

## Promotion de la santé dans le secteur des transports routiers

### 1. Introduction

La promotion de la santé sur le lieu de travail nécessite d'adopter une approche holistique. Toute initiative entreprise doit tenir compte de la vie privée du travailleur, de sa vie professionnelle et des interactions entre les deux. On sait que les conditions de travail influencent l'état de santé général des travailleurs: par exemple, le travail sédentaire peut favoriser l'obésité. De même, les habitudes personnelles, comportements et modes de vie des travailleurs ont des conséquences sur leur santé et leur bien-être et peuvent également influencer leurs performances au travail.

La promotion de la santé au travail (PST) peut se définir comme «les efforts combinés des employeurs, des employés et de la société en vue d'améliorer la santé et le bien-être des personnes au travail. Parmi les moyens d'y parvenir, citons

- l'amélioration de l'organisation du travail et de l'environnement de travail;
- la promotion d'une participation active des employés aux activités dans le domaine de la santé; et
- la promotion du développement personnel». [1]

La PST suppose notamment l'introduction de mesures visant à encourager les comportements et attitudes facteurs de santé, la promotion de la santé mentale et du bien-être, ainsi que de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle, et enfin, la prise en compte des problèmes liés au stress au travail, au vieillissement et au développement du personnel.

Les transports sont un secteur à dominance masculine (83 % des travailleurs de ce secteur étant des hommes). Les travailleurs de ce secteur passent de longues périodes assis ou dans des positions fatigantes ou douloureuses, ont de longues journées de travail (plus de 48 heures/semaine en moyenne) et leurs horaires sont irréguliers (travail de nuit ou en soirée, pendant le weekend et plus de 10 heures de travail par jour). Sans surprise, ce secteur affiche des résultats plutôt médiocres en ce qui concerne l'équilibre vie privée/vie professionnelle des travailleurs.[2] [3] En outre, les chauffeurs ont rarement l'occasion de prendre des repas équilibrés et de faire des pauses d'exercice lorsqu'ils sont en route.

Les problèmes de santé les plus souvent signalés par les chauffeurs sont des douleurs lombaires, un surpoids, [4] des maladies cardiovasculaires et respiratoires [5] [6] et du stress lié au travail. On a constaté que ces problèmes étaient associés à des facteurs liés à l'environnement de travail (comme p.ex. une mauvaise organisation du travail) et aux conditions de travail (positions statiques), ainsi qu'à des facteurs de risque individuels (manque d'exercice, alimentation déséquilibrée, abus d'alcool, tabagisme, âge, maladies préexistantes, etc.) [7] [8] Au moment d'élaborer un programme de PST, il est primordial d'analyser le rôle et l'incidence des facteurs **tant** organisationnels **qu'**individuels sur la santé et le bien-être des chauffeurs, puis de les prendre en considération.

D'après une analyse d'études de cas basées sur des preuves [9] consacrées aux interventions de PST, la réussite de ces dernières dépend de plusieurs facteurs:

- un engagement de la part de l'organisation en vue d'améliorer la santé de sa main-d'œuvre;
- des informations pertinentes et des stratégies de communication exhaustives pour les employés;
- la participation des employés tout au long du processus;
- une organisation des tâches et processus de travail favorable à la santé, au lieu du contraire;
- la mise en œuvre de pratiques rendant les habitudes saines plus faciles à adopter.

Un programme de PST ne remplace pas forcément une bonne gestion de la santé et des risques de sécurité au travail, mais il peut la compléter.

## 2. Aspects sanitaires liés à la profession de chauffeur

Dans le secteur des transports, les facteurs de risque professionnels peuvent être répartis en trois groupes: ceux qui concernent a) le travail, b) l'environnement de travail et c) les facteurs individuels.

### Principaux groupes de facteurs de risque pour la santé et la sécurité des chauffeurs

<b>Concernant le travail</b>	Vibrations de tout le corps, position assise prolongée, postures fatigantes et douloureuses, horaires stricts, travail par postes de rotation et conduite de nuit, pauses et sommeil insuffisants, tâches répétitives et routine monotone, repas désorganisés, accidents de la route, transport de substances inflammables, explosives et toxiques, air conditionné, mouvements non ergonomiques lors de l'entrée ou de la sortie de la cabine, etc.
<b>Concernant l'environnement de travail</b>	Monoxyde de carbone (CO), dioxyde de soufre (SO <sub>2</sub> ), monoxyde d'azote (NO), amiante, hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), benzène, fines particules, conditions climatiques, pollen, violence physique, etc.
<b>Concernant l'individu</b>	Sexe, âge, ethnicité, éducation, personnalité, comportements, perception des risques, expérience et précédents accidents de la route, événements dans la vie privée, fatigue, maladies préexistantes (allergies, asthme, diabète, infarctus du myocarde, etc.), consommation de médicaments (antihistaminiques, tranquillisants), style de vie (inactivité physique et alimentation déséquilibrée) et comportements à risque (tabagisme, abus d'alcool, consommation de drogues douces ou dures), etc.

Source: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., *Risk factors for the health and safety of drivers*, 2009

Les facteurs de risque individuels mentionnés ci-dessus risquant d'affecter le comportement et l'attitude des chauffeurs au niveau de la perception qu'ils ont des risques et de leur santé, ils doivent être pris en considération, de même que les facteurs de risque organisationnels, lors de l'élaboration de mesures de PST sur le lieu de travail.

## 3. Interventions de promotion de la santé sur le lieu de travail

Différentes interventions concrètes de promotion de la santé sur le lieu de travail peuvent être mises en place en vue d'améliorer la santé et le bien-être des chauffeurs. Dès que possible, il convient d'associer les projets et interventions de PST aux activités de prévention des risques.

### 3.1. Surveillance sanitaire et éducation

Les organisations devraient effectuer régulièrement des dépistages des risques pour la santé ainsi qu'assurer l'éducation des travailleurs; ce sont là deux facteurs essentiels de toute initiative de promotion de la santé sur le lieu de travail. Les dépistages des risques pour la santé représentent un processus basé sur des preuves aidant à identifier les grands facteurs de risque pour la santé ainsi que les problèmes posés par le mode de vie des travailleurs, comme par exemple l'apnée du sommeil, le diabète, l'hypertension et les problèmes de tabagisme. Des professionnels dûment formés devraient également fournir des conseils aux chauffeurs sur les moyens de répondre directement à ces problèmes. Une attention particulière devrait être accordée au régime alimentaire, à l'activité physique, à la surveillance du poids, aux habitudes de sommeil et à la responsabilisation

des chauffeurs en ce qui concerne leurs habitudes de santé. Des formations centrées sur un thème particulier devraient être données dans le cadre de séances d'éducation à la santé. En règle générale, les sessions éducatives devraient être fortement axées sur l'acquisition des aptitudes et de la confiance nécessaires pour motiver l'adoption de comportements sains chez les chauffeurs et les aider à les maintenir.

La participation active des employés tout au long du processus de dépistage et d'éducation à la santé s'est avérée favorable à l'adoption de comportements sains chez les chauffeurs. De nombreux programmes couronnés de succès ont également mis en place des activités de coaching afin d'encourager les employés à adopter des habitudes et des attitudes plus saines. Les sessions d'éducation ou programmes de coaching devraient mettre l'accent sur la participation active, la responsabilité personnelle et le renforcement de la confiance chez les chauffeurs, ce qui favoriserait les changements de style de vie recommandés.

### **3.2. Un soutien ciblé pour un mode de vie plus sain**

Les chauffeurs devraient se voir proposer des sessions d'éducation consacrées à un thème particulier, dans le but spécifique d'acquérir les compétences et la confiance nécessaires pour encourager et conserver des habitudes plus saines. L'employeur devrait également organiser le travail et l'environnement de travail de manière à soutenir et encourager l'adoption de comportements sains. Il peut par exemple introduire des pauses régulières suffisamment longues pour permettre aux chauffeurs de manger correctement et de faire un peu d'exercice.

### **3.3. Un coaching personnel pour la santé**

Les employeurs devraient proposer des programmes de coaching aidant les chauffeurs à améliorer leur santé en modifiant leurs comportements. Ces sessions devraient insister sur l'engagement actif, la responsabilité personnelle et le renforcement de la confiance des chauffeurs, afin de les encourager à adopter les changements recommandés dans leur mode de vie.

## **4. Mise en œuvre des interventions de PST**

Plusieurs principes clés devraient être pris en considération au moment de mettre en place une action de promotion de la santé sur le lieu de travail:

- la promotion de la santé doit être un **processus continu et permanent**. Des messages sur la santé et des campagnes coordonnées de sensibilisation aux questions de santé devraient être utilisés afin de renforcer les messages et de consolider les changements des attitudes et comportements des chauffeurs en matière de santé. L'aide environnementale et sur le lieu de travail apportée aux chauffeurs afin de les aider à choisir et appliquer des choix plus sains devrait également être renforcée.
- Le **soutien actif et visible du personnel d'encadrement** à la promotion de la santé sur le lieu de travail. Il a en effet été prouvé que celui-ci renforçait le succès à long terme et la durabilité des interventions.
- La **participation des travailleurs** tout au long du processus d'intervention (élaboration, mise en œuvre et évaluation) est essentielle. Plus le programme de PDT correspond aux besoins des chauffeurs, plus ceux-ci seront motivés à y prendre part. Des mesures incitatives adaptées à l'entreprise peuvent s'avérer utiles pour promouvoir une culture saine à l'intérieur de l'entreprise. [10]
- Il est important, pour **cibler l'intervention** en fonction des besoins directs des travailleurs, de comprendre la démographie de la main-d'œuvre, les avantages du personnel et les objectifs de gestion de la santé. Ainsi, l'intervention et le programme sanitaire seront plus efficaces. [1]
- Il importe **d'évaluer le programme de santé sur le lieu de travail mis en place**. Pour cela, il convient d'examiner l'efficacité globale de l'intervention et son impact sur l'environnement de

travail et les facteurs d'organisation du travail, la modification des comportements des chauffeurs et les attitudes en matière de santé. L'évaluation devrait être planifiée et présenter une approche systématique. Elle devrait être considérée comme un élément clé du processus global d'intervention. L'évaluation devrait également être associée aux cibles et objectifs des interventions et recenser les problèmes existants. Elle devrait également utiliser toute une gamme d'indicateurs de résultats (p.ex. des registres d'absentéisme, des rapports sur les congés de maladie et des retours d'informations subjectifs de la part des chauffeurs). Les informations tirées de l'évaluation de l'intervention devraient servir à orienter le développement ultérieur de l'intervention, afin de favoriser son amélioration permanente. [11]

## 5. Bonnes pratiques: études de cas

La nature compétitive du secteur des transports peut donner naissance à un conflit d'intérêts entre la promotion de la santé sur le lieu de travail et les pressions commerciales auxquelles sont confrontées les entreprises. Certaines sociétés de transport reconnaissent toutefois qu'une promotion efficace de la santé sur le lieu de travail peut non seulement prévenir les problèmes de santé, mais aussi permettre de réaliser d'importantes économies, par exemple en réduisant l'absentéisme. La section qui va suivre présente trois études de cas d'entreprises du secteur des transports ayant mis en œuvre un programme de promotion de la santé.

### 5.1. «*Mon dos? Une priorité!*», Belgique

Van Dievel est une entreprise de transport groupé qui livre des marchandises dans un rayon de 500 km autour de Bruxelles, de et vers les Pays-Bas, le Luxembourg, l'Allemagne et la France. La société emploie environ 90 chauffeurs et possède près de 60 camions et 120 remorques spécialisées.

En 2001, le directeur de la société a lancé ce projet car ses travailleurs se plaignaient souvent de problèmes de dos. Van Dievel privilégie depuis longtemps la santé et la sécurité sur le lieu de travail et emploie un médecin du travail qui fait passer chaque année un examen médical aux travailleurs. Ce médecin connaissant très bien l'entreprise et ses chauffeurs, ceux-ci lui font confiance. On lui a demandé d'informer les travailleurs et la direction au sujet des troubles et maladies musculo-squelettiques: c'est ainsi qu'a été lancé le projet de promotion de la santé. En collaboration avec un service externe de santé au travail (ergonomes), l'entreprise a analysé les conditions de travail des chauffeurs, puis a cherché des moyens de les améliorer. Le médecin du travail, en étroite collaboration avec un ergonome externe et huit chauffeurs de la société, a élaboré un programme de formation spécial ainsi qu'un livret destiné à montrer aux chauffeurs comment travailler sainement et éviter les troubles musculo-squelettiques.

Ce livret contient également des conseils d'ordre général pour avoir une alimentation équilibrée, s'asseoir et se coucher correctement, des exercices pour prévenir les lésions musculo-squelettiques ainsi que des conseils spéciaux pour les chauffeurs, notamment la posture adéquate à adopter au volant, la bonne manière d'entrer et de sortir de son véhicule ainsi que la méthode appropriée pour soulever et déplacer des objets lourds. Le livret, qui contient de nombreuses illustrations pour plus de facilité, est distribué aux nouveaux conducteurs lorsqu'ils commencent à travailler pour la société.

Au bout d'un an, la société a évalué le projet et constaté que moins de problèmes avaient été enregistrés depuis l'introduction du livret et de la formation. En 2002, la société a remporté le prix «Santé et entreprise» de l'European Health Club pour l'ensemble de ses actions. La culture établie depuis longtemps en matière de santé et de sécurité dans la société a constitué la base du projet. La direction a soutenu et promu le projet et les chauffeurs y ont étroitement participé. [12]

## 5.2. Des «camionneurs sveltes» en Finlande

Le projet «Des camionneurs sveltes» (Trim Truckers) avait pour but de traiter un certain nombre de facteurs de risque et de problèmes de santé, notamment la promotion de la santé chez les chauffeurs, avec l'aide du fournisseur de services d'hygiène du travail multi-professionnel de l'employeur. Dans un premier temps, la société a proposé à ses chauffeurs un service de dépistage assuré par le médecin du travail interne et visant à détecter les graves problèmes de santé physique et d'obésité des chauffeurs, comme par exemple l'apnée du sommeil. Lorsque des problèmes étaient décelés, le chauffeur recevait des premiers conseils de la part du médecin interne avant d'être renvoyé vers un spécialiste pour un diagnostic plus complet et un traitement. Pour lutter davantage contre l'obésité et promouvoir de manière générale la santé auprès de ses chauffeurs, la société a également lancé un service de «boîte de déjeuner» pour chaque chauffeur. Cette boîte de déjeuner contient un choix d'aliments nutritionnels. La société propose également des informations et des recommandations sur les principes d'une alimentation équilibrée. Le troisième élément de ce programme de PST est la participation d'un psychologue du travail à la planification des quarts de travail et des itinéraires, avec l'objectif premier d'améliorer les plannings et de laisser ainsi aux chauffeurs le temps de se reposer. Une évaluation de cette intervention a révélé que tant la direction que les chauffeurs en étaient très satisfaits. Le projet a également contribué à améliorer l'ambiance au travail, à créer une attitude de travail plus positive et à améliorer la culture de la sécurité chez les chauffeurs. [12]

## 5.3. La santé sur le lieu de travail: une approche holistique, Italie

ATM gère les services de transport public à Milan et dans 72 autres villes voisines. Cette organisation emploie plus de 8 700 personnes sur 28 sites différents et dessert une zone comptant au total 2,6 millions d'habitants.

La société admet que tous les employés, qu'ils soient chauffeurs ou employés de bureau et qu'ils aient ou non des horaires irréguliers, ont besoin d'un équilibre satisfaisant entre leur vie privée et leur vie professionnelle. Pour cela, il faut se concentrer sur certains facteurs comme les modes de vie sains, l'alimentation équilibrée et la culture globale en matière de santé.

C'est pourquoi ATM a créé au sein de son département des ressources humaines une unité spéciale (DRU-S) composée d'un directeur et de deux experts, un psychologue et un nutritionniste, qui proposent des séances d'accompagnement durant lesquelles ils prodiguent des conseils et des orientations sur l'alimentation équilibrée, l'exercice physique et la gestion du stress au travail.

Depuis 2005, cette unité promeut la santé et le bien-être des travailleurs grâce à diverses initiatives de communication intégrées développées en collaboration avec les institutions chargées de la santé publique. Un journal interne est par exemple envoyé au domicile de chaque employé: il contient des informations claires et intéressantes sur l'alimentation et les modes de vie sains.

Baptisé «Système social», le projet d'ATM se fonde principalement sur des analyses des besoins des salariés de la société ainsi que sur une analyse quantitative/qualitative des événements dangereux qui se produisent sur le lieu de travail. Ces événements sont repris dans un rapport interne publié chaque mois et décrivant aussi les mesures mises en place pour corriger les problèmes. Ce rapport présente également les tendances émergentes en matière de santé et de sécurité.

Le Système social d'ATM prouve de toute évidence que les besoins des travailleurs sont la force motrice derrière les actions de promotion de la santé et de la sécurité.

Dans le secteur «opérationnel», le point de départ est représenté par les histoires de chaque travailleur, qui sont communiquées à l'unité opérationnelle de gestion des ressources humaines d'ATM.



En envisageant les ressources humaines d'un point de vue holistique, ATM met en place des actions visant à autonomiser les travailleurs et à créer une responsabilité mutuelle entre la société et ses salariés. La société tient compte et met en relation les dimensions individuelle, sociale et professionnelle de ses employés, en répondant aux besoins exprimés par le biais d'informations, de conseils et d'actions de coopération avec les institutions locales.

À titre d'exemple, citons les formations organisées par la société et ciblant les chauffeurs fraîchement recrutés, les travailleurs généraux et les autres chauffeurs. Les formations abordent des thèmes tels que l'alimentation équilibrée, la prévention des maladies chroniques et des facteurs de risque ou encore les modes de vie sains, en se concentrant particulièrement sur l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle. Des formations spéciales sur la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme sont organisées pour les employés dont les activités professionnelles peuvent faire courir un risque aux tiers.

Dans le domaine «stratégique», on retrouve des politiques sociales innovantes parrainées et appuyées par la haute direction de la société.

Ces politiques répondent aux besoins de la société en élaborant des stratégies anticipatives et en concevant des interventions de prévention et de promotion de la santé visant à améliorer les conditions de travail et la vie personnelle des employés. Les grands objectifs de ces politiques sont la promotion de la santé, l'organisation des plannings, l'égalité des chances, les logements sociaux (particulièrement pour les groupes de travailleurs vulnérables comme les travailleurs migrants ou les personnes séparées légalement), l'implication du personnel, la gestion sociale des maladies, la prévention des blessures, les mesures innovantes de recyclage professionnel pour les travailleurs inaptes, la gestion des différences de sexe, d'âge et d'appartenance ethnique et l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle.

## 6. Références et ressources

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Available at: <http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2008/149/en/1/EF08149en.pdf>
- [3] Parent-Thirion, A., Fernández Macías, E., Hurley, J., Vermeylen, G., European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, *Fourth European Working Conditions Survey*, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2007. Available at: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2006/98/en/2/ef0698en.pdf>
- [4] Technische Universität Dresden, '13 The situation in Europe. Germany, Policies and Best practices', in Technische Universität Dresden, *GPO Guidelines for the prevention of obesity at the workplace. Review of the theoretical framework. Report on the theories and methodologies for the prevention of obesity at the workplace*, Dresden, Technische Universität, 2008, p. 91. Available at: <http://gpow.eu/media/File/Theories%20and%20methodologies%20for%20the%20prevention%20of%20obesity%20at%20the%20workplace.pdf>
- [5] Stoohs, R. A., Guilleminaut, C., Itoi, A., Dement, W. C., 'Traffic accidents in commercial long-haul truckdrivers: the influence of sleep-disordered breathing and obesity', *Sleep*, Vol. 17, No 7, 1994, pp. 619-23
- [6] Poulsen, Kjeld B., 'Healthybus - health promotion for bus drivers. From research to action', in *WHP-Net-News* No 7, March 2000, Federal Institute for Occupational Safety and Health, Dortmund, 2000, pp. 14-18. Available at: [http://www.ispesl.it/whp/documenti/whp\\_news7a.pdf](http://www.ispesl.it/whp/documenti/whp_news7a.pdf)
- [7] Fattorini, E., Stella, M., Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, *L'autobus come ambiente di lavoro. Valutazione degli effetti sulla salute dei conducenti di*



*mezzi pubblici di trasporto urbano, conseguenti a problematiche ergonomiche e all'esposizione ad inquinanti derivanti dal traffico, Roma, ISPESL, 2006*

- [8] Ghedini, G., 'Salute e sicurezza nell'autotrasporto: le condizioni psicofisiche', in Conference "La sicurezza stradale nell'autotrasporto: le responsabilità, le cause e i possibili rimedi. Bologna, 12 giugno 2009, Bologna, Gruppo Federtrasporti, 2009. Available at: <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell/Eautotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [9] Italian National Institute for Occupational Safety and Prevention (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.ispesl.it/whp/Modelli/ricerca.asp>
- [10] European Network for Workplace Health Promotion, *Lisbon Statement on Workplace Health in Small and Medium-Sized Enterprises. Small, Healthy and Competitive New Strategies for Improved Health in Small and Medium-Sized Enterprises*, Essen, ENWHP, 2001, p. 2. Available at: <http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/Lisbon%20statement%20%20final.pdf>
- [11] European Network for Workplace Health Promotion, *Healthy Employees in Healthy Organisations. Good Practice in Workplace Health Promotion (WHP) in Europe. Quality criteria of workplace health promotion*, Essen, BKK European Information Centre, 1999. Available at: [http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/quality\\_criteria.pdf](http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/quality_criteria.pdf)
- [12] European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA, *Programmes, initiatives and opportunities to reach drivers and SMEs in the Road Transport sector*, Bilbao, OSHA, in publication

## 7. Plus d'informations

- Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail <http://osha.europa.eu/fr/topics/whp>
- Réseau européen pour un encouragement de la santé en entreprise <http://www.enwhp.org/>