

DOSSIER
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

LA MÉDECINE DU TRAVAIL (2)

Entre stress et troubles musculo-squelettiques, les troubles guettant le travailleur prennent l'ascenseur.

EN CHIFFRES

8% de la population souffrent d'une dépression en Suisse. Selon l'Organisation mondiale de la santé, à compter de 2020, la dépression sera, après les maladies cardiovasculaires, l'affection qui touchera le plus lourdement la population mondiale.

41% des actifs en Suisse font état d'une tension nerveuse forte ou assez forte.

7,7% des actifs en Suisse déclarent avoir été confrontés à une situation de mobbing au travail au cours des douze derniers mois.

34% des actifs en Suisse font état de positions douloureuses ou fatigantes au travail.

Sources: Revue médicale suisse, février 2010 et Rapport Travail et Santé 2009 du Secrétariat d'Etat à l'économie.

Sauter en parachute du haut d'un gratte-ciel est un élément de la stratégie de «coping» que certains mettent en œuvre pour faire face au stress professionnel.

DR



Plongée au cœur du stress

MALADIE ET EMPLOI ► Mondialisation affolante de la concurrence oblige, crise économique aidant, le cercle des victimes ne cesse de s'élargir.

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Concurrence féroce, encadrement flou, objectifs opaques, culte de la performance, chiffres rouges, sombres restructurations et coupes claires... Le monde de l'emploi ressemble à un champ de bataille. Avec son cortège de vaincus, au rang desquels on compte les victimes du stress. Stress qui, au

fessionnelle. Le soutien financier, un accompagnement dans la réhabilitation, le reclassement ou la reconversion professionnelle en sont quelques exemples. Non seulement ce support réduit ou évite une perception de mal-être, mais il a toutes les chances de renforcer l'identification de l'employé à son entreprise.

Pouvez-vous préciser?

Dans notre pays – ou ailleurs – la concurrence est arrivée très vite. Partant, il a fallu changer très rapidement les modes «managériaux» avec de nouvelles cultures d'entreprises. Si l'homme est capable d'adaptations et de stratégies d'ajustement, encore faut-il lui laisser du temps. La mondialisation s'est accompagnée de changements très rapides, voire brutaux qui laissent sur le carreau les entreprises incapables de s'adapter et qui rendent malades les moins résistants.

En clair, la compétition est un facteur hautement déstabilisant?

La compétition pousse l'entreprise à développer les facteurs de productivité, mais peut faire oublier les facteurs de protection déjà cités tels la reconnaissance et le soutien social. Il est clair que certains changements sont inévitables, mais la dimension humaine doit rester présente à l'esprit des décideurs.

Comment?

Il y a là une réflexion à conduire d'urgence, pour travailler sur nos valeurs fondamentales. Suivant dans quel pays, la santé au travail n'est encore ni un droit fondamental, ni une attente de l'employé. Bref, pour l'entreprise suisse, la compétition est biaisée.

Faut-il baisser les bras?

Je suis optimiste. La situation devrait s'améliorer au fil des ans. A mon avis, d'ici une dizaine d'années, les travailleurs d'autres pays moins regardants en termes de santé

et sécurité au travail, ne voudront plus sacrifier leur santé sur l'autel de l'emploi. Le vent de la concurrence faiblira. Dans le cas contraire, on risque d'assister à la rupture du système actuel avec les conséquences sociales qu'on peut imaginer.

Revenons au stress. Combien coûte-t-il à la société?

Sur 10 milliards que coûtent les maladies liées au travail, deux milliards sont directement imputables au stress. A mon sens, il faudrait légiférer, afin de traiter les atteintes psychosociales au même titre que les autres maladies professionnelles comme c'est le cas dans certains pays. Il serait dommage de ne pas s'inscrire dans cette voie si on considère qu'il est plus intelligent de prévenir plutôt que de guérir.

Quelles autres risques planent sur la santé des actifs?

Tout d'abord la sédentarisation croissante des employés, qui entraîne selon des études récentes le doublement du risque cardiovasculaire et fait le lit de l'obésité. Je ne préconise pas un retour à la mine. Mais il semble judicieux de faire la promotion d'une activité physique régulière raisonnable, que ce soit au sein des entreprises ou à l'extérieur. Il faudrait vraiment développer en milieu professionnel des campagnes de sensibilisation, d'information et d'éducation sur ces risques en pleine croissance.

Qu'en est-il des troubles musculo-squelettiques?

Voilà bel et bien un autre problème de santé préoccupant.

Ces troubles sont des atteintes inflammatoires ou dégénératives des structures articulaires, des muscles, des nerfs et structures neurovasculaires, et des tendons. Il s'agit d'affections fréquentes essentiellement vertébrales et des membres supérieurs.

Ces maux sont-ils très répandus?

Dans la plupart des pays industriels, cette pathologie est reconnue comme étant responsable de plus d'un tiers des maladies professionnelles.

En Suisse, les chiffres sont nettement plus bas, les critères de reconnaissance de la nature professionnelle de l'affection étant très restrictifs.

Travailler la nuit: qu'en pensez-vous?

On sait désormais que le travail de nuit ou le travail en équipes multiplie par 1,5 le risque cardiovasculaire. Ce type d'horaire pourrait par ailleurs augmenter le risque de cancer selon le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer).

Comment doit réagir une entreprise responsable?

Dans cette situation également, on peut réduire les niveaux de risques, soit en supprimant ce type d'horaire là où c'est possible ou sinon, en mettant en place des tournus désorganisant le moins possible les biorhythmes. Si l'on résume l'ensemble de notre entretien, il existe un bon nombre de pistes à explorer pour diminuer les coûts des maladies liées au travail et attelons-nous surtout à la prévention primaire.

ZOOM

Sauter pour décompenser

Jean-Marc Bellagamba est formel, il existe trois modes de décompensation du stress professionnel...

- Physique: infarctus, maladies intestinales, ulcères.
- Social: comportement anti-social contre l'employeur, sabotage, violence en société ou en famille, conduites addictives, conduites à risque.
- Psychique: syndrome d'épuisement, burn-out, dépressions graves, délires, suicide.

Le terme «coping» désigne le processus ou la stratégie parfois extrême mis en œuvre par l'individu pour diminuer le stress. En font partie, entre autres exemples, le hors-piste, le saut en parachute du haut d'un building ou d'une falaise, ou encore rouler à 220 sur l'autoroute.

ADRESSES UTILES

Secrétariat d'Etat à l'économie
www.seco.admin.ch

Sur la plateforme d'info chapeauté par la SUVA, des tuyaux pour dépister les signaux de stress professionnel chez soi et autour de soi, ainsi que sur les mesures préventives.
www.stressnostress.ch

Le site des psychologues suisses
www.psychologie.ch

Test en ligne sur la sensibilité au burn-out
www.swissburnout.ch

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du

