



SÉDENTAIRES : FAITES LES BOUGER

En BREF

SÉDENTARITÉ : DÉFINITION

Le Larousse donne sa définition du travail sédentaire :

« dont la profession n'exige pas de déplacements fréquents hors du lieu où elle s'exerce. »



Ainsi on peut comprendre qu'il s'agit du travail de bureau, ou administratif. Pas que cela : plus généralement il s'agit d'un travail réalisé essentiellement assis. Sont donc concernés :

- L'accueil téléphonique,
- Les chauffeurs de véhicules,
- Les surveillants de site lorsqu'ils n'ont pas de ronde,
- Etc.

Ceci met aussi en lumière qu'il est plus sain de se lever et d'aller discuter avec son collègue au lieu de lui envoyer des mails alors que son bureau est juste à côté ou à l'étage en dessous.

Le CHSCT doit être à la recherche d'organisations vertueuses pour la santé. Or, occuper un travail très sédentaire est néfaste pour la santé. En faire le constat ne suffit pas. FO en CHSCT va mener une véritable investigation. Elle débouchera sur des propositions. Cela peut conduire à des évolutions ou même des révolutions dans les organisations.

1. LE TEMPS DES CONSTATS

Contrairement à ce que l'on pense, le travail sédentaire est un confort seulement en apparence. En effet, ce mode de travail, imposé par l'organisation, peut porter atteinte à la santé des salariés. L'absentéisme en est un révélateur dès le bilan social.

Pourtant, des adaptations dans les organisations peuvent permettre de protéger la santé : changer les rythmes de travail sur la journée (cadencement, partage...) ou mettre à disposition des salles de sport sont deux exemples de réponse à cet objectif parmi beaucoup d'autres.

Se lever pour faire quelques pas, souvent avec le prétexte d'un café ou d'un bol d'air, est une habitude que tout le monde pratique suite à une longue période assise. Les articulations sont raides. Les muscles sont endormis et leur réveil est désagréable. Même les yeux ont un rendement curieux. Avec l'âge et l'usure du temps, tout s'amplifie.

2. LE TEMPS DES PRÉCONISATIONS

Ces signaux ne sont pas anodins, loin de là. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), dans ses publications, situe à 3,2 millions par an le nombre de décès imputables à un mode de vie sédentaire. De plus, la sédentarité touche plus souvent les femmes, quelle que soit la région du globe.

Les principales maladies induites par cette sédentarité sont les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et parfois des troubles psychologiques. Dans le même temps, l'OMS recommande 150 minutes d'activité physique par semaine pour aller mieux.



SÉDENTAIRE LONGTEMPS

Les conditions de départ anticipé ont été restreintes, voire supprimées. Les salariés sont « encouragés » à prolonger leur vie professionnelle : les carrières s'allongent. C'est un choix politique.



Ce n'est pas sans conséquence sur la santé physique et mentale des salariés, en particulier ceux qui sont contraints à un travail sédentaire. En réponse, on voit se développer « le management des âges ».

FO Énergie et Mines est prête à s'investir pour trouver des solutions aux problèmes soulevés. Pour cela il faut aller au-delà d'un simple effet de communication : il faut agir concrètement et de manière volontariste.

Elle précise même qu'une reprise de cette activité à un âge « avancé » est bénéfique pour la santé.

En entreprise, le développement des activités tertiaires et l'utilisation croissante des outils informatiques rendent les salariés de plus en plus statiques.

Il est certes très important de veiller à l'aménagement des locaux et des postes de travail (voir Lettres N° 11, 12, 13, 14). Il est tout aussi important de veiller à une organisation qui offre des moments plus ou moins importants de sollicitation physique. Cela rendrait cette organisation plus vertueuse pour la santé au travail.

3. LE TEMPS DE L'ACTION

FO en CHSCT est un acteur de la prévention et agit donc pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité. Pour cela il structure son action :

- En contribuant à l'amélioration des conditions de travail.
- En s'entourant d'acteurs.
- En s'inspirant de bonnes idées ou en innovant.

Pour contribuer à l'amélioration

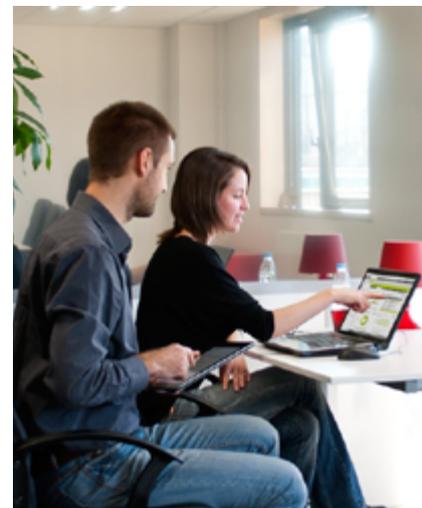
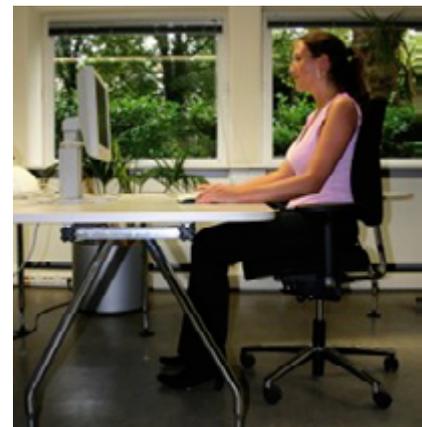
L'article L4612-1 2° du Code du travail donne au CHSCT la mission de contribuer à l'amélioration des conditions de travail. Ce même code donne aux membres du CHSCT la possibilité d'enquêter (Lettre N° 21) et de réaliser des missions ou études (Lettre N° 39). Au besoin l'expertise (Lettre N° 8) est un outil qui peut être pertinent.

Le temps de délégation (article L 40) permet aussi à FO en CHSCT de rencontrer les salariés et de réfléchir avec eux à identifier des problèmes liés aux organisations du travail et commencer la recherche de solution.

Des acteurs internes et externes

FO en CHSCT peut solliciter les équipes médicales de l'établissement et en particulier le médecin du travail sur le sujet de la sédentarité. Chaque organisation du travail pose ses propres problèmes de sédentarité. Là, l'expertise médicale est une aide précieuse tant pour identifier les vrais problèmes que pour mettre en valeur les avantages et limites des solutions proposées.

Parfois, il est nécessaire de recourir à des experts techniques externes à l'établissement voire à l'entreprise. Pour FO en CHSCT il est évident de s'entourer d'ergonome, de spécialistes du sport ou tout autre intervenant. Lorsqu'ils ont une spécialité utile, ils ne peuvent que concourir à l'amélioration de la santé des salariés.





AVANÇONS
sur l'essentiel
PROTEGEONS
l'indispensable

S'inspirer de bonnes idées ou innover

Bon nombre d'établissements et d'entreprises ont essayé de résoudre ou compenser les effets de la sédentarité. FO en CHSCT est force de proposition et considère que s'inspirer de l'expérience des autres est une évidence. Cela permet aussi d'éviter les écueils à partir de leur vécu.

Pour autant, innover est aussi un moyen pour contribuer à l'amélioration des conditions de travail dans l'établissement. Le travail est plus important et des aides extérieures seront probablement indispensables. C'est peut-être aussi la meilleure solution pérenne et adaptée à l'organisation spécifique de l'entreprise.

4. DES EXEMPLES

La salle de sport :

Mettre à disposition des salariés une salle pour pratiquer du sport dans l'entreprise est bon pour l'image de l'entreprise. C'est surtout bon pour les salariés qui disposent ainsi d'un espace pour compenser les effets des organisations qui conduisent au travail sédentaire. De plus les effets bénéfiques sont reconnus autant pour le physique que pour le mental. Il ne reste plus qu'à organiser l'accès pour que le plus grand nombre puisse en bénéficier et s'interroger sur l'utilité d'intervenants du sport sur des thématiques particulières : cardio, dos...

La diététique :

Autre possibilité est de mettre à disposition des informations, générales ou ciblées, en groupe ou individualisées sur l'influence de ce que l'on mange. C'est un moyen efficace pour prendre conscience qu'il existe des solutions simples et agréables pour éviter ou compenser les effets néfastes de la sédentarité. De plus, FO en CHSCT rappelle que pour l'accompagnement de l'arrêt du tabac, c'est de l'information indispensable.

EN CONCLUSION

Que ce soit en faisant évoluer les organisations qui manquent de vertus pour la santé des salariés ou en mettant en place des compensations efficaces, FO en CHSCT remplit son rôle. C'est rechercher ce qu'il y a de bénéfique pour les salariés et en plus c'est du gagnant-gagnant.