

santé

Petits maux du boulot comment en venir à bout

Contrairement à ce que dit l'adage, le travail ce n'est pas toujours la santé ! Mal de dos, tension musculaire, yeux qui piquent... Mieux vaut combattre ces douleurs avant qu'elles ne dégénèrent. PAR CLAIRE GABILLAT, CECILE ABDESSELAM ET FABRIENNE RIGAL



Lorsqu'on les interroge sur leurs problèmes de santé, les Français pointent du doigt leur travail une fois sur cinq... Il est bien vrai qu'entre mauvaises postures, cadences infernales, stress et sédentarité, le travail est très souvent la cause de nos petits maux. Des pathologies bénignes la plupart du temps, qui se manifestent progressivement, et sans qu'on n'y prenne garde.

Rien d'inquiétant, en effet, au premier abord. Du moins au début car, avec le temps, elles peuvent se transformer en véritable handicap. « En France, le nombre d'accidents du travail a été divisé par deux ces dix dernières années, mais celui des maladies professionnelles a été multiplié par six », rappelle Jean-François Naton, le président de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), organisme dont la mission est la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Sur plus de 50000 cas recensés en 2011, 85% sont des troubles musculo-squelettiques (voir encadré p. 74). Avant d'en arriver là, insiste l'Association interprofessionnelle de santé au travail (AIST), certains symptômes peuvent alerter : fatigue, courbatures, rougeurs, douleurs en tout genre... Ils doivent nous mettre la puce à l'oreille, surtout quand ils s'intensifient au fil de la journée, s'accroissent en fin de semaine, mais s'améliorent le week-end et pendant les vacances. D'autres, souvent plus banals, sont moins évidents à identifier. Exemples.

J'ai les yeux qui piquent

Picotements, irritations, sensations de brûlures... Ce sont les symptômes typiques de l'œil sec, que l'on retrouve fréquemment chez ceux qui travaillent plusieurs heures d'affilée sur écran. Bénins, ils sont heureusement réversibles dès l'extinction de l'ordinateur.

A quoi c'est dû ? Normalement, nos yeux clignent toutes les 5 à 10 secondes. Ce battement réflexe des paupières permet une répartition régulière du liquide lacrymal, ces larmes invisibles faites principalement d'eau, qui humidifient l'œil, le protègent et le nettoient. Mais quand les yeux s'attardent sur un point fixe (en l'occurrence l'écran d'ordinateur), la fréquence de ces clignements diminue sans que l'on y prenne garde et les yeux s'assèchent plus vite.

Notre astuce Faites quelques petites minutes de yoga des yeux plusieurs fois par jour et, en particulier, du « palming » : réchauffez vos mains, puis placez les paumes devant vos yeux fermés, sans les toucher. Le noir doit être complet !

J'ai la voix qui déraile

Facile à reconnaître, l'enrouement est généralement sans gravité. Les professions où l'on prend souvent la parole sont les plus à risque (enseignants, commerciaux, comédiens, chanteurs...), mais tous ceux qui ont à travailler

dans une atmosphère trop sèche peuvent être touchés. Et c'est parfois assez désagréable.

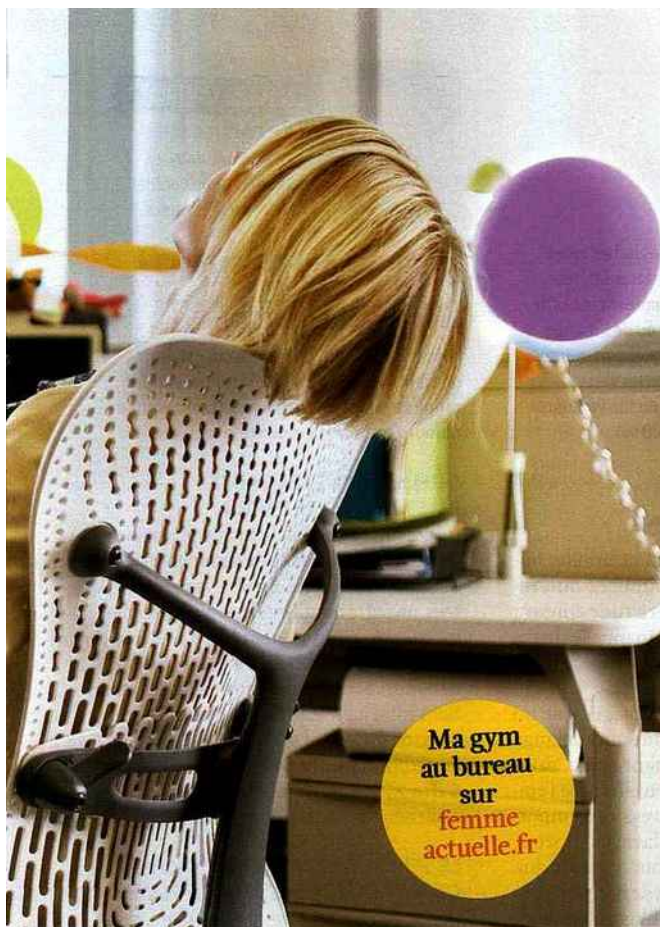
A quoi c'est dû ? Lorsqu'on parle, de l'air est expulsé des poumons par le larynx. Les cordes vocales qui s'y trouvent se mettent alors à vibrer et à produire des sons. A condition de n'être pas malmenées ou surmenées, et d'être humidifiées. En cas de tension musculaire ou d'air trop sec, les cordes vocales ne vibrent plus normalement, ce qui altère le timbre de la voix et engendre souvent des picotements, des sensations de brûlure, un besoin de se racler la gorge, de tousser ou de déglutir.

Notre astuce Buvez de l'eau. Beaucoup et régulièrement. L'hydratation est en effet un élément clé pour prévenir les troubles de la voix. Vous pouvez aussi faire des gargarismes d'eau tiède légèrement salée avant de vous coucher.

J'ai les jambes lourdes lorsque je rentre chez moi

Gêne, rougeurs, gonflement des chevilles... Les jambes lourdes sont la première manifestation de l'insuffisance veineuse. Cette maladie qui touche au moins 40% des salariés (et souvent des femmes) peut être aggravée, voire déclenchée par les longues heures passées debout, à piétiner, ou bien assise, sans bouger.

A quoi c'est dû ? Le retour du sang vers le cœur est assuré par un réseau de veines et, à l'inté-



rieur de ces veines, par un système de petits clapets (les valvules). Encore faut-il que le tonus musculaire soit suffisant. Sans contraction des muscles des jambes, dans lesquels se trouvent 80% des veines, la circulation sanguine stagne. Ce qui, à la longue, dilate les veines, endommage les valvules et fait le lit de l'insuffisance veineuse.

Notre astuce Bougez les jambes, le plus souvent possible. Marchez (idéalement, cinq minutes toutes les heures), ou effectuez des exercices de gym vasculaire dix minutes par jour (fléchir les pieds jambes tendues, se dresser sur la pointe des pieds, faire de petits trajets sur les talons, etc.).

J'ai la nuque tendue et des douleurs à l'arrière de la tête

Les raideurs du haut de la nuque (les cervicales) sont très courantes, surtout au bureau. Elles peuvent réduire la mobilité ou, pire, provoquer des maux de tête et des vertiges

A quoi c'est dû? Les douleurs cervicales sont généralement le résultat d'un maintien prolongé et excessif du cou en flexion ou en extension. En cause le plus souvent : un manque de tonicité des épaules et du cou, mais aussi, et surtout, de mauvaises habitudes : un écran d'ordi placé trop loin, un fauteuil réglé à une mauvaise hauteur... Sans parler des positions de travail désaxées (ce qui est le cas des

ET LES SOLUTIONS BIEN-ÊTRE ?

Salle dédiée à la sieste, massages gratuits... Certaines entreprises proposent des solutions originales pour le bien-être de leurs salariés. Est-ce une bonne réponse au stress? « C'est utile mais insuffisant », répond Christine Delabarre, psychologue du travail et thérapeute au cabinet Hapy Ressources Humaines. « Intéressantes dans une démarche globale, elles peuvent être un leurre s'il s'agit d'initiatives uniques, sans réflexion sur l'organisation du travail. »

dentistes, par exemple) et du stress. Plusieurs études ont en effet démontré qu'un état de stress permanent pouvait aggraver et même provoquer les tensions de la nuque.

Notre astuce Détendez votre nuque. Pour cela, rien de mieux qu'un automassage tout en douceur : effectuez avec le bout des doigts de petits mouvements circulaires de part et d'autre de la colonne vertébrale, en descendant lentement, de la base du crâne vers les muscles du cou.

J'ai beaucoup de travail et je n'arrive pas à me détendre le soir à la maison

Surmenage physique, psychologique ou intellectuel et stress sont souvent liés. Or, si le stress est un élément moteur de la performance, il peut aussi transformer la vie en enfer quand il devient trop présent et empêche de lâcher prise. Selon la dernière enquête de l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail (EU-OSHA), 18% des travailleurs français s'en plaignent.

A quoi c'est dû ? En cas de stress, l'organisme se mobilise en libérant nombre d'hormones (l'adrénaline et le cortisol en tête). Une fois tout rentré dans l'ordre, le taux de ces hormones diminue peu à peu pour revenir à la normale. Mais quand la situation stressante dure trop longtemps, se reproduit trop souvent ou est permanente, ces hormones du stress sont sécrétées constamment en grande quantité, même en situation « normale ». Difficile de se détendre, on est un peu comme une pile électrique...

Notre astuce Relaxez-vous avec des huiles essentielles. Souvent négligées, elles sont très intéressantes pour se détendre. C'est notamment le cas de la mélisse officinale, de la lavande ou de l'orange amère. Vous pouvez en appliquer quelques gouttes directement sur le plexus solaire, ou les verser dans un bain. Pensez aussi à boire du thé vert dans la journée (il réduirait le stress de 20%).

J'ai des crevasses et les mains abîmées

Mains sèches, peau qui rougit et tiraille, microfissures, voire petites coupures ou crevasses... Les mains sont mises à rude épreuve dans la plupart des professions manuelles (agriculture, bâtiment, coiffure, nettoyage, métallurgie, soins infirmiers, etc.).

A quoi c'est dû ? La peau est protégée par un film hydrolipidique, c'est-à-dire un mélange d'eau et de graisses, légèrement acide, dont l'équilibre est fragile. Il suffit, en effet, que l'épiderme soit soumis à des agressions importantes et récurrentes (froid, lavages répétés, utilisation de produits irritants...), pour que cet équilibre soit rompu. Sans sa barrière protectrice, la peau devient alors plus vulnérable : elle s'assèche et se craquelle.

Notre astuce Hydratez vos mains. Pour prévenir l'apparition des crevasses, il faut les protéger avec des gants, mais aussi les hydrater régulièrement avec une crème protectrice. Vous pouvez aussi apporter au travail votre propre gel hydratant de lavage, moins agressif que le savon. Une fois les crevasses installées, il faut appliquer, en plus, une crème de soins dédiée après le travail (CicaB5, Cicaléine, Bariéderm...).

Comment éviter le plus possible les troubles musculo-squelettiques

Tendinites de l'épaule, syndrome du canal carpien, mal de dos...

En moins de vingt ans, les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont devenus la première cause de maladie professionnelle en France. Presque tous les secteurs d'activité sont concernés.

En priorité là où les emplois nécessitent une tâche répétitive, un travail en force ou des positions contraignantes. Pour prévenir ces troubles, il est indispensable de faire attention à sa posture et de se ménager toutes les heures des pauses actives. Changer de position, se dégourdir les jambes ou faire quelques exercices d'étirements peut suffire. Et pour ceux qui ont le nez collé en permanence à leur écran, il existe maintenant des logiciels anti-TMS, qui leur proposent des pauses, voire du stretching, à intervalles réguliers : Workrave, Iso-flex (isosante.com) ou RSIGuard.



notre expert

DR PATRICK LÉGERON, psychiatre et fondateur du cabinet de conseil Stimulus

STRESS AU TRAVAIL, UN ENJEU DE SANTÉ

On pense souvent que le travail est moins pénible qu'avant, mais le stress psychologique et social est bien présent, et reconnu aujourd'hui comme une vraie maladie.

QUELLES SONT LES CAUSES DU STRESS AU TRAVAIL ?

Un premier facteur est la charge psychologique, avec la demande de performance, les deadlines à respecter. Ensuite, la perte de sens, quand le travail est organisé et programmé au travers de nombreux *process*. Un facteur spécifique à la France est le sentiment de non-reconnaissance. Par ailleurs, les relations entre individus, quand elles sont tendues, ne favorisent pas le bien-être. Enfin, l'insécurité (peur de perdre son emploi, ou d'être orienté vers une activité que l'on ne maîtrise pas) est aussi source de stress.

LE STRESS DES EMPLOYÉS N'EST-IL QU'UNE QUESTION DE BIEN-ÊTRE ?

Non, il s'agit aussi d'un enjeu de santé, car il peut mener à la dépression, au burn-out, voire au suicide. Il est maintenant officiellement reconnu comme une cause majeure d'infarctus du myocarde.

EST-IL RENTABLE POUR L'ENTREPRISE DE S'EN PRÉOCCUPER ?

Absolument ! Le stress a un coût en terme d'absentéisme et de turn-over. Le prévenir, « c'est bon pour les affaires ».

COMMENT SE SITUE LA FRANCE SUR CES QUESTIONS ?

Elle est légèrement sortie du déni sur le stress au travail, à cause des histoires de suicides et de harcèlement, mais reste mal placée. Les chiffres varient, mais d'après l'International Social Survey Program de 2005, elle est le pays où le plus de salariés déclarent que leur emploi les stresse parmi 32 pays développés.

QUE DOIVENT FAIRE LES ENTREPRISES POUR LE PRÉVENIR ?

D'abord, reconnaître son existence, et former les managers à repérer les situations à risque. Puis, sur l'exemple des entreprises d'Europe du Nord, rendre le travail intéressant en diversifiant les tâches. Enfin, veiller à maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, par exemple en n'organisant jamais de réunion après 18 h, ou en coupant l'accès aux boîtes mails professionnelles le week-end.

Je suis toujours enrhumée à cause de la climatisation

Le nez qui coule, les renflements, la consommation de mouchoirs continue... Un bon vieux rhume, rien de grave, mais il traîne. Et s'arrête bizarrement à chaque congé. Psychologique ? Peut-être mais pas seulement.

A quoi c'est dû ? Vraisemblablement à la climatisation ! Si elle est trop puissante, la variation de température par rapport à l'extérieur perturbe l'organisme. Les muqueuses irritées par les changements de température et par l'ambiance sèche liée à la climatisation retiennent plus facilement bactéries et virus.

Notre astuce Si vous le pouvez, arrêtez-la tout simplement, ou réglez-la sur une température pas trop éloignée de celle de l'extérieur pour limiter le choc thermique, ou alors orientez-la ailleurs que sur votre cou. En accord avec vos collègues plus « réchauffés », bien sûr. Vous pouvez aussi prôner l'usage d'un ventilateur à la place. Sinon, pensez à garder toujours une petite laine au bureau (il est si facile de l'oublier chez soi quand le soleil brille le matin au moment de quitter la maison).



“ LA GRÈVE À CAUSE DE LA CLIM’ ”

Je travaille dans une administration où la climatisation était en permanence mal réglée : soit on gelait, soit on était en surchauffe. On avait le choix entre rhumes ou impression d'étouffer ! Il a fallu une journée de grève pour régler le problème. ”

Antoinette, 45 ans

Je fais des poussées d'eczéma à cause du stress

Plaques desquamées, en forme de pièces de monnaie, qui provoquent des irritations. Et plus on gratte, plus ça revient... Et, progressivement, ça s'étend. Et pourtant, nous n'aviez jamais souffert d'allergies cutanées auparavant. Oui, le stress peut déclencher chez l'adulte des poussées d'eczéma.

A quoi c'est dû ? En fait, on ne le sait pas au juste. On sait seulement que notre peau, qui représente un cinquième de notre organisme, est l'organe le plus sensible ; elle nous permet de faire le lien avec l'extérieur, et c'est donc aussi un excellent terrain d'expression de maux intérieurs...

Notre astuce Supprimer les excitants comme le tabac, l'alcool, le café (la caféine vient accentuer le dessèchement de la peau). Adopter le principe de base de la naturopathie en faisant une monodiète de trois jours : on ne mange qu'un seul aliment (préparé de différentes façons !) à chaque repas – par exemple la carotte, excellente pour la peau. Hydratez votre peau au maximum avec des crèmes sans parfum ni parabènes. Et consulter un dermatologue si les crises deviennent chroniques. ■

“ L'ÉCRAN M'A RENDUE MYOPE ”

Dans mon métier, documentaliste, je passe ma vie rivée à mon ordinateur. Ma vue s'est fortement dégradée. Alors, je fais des pauses toutes les deux heures et je vais sur la terrasse pour regarder le plus loin possible. Cela me détend les yeux... ”

Christine, 38 ans

“ LES JAMBES LÉGÈRES ”

Vendeuse de prêt-à-porter, je suis tout le temps debout. Pour ne pas avoir les jambes gonflées, je marche entre midi et deux dans un parc. Et je vais régulièrement au vestiaire pour m'allonger par terre, les jambes levées contre la porte. Efficace ! ”

Elisabeth, 40 ans

A lire « Epuisement professionnel », dirigé par Philippe Zawoja et Franck Guarnieri, éd. Armand Colin/Recherches Cet ouvrage collectif a été écrit par de jeunes chercheurs en psychologie, sociologie, ou sciences de gestion. S'intéressant à des professions aussi diverses que les travailleurs sociaux, les aides-soignants, les chefs d'entreprise, il propose des solutions innovantes pour lutter contre le burn-out.