

Échos

Le magazine des adhérents ADPS

[www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)

# santé

ASSOCIATIONS DE PRÉVOYANCE SANTÉ   
En partenariat avec

Allianz 

NUMÉRO 49 - ÉTÉ 2012

■ Optique: des avantages  
plein les yeux

■ GAV: une protection  
à demeure



Santé au travail:  
**de nouveaux  
défis**



# Santé au travail : de nouveaux défis

**Si les accidents du travail atteignent en France depuis quelques années des taux historiquement bas, les maladies professionnelles, elles, poursuivent leur évolution à la hausse et prennent de nouvelles formes, fortement liées aux tensions économiques de l'époque. Pouvoirs publics et entreprises s'associent pour endiguer le phénomène.**

Avec 36 accidents pour 1 000 salariés, l'indice de fréquence des accidents du travail ayant entraîné un arrêt de travail en 2010 a été particulièrement bas. L'entretien des espaces verts et forêts, la manutention et transports manuels et l'utilisation de machines, outils et véhicules restant les tâches les plus à risque. En revanche, selon l'INSEE, le nombre de maladies professionnelles a doublé depuis 2000, pour dépasser 50 000 en 2010. Cette hausse est surtout imputable à l'augmentation des troubles musculo-squelettiques (TMS), dus à la "répétitivité" de certains gestes, de positions articulaires extrêmes ou d'efforts excessifs. Ces TMS représentent désormais plus des trois quarts des maladies professionnelles, alors que la moitié seulement serait déclarée. Toutes les entreprises et secteurs d'activité sont touchés, et les TMS ont représenté pas moins de 875 millions d'euros d'indemnisation (remboursements de soins, indemnités journalières et rentes) en 2009.

## PRÉVENTION EN GRANDE DISTRIBUTION

Trois secteurs d'activité sont plus particulièrement touchés par les accidents du travail et les maladies professionnelles : le BTP, l'intérim et la grande distribution, qui emploie à elle seule plus de 500 000 salariés. Dans ce dernier secteur, toutes les grandes enseignes ont engagé des actions de prévention multiples, portant aussi bien sur le choix des équipements (revêtement de sols antidérapants) que la conception des locaux (aménagement ergonomique des quais de livraison) ou encore l'organisation du travail, avec la suppression des manutentions manuelles à même le sol lors de la mise en rayon des produits.



## Un salarié sur 10 en état de burn out

Crainte de perdre son emploi, course à la performance, restructurations, pression hiérarchique... Toutes ces composantes favorisent l'émergence de nouveaux fléaux de plus en plus répandus au sein du monde du travail : le stress

## PLEIN LE DOS !



La lombalgie désigne un mal de dos qui touche les vertèbres lombaires de L1 à L5. Selon l'Institut de veille sanitaire (InVS), la moitié de la population française de 30 à 64 ans a souffert de lombalgie au moins un jour dans les 12 derniers mois. C'est le TMS le plus fréquent, devant le syndrome du canal carpien, les tendinites de l'épaule et du coude. La liste des facteurs de risque identifiés est longue: sédentarité, surpoids, mais aussi gestes répétitifs avec microtraumatismes, mauvaises positions et stress. L'expression populaire "en avoir plein le dos" est loin d'être seulement imagée...

pathologique (voir interview) et sa forme extrême, le *burn out*, terme anglo-saxon désignant un épuisement physique, mental et émotionnel total. Selon l'enquête révélée récemment dans le journal *Le Monde* (de Georges Fotinos, ancien chargé de mission auprès de l'inspection générale de l'Éducation nationale, et de José-Mario Horenstein, médecin psychiatre), 11% des salariés en seraient atteints. Le pourcentage s'élèverait même à 17% chez les professeurs de collèges et de lycées. Plus préoccupant encore, les moins de 30 ans sembleraient être les plus exposés. En l'absence de traitement, et notamment de sa cause, le *burn out* peut engendrer des complications médicales sérieuses, telles que la dépression ou des maladies somatiques.

## Pouvoirs publics et entreprises réagissent

Pour relever ces nouveaux défis et combattre ces maladies émergentes, très coûteuses pour l'ensemble de la collectivité et les entreprises, pouvoirs publics et employeurs se mobilisent. Le Plan de santé au travail 2010/2014 du ministère du Travail s'est ainsi fixé entre autres objectifs, avec l'appui de l'Assurance maladie et des services de santé au travail, le développement de la prévention durable des TMS et des risques psychosociaux en entreprise mais aussi la réduction de leur sinistralité. Pendant toute la durée du plan, chaque année, 200 nouvelles entreprises bénéficieront d'une formation ou d'une information sur les risques psychosociaux, délivrée aux CHSCT des entreprises par les caisses régionales d'Assurance maladie.

## 3 QUESTIONS À

Docteur Patrick Légeron\*

### “Le travail, ça devrait être la santé!”

#### Qu'est-ce que le stress ?

C'est la réaction qui permet à l'organisme de s'adapter à un environnement hostile. Le stress libère dans le corps des substances chimiques, mais aussi des émotions dans le psychisme. C'est donc une réaction normale et utile, qui existe chez l'homme depuis la nuit des temps! Il est positif tant qu'il reste ponctuel. Le stress néfaste, c'est le stress chronique, qui s'accompagne de symptômes physiques – suees, palpitations, digestion difficile, etc. – et psychologiques, tels que la colère, l'inquiétude, la difficulté de concentration.

#### Quelles sont les causes de stress professionnel?

Elles sont nombreuses et se conjuguent: culte de la performance et des objectifs à atteindre, urgence permanente des tâches à accomplir, respect scrupuleux de process standardisés qui retirent à l'individu sa part d'autonomie et de créativité, changements incessants des organisations, des structures, incertitudes du lendemain, relations conflictuelles avec la hiérarchie, absence de reconnaissance de la part des supérieurs, incivilités des clients, techno stress lié à l'utilisation des nouvelles technologies, causes auxquelles j'ajouterai le sentiment de solitude au travail, la perte du collectif.

#### Comment lutter contre ce stress négatif?

Les managers doivent prendre conscience que les salariés heureux au travail font les entreprises gagnantes. Le travail, ça devrait être la santé! Un géant comme Nokia a calculé que chaque euro dépensé à réduire le stress de ses collaborateurs lui permettait d'en gagner trois! Ceci posé, la lutte contre le stress se joue également à l'échelle de l'individu. La pratique du sport, de la relaxation, une hygiène de vie saine, le fait de s'accorder fréquemment de petits plaisirs au cours de la journée, de développer des hobbies extérieurs au travail constituent d'excellents atouts. Mais la vraie clé, c'est d'adopter une philosophie différente de l'existence et de relativiser. Face à un événement qui la stresse, une personne doit se demander: qu'en restera-t-il dans une semaine, un mois, un an? La prise de recul est le meilleur médicament contre le stress.

\*Psychiatre et directeur général de Stimulus, cabinet de conseil en changement comportemental, auteur du *Stress au travail* aux éditions Odile Jacob (7,90€)