



Numéro 13, février 2019

*La parole est donnée à ...* est une rubrique de la lettre électronique de l'Onaps. Retrouvez la lettre électronique dans son intégralité sur le site internet de l'Onaps : <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-periodiques-de-l-onaps/lettre-electronique/>

#### LA PAROLE EST DONNÉE À... Khalid DJERIRI

Ce mois-ci, rencontre avec le Docteur **Khalid DJERIRI**, Président de la Société de Médecine du Travail Région Auvergne (SMTRA) et médecin du travail à ENEDIS-GRDF.

*En France, l'obligation, pour l'employeur, de veiller à la santé et à la sécurité des salariés, est inscrite dans le Code du travail. Comment définiriez-vous votre rôle en tant que médecin du travail ? Et quelle est votre action auprès des salariés ?*

En France, le Code du Travail spécifie bien que le médecin du travail a pour mission première la protection de chaque salarié en matière de santé et de sécurité au travail. Les médecins du travail doivent toujours avoir en tête l'adéquation entre la santé et l'activité professionnelle proposée ou prescrite par l'employeur, il faut ne jamais laisser dégrader la santé à l'occasion du travail.

Nous devons être encore plus vigilants si le salarié est vulnérable en termes de santé. Des salariés souffrant de maladies chroniques stabilisées ne doivent pas être exposés à certains risques professionnels qui risqueraient de les déséquilibrer. Prenons l'exemple d'un salarié diabétique dont la maladie est stable, mais qui est obligé de travailler en horaires postés. Est-ce qu'il faut laisser cette personne, pour raison professionnelle, perturber voire dégrader, son métabolisme alors que sa maladie est stabilisée ? Quelle que soit la personne et quelle que soit l'activité, il faut qu'elle soit préservée en termes de capital santé et d'évolution de ce capital dans le temps et tenant compte du ou des métier(s) exercé(s).

En prévention primaire, si on a des salariés en bonne santé et une équipe de direction volontariste en termes de prévention, le médecin du travail et l'équipe de prévention vont faire de leur mieux pour réduire à la source les contraintes et par conséquent le risque d'exposition du salarié.

De même le risque cardiovasculaire ou le risque psychosocial (RPS) sont à prendre en considération dans toutes les entreprises de France et de Navarre. Petites ou grandes entreprises, c'est le même principe : si les salariés travaillent dans une entreprise bienveillante, qui pense à bien former son personnel, à lui donner des conditions de travail adaptées et favorables pour la santé, à exercer un management satisfaisant, en reconnaissant son personnel lorsque celui-ci réalise du bon travail, alors, il n'y aura pas de problématique de RPS. À défaut, nous pouvons avoir à tous les niveaux, des situations qui vont alimenter du mal-être au travail. Et là c'est pareil, le médecin du travail a un rôle à jouer dans

la prévention primaire, secondaire et tertiaire. En prévention tertiaire, il décidera éventuellement d'établir une inaptitude au salarié, pour lui faire quitter ce travail qui lui devient pathogène et le rend malade. Face à cette problématique, nous avons à être vigilant et professionnel, en prenant en compte les aspects organisationnels du travail y compris managériaux en observant leurs impacts éventuels sur les collectifs de travail et sur chaque personne.

*Que peuvent apporter des programmes d'actions en faveur de l'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, à la fois pour les salariés et pour les employeurs ?*

C'est quelque chose de relativement nouveau, les médecins du travail y sont sensibles mais ne sont peut-être pas suffisamment informés. Quelques entreprises s'y sont mises, soit par intérêt réel en santé pour leurs salariés, soit par intérêt d'image et de communication, soit par souci d'une qualité de vie au travail contribuant à un sentiment de bien-être au travail et espérer par la même occasion réduire l'absentéisme et pourquoi pas majorer les performances individuelles voire collectives au travail.

L'employeur va fournir des vélos-bureaux, mettre une salle de sport à proximité... : cela peut jouer le rôle d'un facteur anti-stress. Mais par contre, les médecins du travail sont surpris d'observer que dans le même temps, ces mêmes entreprises, maintiennent ou exercent une pression psychologique forte sur les objectifs et les indicateurs, pour exemple : l'affichage du nombre d'appels entrant, du nombre d'appels en attente, etc. ? C'est cette complexité qu'il faut avoir à l'esprit.

Est-ce que c'est un projet d'entreprise intégrant à la base les salariés ? Il faut vraiment qu'il y ait une implication et une volonté des salariés, des instances représentatives du personnel (IRP) et pourquoi pas de l'équipe santé au travail ; autrement le risque est d'avoir une campagne de communication qui légitime l'entreprise en disant « regardez, on s'occupe de nos salariés, nous leur avons mis à disposition, une salle de sport ! » mais par contre nous, médecins du travail, continuerons à trouver des salariés en souffrance et/ou sous antidépresseurs. Si l'entreprise est saine, cohérente, de tels projets doivent intégrer tous les acteurs de l'entreprise, à savoir, la direction, le management intermédiaire, les IRP et les salariés. Alors les programmes d'activités physiques en entreprise seront une bonne chose, qu'il faudra réévaluer dans le temps.

Par ailleurs, les temps de déplacement importants représentent une problématique car c'est un temps sédentaire s'ajoutant à celui de l'activité professionnelle de bureau. Dans les pays industrialisés comme la France, l'activité tertiaire, et donc sédentaire, domine. Avec les temps de travail décalés, il y a de nouvelles contraintes temporelles à l'heure actuelle pour les individus, et si les entreprises proposent des créneaux d'activité physique sans contraintes, non imposés, cela peut être un bonus pour tout le monde.

En effet, nous savons que les personnes actives sont moins affectées par les agents infectieux. Être actif permet également de se sentir mieux mentalement, aide à la gestion des émotions et du stress. Pour rappel, l'inactivité physique apparaît comme première cause de mortalité évitable par l'OMS devant le tabagisme. En passant la journée assis, nous cumulons un certain nombre de facteurs de comorbidité qui impactent l'espérance et la qualité de vie.

## *Comment le médecin du travail peut-il conseiller et promouvoir la pratique d'activités physiques en milieu professionnel ? Promouvoir la lutte contre la sédentarité ?*

Les outils sont d'abord l'échange que les médecins du travail peuvent avoir avec les salariés tous les 2 ans, voire plus souvent quand cela s'avère nécessaire. Cela passe par un suivi régulier avec le service de santé au travail qui peut s'intéresser notamment aux personnes sédentaires au travail. Ceux déjà actifs dans leur travail ont besoin de se reposer le weekend pour récupérer ; il ne faut pas les surchauffer au risque d'entraîner des sollicitations de type TMS.

Notre rôle est surtout important par rapport à la population active sédentaire. Il faut promouvoir l'activité physique y compris domestique (ménage, jardinage...). S'ils pratiquent en plus une activité sportive de façon régulière, c'est un élément important à évaluer. Depuis cette année, nous faisons passer à tous les salariés lors de leur visite un questionnaire pour évaluer le niveau d'activité physique. Nous aimerions savoir, s'il y a des différences importantes entre les personnes ayant un travail actif et celles qui ont un travail sédentaire, pour promouvoir justement la lutte contre la sédentarité au travail. Il peut s'agir de choses simples comme se rendre dans le bureau du collègue plutôt que de lui faire un mail, avoir un logiciel qui vous rappelle que vous avez passé X-minutes assis... Nous avons actuellement tous les outils favorisant la sédentarité au travail (emails, sms...) aussi nous devons être plus exigeants et responsables pour préserver notre propre santé.

D'une manière générale le médecin pourra sensibiliser et développer l'information. Le médecin du travail est conseiller de l'employeur et du salarié, à ce titre, il peut impulser une dynamique à la condition que l'entreprise ait des dirigeants volontaristes. Nous pouvons sensibiliser également les salariés sur ce qu'on appelle le syndrome métabolique, c'est-à-dire que la personne n'est pas encore atteinte d'une pathologie mais ses résultats cliniques et/ou d'analyses biologiques se dégradent : sa tension commence à être un peu élevée, il a du cholestérol, du surpoids...

Toutefois, concernant la sédentarité au travail qui est un indicateur très prégnant dans les sociétés dites développées, il faut vraiment agir car aujourd'hui les taux d'obésité augmentent pour toutes les tranches d'âge. Si l'on est sédentaire, depuis notre prime enfance, notre qualité de vie risque d'être fortement pénalisée. Cela impacte la qualité de vie, le plaisir, la performance. Il faut rappeler que nous sommes dans une société de performance de façon universelle, particulièrement au travail. Cette satisfaction d'être bien dans « ses baskets », dans « son corps » et dans « sa tête » est nécessaire et utile, pour préserver l'équilibre « vie professionnelle-vie personnelle ».

## *Quelles interactions peut-il y avoir entre la médecine du travail et d'autres acteurs, internes à la structure professionnelle ou en externe ?*

Dans le cas des Petites et Moyennes Entreprises, il s'agira quasiment toujours d'une initiative du dirigeant avec des propositions de sa part lors d'une réunion de travail ou d'un entretien, en précisant : « nous sommes tout le temps assis au bureau, nous sommes une bonne équipe, on a pensé à telle activité à faire ensemble » ou bien « nous avons entendu parler des bureaux assis-debout, l'entreprise peut les prendre en charge financièrement. Nous aimerions avoir un conseil ».

Soit l'entreprise est spontanément active et proactive dans ce domaine et la mise en place d'interactions est facilitée à la condition que le médecin du travail soit formé et sensibilisé au sujet. Même si le médecin n'a pas la compétence, il pourra s'adresser à un interlocuteur en interne ou à un préventeur qui a déjà mis en place un tel dispositif, ou à défaut à des prestataires externes pour trouver le montage adapté aux besoins de l'entreprise et des salariés.

Si l'entreprise n'est pas encore bien informée sur le sujet, le médecin du travail peut alerter sur le fait qu'il y a une population sédentaire relativement jeune qui va encore travailler assise pendant 20-30 ans, qu'il a relevé un certain nombre d'indicateurs lors des visites médicales et qu'il serait bon et pertinent de réfléchir à la mise en place d'activité physique pour apporter un mieux-être en termes de santé, jouer sur l'absentéisme, voire sur la fatigabilité des salariés, à condition par ailleurs, de ne pas les surcharger et de ne pas leur mettre la pression. Il n'y a pas qu'un seul modèle type de programme d'activités physiques en entreprise.

Lorsqu'il existe des ressources en interne, le dirigeant est partie prenante et un programme d'activités physiques peut-être mis en œuvre relativement rapidement. Dans le cas où il y a volonté de part et d'autre mais sans les compétences en interne, il faudra s'appuyer sur des relais ou prestataires externes, qui ont du recul et un retour d'expérience satisfaisant. La condition de départ est que l'entreprise soit volontariste. C'est indispensable.

*Vous-même, cela vous est-il déjà arrivé d'être sollicité par une entreprise ?*

Réellement, non, car j'ai eu une forte mobilité professionnelle ces dernières années, et je n'ai donc pas eu le temps matériel ni d'initier ni de développer des actions dans ce sens. Toutefois, ma formation complémentaire de médecin du sport m'a permis de prendre en charge et de suivre des sportifs de haut niveau et des amateurs. La question de la sédentarité est un réel problème de santé publique latent.

Il y a encore beaucoup d'amalgame entre activité physique et sédentarité. L'un n'empêche pas l'autre. C'est un beau challenge qui touche la santé au travail, la santé publique et ce d'autant que les médecins du travail ont les capacités et les possibilités d'être proactifs voire promoteurs sur ce sujet-là.

*Comment appréhender les risques de sédentarité au regard de l'évolution des professions ? Et quels sont selon vous les principaux enjeux de l'activité physique dans les années à venir ?*

En tant que médecin de travail, si on ne les appréhende pas, on a une certaine responsabilité en matière de conseil et de préservation de la santé de chaque salarié. En droit du travail, l'employeur a la responsabilité de l'état de santé de ses salariés.

Dans certains métiers, comme les conducteurs de poids lourds par exemple, ces salariés sont sujet à faire des phlébites et des embolies pulmonaires parce qu'ils sont sédentaires. Le retour veineux ne se fait pas et dans leur situation, ces complications thrombo-emboliques ont pu être reconnues en maladie professionnelle. Le conducteur est assis 7 heures par jour parce que c'est le travail qui le contraint à rester assis. Des progrès doivent être faits sur ce sujet.

Si les salariés sont actifs en dehors de leur travail ou s'ils ont une activité professionnelle mixte (travail sédentaire-travail actif), cela ira. Mais si la majorité des salariés sont très sédentaires car ils enchaînent avant et après leur travail sédentaire, des réunions et des déplacements longs ; des pathologies physiques et/ou mentales risquent d'apparaître et de se développer. Tout le monde a une responsabilité et doit agir. La population a changé en termes de catégorie socioprofessionnelle. L'activité tertiaire, dans les pays industrialisés, représente au moins deux tiers des activités exercées.

Il faut avoir de bons outils pour avoir un suivi de la population active, afin de pouvoir la sensibiliser correctement.

*En tant que co-organisateur, un mot sur le colloque « Des actifs... Actifs ! » ?*

Nous avons été ravis de contribuer et participer en tant que coorganisateur à ce colloque. L'idée était que ce colloque mette en lumière les besoins et les attentes des salariés et des entreprises mais aussi des préventeurs en santé au travail. Cela a été l'occasion d'échanger, de valoriser les travaux réalisés et de monter des projets pour un certain nombre d'entreprises régionales et nationales.

Retrouvez les actes et les photos du colloque « *Des actifs Actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail* » sur [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)