

Plaintes de maux de dos ou de nuque

La prévention est payante, même au bureau

Comme le confirme une étude récente, plus de la moitié des employés de bureau se plaignent de maux de dos ou de nuque. Cela ne doit pas être une fatalité: les employeurs qui se soucient de promouvoir la santé sur le lieu de travail s'en trouvent récompensés: leurs collaborateurs sont moins souvent absents et sont plus performants. Les PME du secteur des services peuvent elles aussi identifier et résoudre les problèmes à peu de frais. *René Pfister et CFST*



Photo: m.a.d.

Dans les bureaux les plaintes concernant spécifiquement les activités en position assise sont nombreuses.

Les chiffres sont parlants: 55 pour cent de tous les accidents professionnels reconnus comme tels ont lieu dans les entreprises de services. Concrètement, cela signifie que chaque année, 50 personnes sur 1000 ont des accidents dans le secteur des services. Ces accidents de collaborateurs pèsent lourd, surtout pour les PME. Souvent, le travail reste en souffrance, il faut engager quelqu'un pour remplacer le titulaire ou alors ce sont les autres collaborateurs qui doivent accomplir des heures supplémentaires. Dans le pire des cas, l'entreprise perd un client.

Même si les risques d'accidents paraissent moindres dans un bureau que, par exemple, dans le secteur de la construction ou dans certaines entrepri-

ses artisanales ou industrielles, la réalité montre qu'ils sont plus importants qu'on ne l'admet généralement. A cela viennent s'ajouter dans les bureaux les plaintes concernant spécifiquement les activités en position assise, le travail à l'écran et dans des pièces climatisées: mal de dos, contractions, tendinites et douleurs musculaires, maladies des voies respiratoires et problèmes oculaires lorsque la pièce est mal aérée et problèmes psychiques en cas de mobbing et de stress important. Ces problèmes de santé n'apparaissent pas soudainement, comme c'est le cas des accidents. Ils sont souvent la conséquence de processus qui s'étendent sur de longues périodes. Ces dernières années, travailleurs et employeurs ont pris de plus en plus

conscience des problèmes liés précisément aux maux de dos et au stress.

Plaintes et stress peuvent nuire aux entreprises

Il ressort d'une nouvelle étude menée par le Secrétariat d'Etat à l'économie (Seco) et par la Haute école de Lucerne que dans les bureaux précisément, la protection de la santé et la sécurité au travail sont des thèmes importants: 50 pour cent des travailleuses et travailleurs se plaignent du bruit fréquent dû aux conversations et aux appels téléphoniques dans les bureaux. Un tiers des personnes sont incommodées par la mauvaise qualité ou la sécheresse de l'air et un employé sur quatre par les températures trop élevées des locaux.

L'étude met aussi en évidence la grande importance des douleurs de l'appareil locomoteur: 68 pour cent des personnes interrogées ont indiqué avoir eu au moins un jour des douleurs au niveau de la nuque. Plus de 50 pour cent se sont plaintes de douleurs aux épaules, dans les régions lombaire et dorsale.

Pour les entreprises, le stress, les maux de dos ou les accidents sont susceptibles d'entraîner trois conséquences graves:

- Avec le stress, les erreurs s'accumulent et le rendement diminue beaucoup.
- Selon les estimations les plus récentes, 1,6 million de jours de travail sont perdus chaque année en Suisse en raison d'absences. Dans un quart des cas, ce sont des maux de dos qui amènent les travailleurs à manquer leur travail.
- Les personnes qui connaissent de longues absences courent un risque d'incapacité de travail sur la durée. Dans de nombreux cas, cela débouche sur une mise à la retraite anticipée pour raison de santé. Outre l'assurance-invalidité, cela concerne aussi les caisses de pension et les fondations collectives LPP. Les coûts correspondants sont assumés pour moitié par l'ensemble des collaborateurs et pour l'autre moitié par les entreprises.

Ce ne sont pas les seules raisons pour lesquelles la sécurité et la santé au lieu

La CFST distribue des prix

La Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail (CFST) est la centrale d'information et de coordination de la Confédération pour la sécurité au travail et la protection de la santé au travail. Elle coordonne les mesures de prévention contre les maladies et accidents professionnels, les tâches des organes d'exécution et l'application uniforme des prescriptions. Font partie de ses campagnes actuelles la «Prévention au bureau», ou la «Vision 250 vies», rattachée à «Save at Work», qui se donne pour but de sauver quelque 250 vies et d'éviter autant de cas d'invalidité d'ici à la fin de 2015.

Vous trouverez tous les renseignements utiles à ce sujet sur la page «prévention au bureau» du site web de la CFST. Celui-ci fournit aussi des modules de formation en ligne. Les participants qui terminent avec succès l'un de ces modules d'ici la fin de l'année 2010 peuvent participer à un tirage au sort pour gagner des prix attractifs.

Pour de plus amples informations:

www.ekas.admin.ch, www.praevention-im-buero.ch

de travail sont des éléments déterminants. La loi sur le travail et la loi sur l'assurance-accidents le confirment: elles exigent que l'employeur maintienne au plus faible niveau possible, voire élimine, les risques pour la santé des employés. Il existe en outre une série de prescriptions contraignantes pour la sécurité et la protection de la santé au travail, mais aussi une marge de manœuvre d'engagement volontaire.

Beaucoup d'effets à peu de frais

Il est possible d'obtenir de bons résultats à moindres frais, car les mesures de protection sanitaire et de la sécurité au travail sont très profitables. Non seulement des collaborateurs en bonne santé et un poste de travail sûr accroissent la satisfaction des employés, mais ils réduisent aussi les absences. Ce sont des éléments qui contribuent à réduire les fluctuations de personnel.

La Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail (CFST) soutient les entreprises dans leur tâche consistant à améliorer la sécurité et la protection de la santé au lieu de travail. Elle a mis au point une série d'outils d'information utiles destinées aux bureaux.

- La brochure «L'accident n'arrive pas par hasard» montre où les dangers sont susceptibles de guetter dans les bureaux.

- La brochure «Détermination des dangers» s'adresse spécialement aux petites et moyennes entreprises et leur indique comment évaluer rapidement des dangers importants dans les bureaux et comment prendre des mesures simples et efficaces pour les écarter.
- Le site de la CFST contient des modules de formation en ligne expliquant les faits les plus importants et offrant des conseils sur la sécurité au travail et la protection sanitaire dans les bureaux.

Par ses actions préventives, la CFST fait en sorte que les responsables des PME dans le secteur des services exploitent davantage le matériel d'information et d'enseignement qui leur est fourni, pour le bien de leurs entreprises et de leurs collaborateurs. ■