



# PRENEZ SOIN DE VOS COLLABORATEURS

PREVALSIA

# SOMMAIRE

LA PROMOTION DE LA SANTE AU TRAVAIL .p.3
STRESS AU TRAVAIL.....p.5
TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES.....p.7
SEDENTARITE AU TRAVAIL.....p.9
LE MANQUE DE SOMMEIL.....p.11
LA CONSOMMATION DE TABAC.....p.12
LA NUTRITION.....p.13
L'ACCOMPAGNEMENT PAR PREVALSIA.....p.14
SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES.....p.15

# LA PROMOTION DE LA SANTE AU TRAVAIL (PST)

## QU'EST CE QUE C'EST ?

"La promotion de la santé au travail résulte de tous les efforts consentis par les employeurs, les employés et la société pour améliorer l'état de santé et le bien-être des travailleurs"

AGENCE EUROPÉENNE POUR LA SECURITE ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

## QUELS IMPACTS ?

Sur la santé des collaborateurs :

- Amélioration de la santé
- Amélioration du bien-être

Sur la santé de l'entreprise :

- Réduction de l'**absentéisme**
- Renforcement de la **motivation**
- Amélioration de la **productivité**
- Facilitation du **recrutement**
- Diminution du **turn-over**
- Amélioration de l'**attractivité de l'entreprise**



# LA PROMOTION DE LA SANTE AU TRAVAIL (PST)

## LES CONDITIONS DE REUSSITE

- **Engagement** des dirigeants et du personnel sur la durée
- **Implication** des collaborateurs pour construire le programme
- Prise en compte des **besoins des salariés et des entreprises**

## LES MESURES EFFICACES

Un programme de PST efficace comprend des mesures impactant:

- l'**organisation du travail**
- l'**environnement de travail**
- les **comportements individuels**

## QUELQUES CHIFFRES

**1 € INVESTI DANS LA PROMOTION DE LA SANTÉ AU TRAVAIL RAPPORTE 2.5 À 4,8 € D'ÉCONOMIE SUR LES COÛTS LIÉS À L'ABSENTÉISME**

# STRESS AU TRAVAIL

## QU'EST CE QUE C'EST ?

**Le stress au travail correspond à l'état de tension d'une personne ressentant ne pas disposer des ressources suffisantes pour accomplir ses objectifs professionnels. Le stress impacte la santé physique, psychique et la productivité du collaborateur.**



## QUELS IMPACTS ?

Sur la santé des collaborateurs :

- Maladies cardio-vasculaires
- Troubles musculo-squelettiques
- Anxiété, dépression
- Burn-out

Sur la santé de l'entreprise :

- Diminution de l'**efficacité professionnelle**
- Augmentation de l'**absentéisme**
- Augmentation du **Turn-over**

# STRESS AU TRAVAIL

## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

L'exposition à plusieurs facteurs de **risques psychosociaux** contribue à l'apparition de stress.

Plusieurs risques sont identifiés:

- Travail intense
- Exigences émotionnelles
- Manque d'autonomie
- Manque de reconnaissance
- Conflits de valeurs
- Insécurité de l'emploi

**61 %** des actifs sont exposés à **au moins 3** facteurs de risques

## QUELQUES CHIFFRES

**EN 2016,**

**112 JOURS D'ARRÊT DE TRAVAIL** EN MOYENNE POUR UNE AFFECTION PSYCHIQUE RECONNUE COMME ACCIDENT DE TRAVAIL

(versus 65 jours d'arrêt en moyenne pour tout autre type d'accident de travail)

**DANS 50%, DES CAS L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR EST LIÉ AUX CONDITIONS DE TRAVAIL.**

# TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

## QU'EST CE QUE C'EST ?

Les troubles musculo-squelettiques sont des atteintes de l'appareil locomoteur provoquées ou aggravées par l'activité professionnelle.

## QUELS IMPACTS ?

Sur la santé des collaborateurs :

- Douleurs persistantes
- Limitation fonctionnelle
- Incapacités permanentes pour 46% des troubles musculo-squelettiques



Sur la santé de l'entreprise :

- **Aménagement de postes de travail**
- Augmentation des **reclassements professionnels**
- Augmentation de l'**absentéisme**
- Augmentation du **Turn-over**

# LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Il existe différents facteurs de risque contribuant à l'apparition de troubles musculo-squelettiques:

### RISQUES BIOMECANIQUES

- Forte répétitivité des gestes
- Efforts excessifs
- Postures pénibles

### RISQUES ORGANISATIONNELS

- Faible récupération
- Faible entraide
- Dépendance au rythme des machines

### RISQUES PSYCHOSOCIAUX (CF. P.7)

## QUELQUES CHIFFRES

LES TMS CONSTITUENT **88% DES MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES EN 2018.**

**LA DURÉE MOYENNE D'ARRÊT DE TRAVAIL POUR UN ACCIDENT DU TRAVAIL LIÉ AU MAL DE DOS EST DE 2 MOIS.**



# SEDENTARITE AU TRAVAIL

## QU'EST CE QUE C'EST ?

**Le comportement sédentaire se caractérise par une position assise ou allongée en situation d'éveil avec une dépense énergétique inférieure à 1,5 fois celle de repos. Rester assis ou allongé plus de 7 heures par jour constitue un risque pour la santé.**

## QUELS IMPACTS ?



Sur la santé des collaborateurs :

- Maladies-cardio-vasculaires
- Troubles musculo-squelettiques
- Obésité
- Diabète
- ....

**PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE PENDANT  
SES LOISIRS NE PROTEGE PAS DES EFFETS DE  
LA SEDENTARITE SUR LA SANTE**

# SEDENTARITE AU TRAVAIL

## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Lors d'une journée de travail, le temps total passé en position assise est évalué à:

**7H30**

dont **4h10 pour le travail** soit 56% du temps total

Pour les personnes exerçant un métier avec une position majoritairement assise, ce temps atteint:

**9H50**

dont **6h10 pour le travail** soit 63% du temps total

# LE MANQUE DE SOMMEIL

**Le sommeil est un facteur d'équilibre psychologique et de récupération physique et mentale. Pour une bonne récupération, il est recommandé de dormir au moins 7 heures par jour. Dormir moins de 6 heures par jour consitue un risque pour la santé.**

## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Différents facteurs de risque liés au travail entraînent un manque de sommeil:

- Le travail posté ou en **horaire décalé**
- L'utilisation inadéquate d'**écrans**
- Les **risques psycho sociaux**

## QUELS IMPACTS ?

Sur la santé des collaborateurs :

- Maladies cardio-vasculaires
- Obésité
- Diabète de type 2

Sur la santé de l'entreprise :

- Augmentation du **risque d'accident**
- Diminution de la **qualité de vie au travail**

# LA CONSOMMATION DE TABAC

**L'arrêt du tabac entraîne des avantages immédiats et à plus long terme. Ainsi :**

- **Dans l'année suivant l'arrêt, le risque de maladie cardiaque diminue et les capacités respiratoires s'améliorent**
- **Après 5 à 15 ans, le risque d'accident vasculaire cérébral diminue**
- **Après 10 ans, le risque de cancers diminue fortement**

## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Les collaborateurs sont plus souvent fumeurs lorsqu'ils sont exposés :

- aux **contraintes physiques**
- à une **charge de travail importante**
- à l'**insécurité dans l'emploi**

## QUELS IMPACTS ?

Sur la santé des collaborateurs :

- Cancers
- Maladies cardio-vasculaires
- Bronchite chronique
- Diabète de type 2

# LA NUTRITION

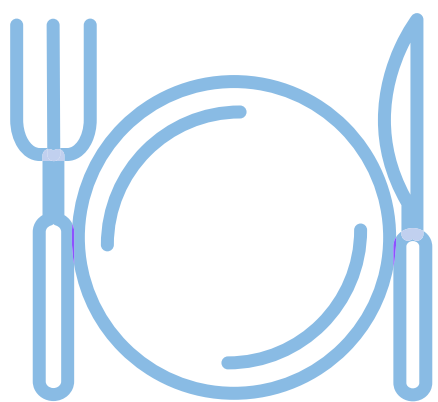
## La nutrition intègre:

- l'alimentation répondant aux besoins de l'organisme et
- l'activité physique conditionnant les dépenses énergétiques.

## QUELS IMPACTS ?

Le déséquilibre entre apport alimentaire et pratique d'activité physique contribue à :

- une **sensibilité accrue aux maladies**
- la **survenue de maladies chroniques**
- une **baisse de productivité**



## LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Une action de l'entreprise pour promouvoir l'alimentation et l'activité physique des collaborateurs peut contribuer à l'adoption de comportements **favorables à la santé des collaborateurs et plus globalement de l'entreprise.**

# PREVALSIA

## QUI SOMMES NOUS ?

PREVALSIA VOUS PROPOSE DES **PROGRAMMES DE PROMOTION DE LA SANTÉ AU TRAVAIL**.

PREVALSIA VOUS VOUS ACCOMPAGNE POUR REALISER ET METTRE A JOUR VOTRE **DOCUMENT UNIQUE D'EVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS**.

## COMMENT ?

- Réalisation d'un **diagnostic santé** de votre entreprise pour identifier les **risques pour la santé** auxquels sont confrontés vos salariés et leurs **impacts sur la productivité** de l'entreprise
- Mise en oeuvre d'**actions de promotion de la santé** pour favoriser la santé, le bien-être et ainsi la productivité au travail
- Proposition d'**avis et conseils experts** pour orienter les entreprises en difficulté vers les ressources adéquates

## CONTACT

IMENE DAOUADI,  
DIRECTRICE DE PREVALSIA  
06.23.45.30.26 - i.daouadi@prevalsia.fr

# SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

## **Stress au travail**

[https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/enjeux-actions\\_affectations-psychiques-2018\\_assurance-maladie.pdf](https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/enjeux-actions_affectations-psychiques-2018_assurance-maladie.pdf)

<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20108>

[https://dares.travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/synthese.\\_stat\\_chiffres\\_cles\\_cond\\_travail.pdf](https://dares.travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/synthese._stat_chiffres_cles_cond_travail.pdf)

## **Troubles musculo-squelettiques**

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-liees-au-travail/troubles-musculo-squelettiques/la-maladie/>

[https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport\\_annuel\\_2018\\_assurance\\_maladie\\_risques\\_pro.pdf](https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport_annuel_2018_assurance_maladie_risques_pro.pdf)

## **Sédentarité au travail**

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=DC%2022>

# SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

## **Manque de sommeil**

<http://www.travail-et-securite.fr/ts/pages-transverses/revue.html?numRevue=772>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-12-mars-2019-n-8-9-le-temps-de-sommeil-en-france>

## **Consommation de tabac**

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2016-06/referentiel\\_tabac.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2016-06/referentiel_tabac.pdf)

<https://dares.travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/2016-041-2.pdf>

## **Nutrition**

<https://www.who.int/topics/nutrition/fr/>

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>