

TRAVAIL AU BUREAU, SOYONS VIGILANTS...



S'asseoir en face d'un écran, utiliser un clavier ou manier la souris, font partie des activités courantes au bureau. Cela semble sans danger, et pourtant cette activité peut être la cause de nombreux troubles physiques. Si on ajoute les impératifs de temps, les contraintes de résultats, les exigences de la clientèle... alors nous comprenons l'importance de mettre en place des mesures limitant les risques professionnels physiques et psychologiques.

Rencontre avec David Bozier, Directeur d'Optimance.

Vous semblez dire que les employés de bureau exercent un métier qui peut comporter des dangers ?

Les employés de bureau ont un travail dit sédentaire, ils sont pourtant soumis à des contraintes physiques, organisationnelles et relationnelles. Ces contraintes génèrent de nombreux risques, en particulier si ces situations ne font pas l'objet d'une prise de conscience et de mesures de prévention adaptées. Sur le plan physique, les contraintes sont d'ordre auditives, visuelles et musculosquelettiques. Bien souvent, ces contraintes sont délaissées car les atteintes n'apparaissent pas immédiatement mais de façon progressive.

Le bruit ambiant interfère sur le travail intellectuel et donc sur la performance : perte d'audition, apparition d'acouphènes, de sifflements, puis de céphalées et du stress... Avec le travail sur écran et une ambiance lumineuse parfois inadaptée, les efforts visuels nécessaires ont des répercussions sur la santé : troubles de la vision, larmoiement, picotements, rougeurs... entraînant par conséquences des efforts toujours plus importants pour maintenir le rendement. Certaines postures liées au travail au bureau engendrent également des risques de pathologies au niveau du dos, des cervicales, des poignets... mais aussi des troubles de la circulation, du diabète, d'obésité...

À cela s'ajoutent les risques psychosociaux qui peuvent être liés à l'organisation du travail, aux horaires, à la promiscuité prolongée, aux relations hiérarchiques et/ou avec la clientèle, aux contraintes de résultats... Les signes



La QVT, Qualité de Vie au Travail, pour une entreprise où il fait bon travailler.

de souffrance mentale sont fréquents comme les problèmes gastriques, cardio-vasculaires, d'irritabilité, de troubles du sommeil, de démotivation, burnout...

Il faut agir sans tarder !

Pourquoi ce caractère d'urgence ?

Savez-vous que plus d'un salarié sur deux déclare être stressé au travail ? Qu'un salarié à temps plein est en moyenne absent 80 heures par année et 8 fois sur 10, c'est pour des raisons de santé ? Seulement 16% se sentent engagés dans leur entreprise. Alors que l'on constate qu'un employé heureux et en bonne santé, c'est 30% de productivité en plus, une créativité multipliée par 3 et des ventes supérieures jusqu'à 37%.

De plus en plus d'employés expriment leur difficulté à concilier vie professionnelle et personnelle. Il y a forcément des interactions entre les deux. Certains employés, pour répondre aux exigences

de leur travail, peuvent malgré eux se couper de leur vie familiale et/ou sociale. Les difficultés personnelles de chacun peuvent avoir des conséquences sur toute l'entreprise. En effet, ces salariés en difficultés peuvent être moins productifs, moins investis, moins efficaces... cela peut même finir par nuire à l'organisation et donner une mauvaise image de celle-ci.



Un bureau adapté pour éviter les risques professionnels.

Le nombre d'emplois dans le tertiaire et les services augmente d'année en année... administration, banque, vente, secrétariat, RH... et même si les risques sont plus nombreux dans le monde agricole, industriel et du bâtiment, nous prenons connaissance aujourd'hui de plus en plus des risques que rencontrent les professionnels qui travaillent dans un bureau.

Comment faire face à ces risques et comment les prévenir ?

Avant toute chose, il faut prendre conscience des risques réels. Pour cela il existe de nombreux indicateurs comme l'absentéisme, les accidents et maladies, les plaintes des employés mais aussi celles des usagers et clients. L'identification des risques est primordiale pour pouvoir anticiper leurs conséquences et mettre en place une politique de prévention. Il faut donc chercher à agir le plus en amont possible, en repérant les facteurs de risque à leur origine. L'amélioration de la situation de travail permettra ainsi de diminuer, voir de faire disparaître les risques liés au travail au bureau. Cette prévention doit également protéger les individus face aux risques déjà présents pour limiter leur impact, comme apprendre à reconnaître et à gérer les situations stressantes. Et enfin, cette prévention doit permettre d'accompagner les employés proches de la rupture avec leur travail ou leur vie privée. Pour faire face par exemple, à une situation de crise, une dégradation de l'ambiance, au burnout...

Que proposez-vous ?

Chaque individu a ses spécificités physiques et psychologiques : morphologie, résistance au stress... il faut donc adapter chaque bureau, poste de travail à l'individu. Avec Optimance, nous utilisons des outils d'observation et d'analyses qui permettent de repérer les risques physiques : essentiellement les TMS, et les risques psychosociaux : les RPS. C'est une analyse ergonomique approfondie qui permet d'identifier, avec le concours de l'employé, les risques réels. Il est important de mettre en place une vraie stratégie dans le but d'obtenir une situation future performante et durable.



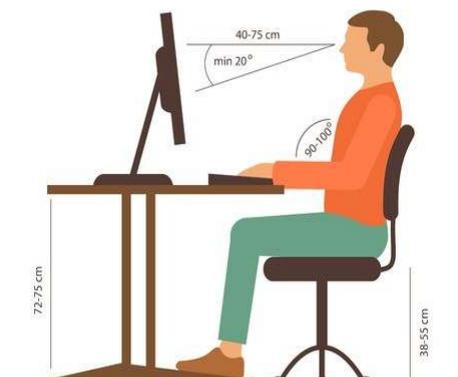
Le bonheur génère la performance.

**Une stratégie, c'est bien !
Mais concrètement ?**

Le choix d'une démarche d'amélioration des conditions de travail des employés de bureau appartient à l'entreprise, mais celle-ci n'est pas seule ! Optimance accompagne l'entreprise dans la mise en œuvre de solutions. Notre expertise permet de comprendre le travail afin de le rendre plus sûr et plus efficace.

Nous pouvons par exemple, apporter des aménagements du poste de travail, concevoir des outils, ou mettre en place des ateliers de gestion du stress, de sensibilisation à la santé au travail,...

Notre objectif est de construire une situation future satisfaisante, du point de vue de la santé, de la sécurité et du confort des employés de bureau, tout en tenant compte des objectifs de production.



Bien s'installer à son bureau, c'est préserver sa santé.

Vous avez des exemples d'interventions ?

Après une analyse dans un service administratif, nous avons proposé un atelier « santé au travail ». L'objectif était d'apprendre aux employés à organiser l'espace de travail : la hauteur des écrans, du siège, des principes de postures et d'hygiènes, de rythme de travail,... Aujourd'hui, nous effectuons un contrôle annuel auprès de chaque salarié et nous accompagnons les nouveaux employés dans leur installation au bureau.

Nous avons également mis en place des ateliers « bien-être ». L'objectif est de donner aux employés des outils pour leur permettre de faire face à des situations stressantes comme l'augmentation de la charge de travail, l'agressivité d'un collègue, client...

Tout semble aller dans le bon sens ?

Malheureusement, il y a encore des étapes à franchir. Actuellement il est difficile de collaborer avec les services, les administrations et les entreprises, où les personnes travaillent à un bureau. Ce secteur commence à prendre conscience de l'impact des conditions de travail sur la performance globale. C'est aussi une question de conviction, certaines structures ne croient guère à la mise en place d'une stratégie de bien-être. Mais quelques dirigeants, RH, managers, ont pris conscience des avantages d'une telle démarche. Leur retour d'expériences permettra aux autres de s'ouvrir au développement et à l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. ■