les usines et les bureaux, le rendement des travailleurs augmente du lundi au mercredi ou au jeudi, après quoi il diminue.

Même irrégularité au cours de la journée : A partir de 11 heures, le matin, et de 4-5 heures, l'après-midi, la courbe de rendement tombe.

Dans les fabriques, les accidents sont plus fréquents à la fin de la matinée et de l'après-midi : l'ouvrier, fatigué, relâche son attention.

On a également constaté qu'il n'est pas avantageux d'imposer des heures de travail supplémentaire. Si elles se répètent jour après jour, la production diminue. L'ouvrier ou l'employé qui a passé la soirée à travailler arrive fatigué le lendemain à l'atelier ou au bureau. Pendant les premières heures de la matinée — qui devraient être les meilleures — le rendement est faible. Il n'atteint sa valeur normale qu'au milieu du jour.

Les spécialistes de la question ont établi, non seulement des courbes représentant le rendement quotidien et hebdomadaire du travail, mais encore des courbes annuelles. En juillet et en août, la capacité de travail diminue. Elle atteindrait son point le plus bas à fin août. Durant les mois d'hiver, elle se maintiendrait assez régulièrement à un niveau déterminé.

Des moments de repos intercalés à intervalles réguliers accroissent le rendement. La longueur des poses varie suivant la nature du travail. En général, les poses sont de cinq minutes par heure ou par demi-heure si le travail est particulièrement fatigant ou de trois minutes par quart d'heure pour les ouvrières qui accomplissent des travaux extrêmement monotones.

Dès que la fatigue cesse d'être purement musculaire et gagne les centres nerveux, les poses doivent être beaucoup plus longues. La fatigue diminue la capacité de résistance à la maladie de l'organisme.

Comment combattre la fatigue ? En dehors des règles générales, il appartient à chacun de déterminer les conditions dans lesquelles il est en état de fournir le maximum de travail dans le minimum de temps.

En général, le bon travailleur est résistant à la fatigue. Ceux qui sont gais, optimistes, sérieux, fournissent un effort plus soutenu que ceux qui manquent de vivacité physique et psychique.

Il importe de relever le fait que la capacité de travail varie d'un individu à l'autre. Celui qui s'intéresse vivement à sa tâche sera moins vite accessible à la fatigue que celui qui l'exécute par contrainte ou sans goût. Les fluctuations dans le rendement du travail peuvent être minimes quand l'individu manifeste la ferme volonté de venir à bout de sa tâche. De même, le plaisir de constater qu'un travail touche à sa fin peut produire un regain d'énergie.

La fatigue, comme la douleur, est un signal d'avertissement, une marque que l'équilibre de l'organisme est rompu; les dépenses excèdent les recettes; le corps a besoin de repos pour éliminer les toxines et récupérer les énergies physiques et psychiques.

Remarquons qu'il peut arriver que notre organisme se fatigue sans que la sensation de fatigue soit immédiatement perceptible.

Celui qui se passionne à son travail peut surmener son organisme à tel point qu'il soit complètement épuisé avant de s'en apercevoir. Tandis que certains individus indolents se sentent déjà fatigué avant d'avoir mis la main à la pâte !

En général, les travailleurs manuels ressentent immédiatement les effets de la fatigue, tandis que, chez les travailleurs intellectuels, la fatigue peut atteindre l'organisme avant qu'on en ait conscience.

Les effets de la fatigue sont fort variés : diminution de la force musculaire, diminution d'acuité de la vue et de l'ouïe, accélération du pouls, augmentation de la pression sanguine, ralentissement de l'aptitude à comprendre, affaiblissement de l'attention et de la mémoire, etc...

Ce sont les hommes qui ont, comme on dit, « du caractère », le sentiment du devoir, qui travaillent avec le plus de régularité et de constance et qui se laissent le moins distraire par les sollicitations de l'organisme. L'esprit commande au corps et, jusqu'à un certain point, le tient sous sa dépendance.