



Promotion de la santé au travail pour les salariés

Pourquoi la santé est-elle importante?

La santé n'est pas tout, mais, sans la santé, tout n'est rien (Schopenhauer, philosophe allemand, 1788-1860).

Schopenhauer n'est pas le seul à avoir pris conscience de l'importance innée de la santé. Quatre citoyens européens sur cinq déclarent qu'être en bonne santé est un élément capital pour leur qualité de vie (1). Les maladies chroniques ont notamment un impact majeur sur la qualité de vie. On peut prévenir bon nombre de maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques, les diabètes de type 2 et le cancer, grâce à un mode de vie sain, comprenant une alimentation plus saine, une augmentation de l'activité physique et l'arrêt du tabac (2).

Qu'est-ce que la promotion de la santé au travail?

La promotion de la santé au travail (PST) résulte de tous les efforts consentis par les employeurs, leurs salariés et la société pour améliorer l'état de santé et le bien-être des travailleurs. Elle est assurée en:

1. améliorant l'organisation du travail, par exemple en:
 - proposant des horaires de travail flexibles,
 - proposant des lieux de travail flexibles tels que le travail à domicile (télétravail),
 - offrant des opportunités d'apprentissage tout au long de la vie telles que la mobilité des postes et l'élargissement des tâches;
2. améliorant les conditions de travail, par exemple en:
 - encourageant le soutien de la part des collègues,
 - impliquant les salariés dans le processus d'amélioration de l'environnement de travail,
 - proposant des repas sains à la cantine;
3. encourageant les salariés à participer à des activités saines, par exemple en:
 - proposant des cours de sport,
 - mettant à disposition des vélos pour parcourir de courtes distances sur les lieux de travail de taille importante;
4. encourageant le développement personnel, par exemple en:
 - proposant des formations sur les compétences sociales, de gestion du stress,
 - aidant les salariés à arrêter de fumer.

La PST va au-delà des obligations légales en matière de santé et de sécurité. Elle signifie également que les employeurs aident activement leur personnel à améliorer leur santé et leur bien-être en général (3).

Dans le cadre de ce processus, il est indispensable d'impliquer les salariés et de tenir compte de leurs besoins et de leurs avis en ce qui concerne la manière d'organiser le travail et le lieu de travail.



À retenir!

- Votre mode de vie est une question d'ordre privé. On peut vous encourager mais en aucun cas vous forcer à modifier votre mode de vie, sauf si vous portez préjudice à autrui.
- La participation à une activité de promotion de la santé au travail est une démarche volontaire. Toutefois, il est surtout dans votre intérêt d'avoir une vie saine.
- La PST nécessite un engagement actif de part et d'autre: les employeurs doivent assurer un contexte organisationnel et environnemental sain et les salariés doivent participer activement au programme de PST.

Exemples d'activités de PST

1. Équilibre entre vie professionnelle et vie privée:
 - fournir des dispositifs de soutien social, telles que des crèches.
2. Améliorer et préserver la santé mentale, notamment:
 - mettre en place un management participatif, reposant sur les avis des salariés;
 - proposer des formations en matière de réduction du stress, des cours de relaxation et une aide psychologique confidentielle.
3. Surveiller la santé:
 - proposer des examens de santé réguliers pour contrôler la tension artérielle, le cholestérol et les taux de glycémie.
4. Activité physique:
 - participer aux coûts des activités physiques extra-professionnelles, tels que les inscriptions à des clubs de sport ou à des centres socioculturels;
 - organiser des manifestations sportives au sein de l'entreprise;
 - encourager les salariés à emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur.
5. Promouvoir un mode de vie sain:
 - proposer une aide confidentielle et des informations sur l'alcool et les drogues;
 - promouvoir les informations sur l'hygiène alimentaire et garantir des dispositifs appropriés afin de mettre en pratique les conseils (par exemple en proposant des repas sains à la cantine et en accordant une pause déjeuner suffisante).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1
http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/

(3) http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre santé?

Pourquoi ne pas encourager votre employeur à améliorer les activités de promotion de la santé (ou à en lancer) en soumettant vos idées à votre employeur et à vos représentants? Vous pouvez utiliser notre fiche «Promotion de la santé au travail pour les employeurs» pour trouver des arguments.

N'oubliez pas que les initiatives ne doivent pas émaner uniquement de votre employeur. Chacun peut améliorer sa santé et son bien-être personnels. Voici quelques exemples:

Alimentation au travail

Il peut être assez simple d'adopter une bonne hygiène alimentaire. Voici quelques astuces ^(*):

- mangez des aliments variés et consommez beaucoup de fruits et de légumes;
- mangez en quantité raisonnable et n'oubliez pas qu'il est préférable de réduire la quantité d'aliments peu diététiques dans votre régime plutôt que de tenter de les supprimer complètement;
- mangez à des heures régulières;
- commencez dès maintenant et introduisez les changements de façon progressive.

Stress au travail

Il existe de nombreuses façons de réduire le stress. Il convient dans un premier temps de prendre conscience des éléments qui vous stressent et vous serez alors en mesure de les surmonter, par exemple:

- en évitant les situations stressantes, telles que la circulation le matin: pourquoi ne pas opter pour le métro?
- en apprenant à dire «non» si vous jugez que le fait d'accepter une tâche dépasse vos limites;
- en prévoyant des pauses dans votre emploi du temps afin de vous détendre;
- en discutant avec votre supérieur hiérarchique de votre situation;
- en prenant conscience des symptômes liés au stress, tels que les troubles du sommeil ou de la concentration, et en restant à l'écoute des signaux envoyés par votre corps;
- en consultant votre médecin si les symptômes persistent.

Activité physique régulière

Les adultes ont besoin de 30 minutes d'activité physique modérée presque tous les jours. Cela contribue à améliorer leur bien-être physique et mental et permet d'éviter la prise de poids. L'activité physique est également un facteur majeur de réduction des risques de cancer, de maladies cardiaques et de dépression ^(†).

^(*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>
<http://www.eufic.org/index/en/>

^(†) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

Voici quelques idées simples pour augmenter votre activité physique:

- empruntez les escaliers autant que possible: vous pouvez essayer de monter au moins un étage à pied avant d'utiliser l'ascenseur;
- marchez sur de courtes distances au lieu de prendre le bus ou la voiture: plutôt que de prendre le bus au premier arrêt, vous pouvez marcher jusqu'à l'arrêt suivant;
- envisagez de vous rendre au travail à vélo;
- installez l'imprimante à une certaine distance de votre poste si vous travaillez dans un bureau afin d'augmenter votre temps de marche au quotidien;
- participez aux activités sportives ou aux autres activités physiques proposées sur votre lieu de travail.

Il existe bien d'autres façons d'augmenter votre activité physique, par exemple en faisant des exercices par vous-même ou dans le cadre de cours de sport.

À propos du tabac

Le tabac est la première cause de décès prévisibles dans le monde. Le tabac tue un fumeur de longue date sur deux, la moitié étant d'âge moyen. Dans l'UE, plus de 650 000 personnes meurent chaque année à cause du tabac ^(‡).

Une multitude d'autres raisons peuvent motiver l'arrêt du tabac:

- vous vous sentirez en meilleure forme car l'arrêt du tabac permet de retrouver un souffle plus régulier et plus naturel;
- arrêter de fumer vous permettra de retrouver une sérénité et un goût de vivre, car le stress, l'anxiété et l'irritabilité provoqués par le sevrage s'estompent rapidement;
- vous ferez des économies;
- en arrêtant de fumer, la peau et les cheveux retrouvent un aspect plus sain, sans oublier les doigts, les dents et l'haleine qui ne trahiront plus vos penchants;
- arrêter de fumer vous permettra de retrouver votre place dans la société; l'éclosion de nombreux lieux non-fumeurs permet de mener une vie saine et normale en évitant d'être en permanence tenté par le tabac.

Des informations supplémentaires sur la PST sont disponibles en anglais sur <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

Des informations supplémentaires sur la promotion de la santé au travail sont disponibles en français sur:

<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/>

<http://www.beswic.be/fr/>

<http://www.itm.lu/>

^(‡) <http://fr-fr.help-eu.com/pages/index-1.html>

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAGNE
Tél. +34 944794360, fax +34 944794383
Courriel: information@osha.europa.eu

