

## **Prévention des maladies cardio-vasculaires sur le lieu de travail**

**En Suisse, les maladies cardio-vasculaires et l'attaque cérébrale font partie des principales causes d'incapacité à travailler, de handicaps durables et de décès. Un mode de vie sain, exempt des facteurs de risque typiques tabagisme, surcharge pondérale, alimentation déséquilibrée et manque d'activité physique, contribue largement à la prévention de ces maladies. Il est donc judicieux d'aller informer les gens sur leur lieu de travail au sujet de la prévention des maladies cardio-vasculaires et de leurs facteurs de risque (en plus de ceux mentionnés ci-dessus, citons également l'hypertension artérielle, l'hyperlipidémie et le diabète).**

L'Association Américaine de Cardiologie (*American Heart Association*) a publié fin 2009 des recommandations au sujet des programmes de prévention des maladies cardio-vasculaires en entreprise. En voici les principaux points

- La promotion de la santé en entreprise a un effet positif, non seulement sur l'employé-e, mais aussi sur ses proches, car il ou elle transmet les messages et modifications du mode de vie à sa famille.
- La promotion de la santé en entreprise réduit non seulement le risque personnel de maladie de l'employé-e, mais aussi la charge financière portée par l'employeur et les coûts de santé portés par l'ensemble de la société.
- Pour les employeurs, investir dans la promotion de la santé vaut la peine à plus d'un titre. On estime que chaque dollar investi dans la prévention apporte un retour sur investissement de 3 à 15 dollars (économies réalisées en l'espace de 12 à 18 mois). Divers facteurs contribuent à ces économies:
  - Diminution de 28% des absences pour cause de maladie
  - Baisse de 26% des coûts de santé directs
  - Baisse de 30% des coûts de dédommagements et de rentes d'invalidité
  - Augmentation des chances de recruter et de fidéliser des employé-e-s hautement qualifié-e-s
  - Amélioration de l'image de l'entreprise
- Une maladie chronique d'un-e employé-e entraîne pour l'employeur des coûts importants sous forme d'absentéisme (incapacité à travailler pour cause de maladie) et de présentéisme (baisse de la productivité au travail en raison de la maladie).
- Plus un-e employé-e réunit de facteurs de risque, plus il ou elle est souvent absent-e de son travail ou n'est que partiellement apte à travailler. Une étude réalisée dans une raffinerie de pétrole a abouti aux résultats suivants:
  - Les employé-e-s ne présentant aucun facteur de risque sont en moyenne absent-e-s 4,1 jours par an
  - Les employé-e-s présentant deux facteurs de risque sont en moyenne absent-e-s 8,8 jours par an
  - Les employé-e-s présentant quatre facteurs de risque ou plus sont en moyenne absent-e-s 12,6 jours par an.
- Les employé-e-s qui réduisent un facteur de risque (p. ex. arrêtent de fumer ou perdent du poids) réduisent leur risque d'absentéisme de 2% et de présentéisme de 9%.
- La productivité des employé-e-s souffrant d'une maladie chronique est nettement réduite. On estime que la baisse de productivité représente 20 à 60% des coûts relatifs à la santé portés par l'employeur.

## **Contenu des programmes de promotion de la santé**

Il est souhaitable que la promotion de la santé en entreprise informe sur les sujets suivants:

- Maladies cardio-vasculaires en général: maladies, facteurs de risque, symptômes  
Urgence cardiaque et cérébrale: symptômes et mesures à prendre (y compris réanimation cardio-pulmonaire et utilisation d'un défibrillateur)  
Comportement en cas de maladie
- Tabagisme/arrêt du tabagisme
- Mesures de dépistage des maladies, examens de dépistage
- Dangers de la surcharge pondérale/réduction de l'excès de poids
- Alimentation saine et équilibrée
- Manque d'activité physique/importance d'avoir une activité physique suffisante
- Stress/gestion et réduction du stress
- Comportement en matière de santé et sécurité au travail

Divers facteurs permettent d'augmenter le succès d'un programme de promotion de la santé:

- Relevé (évaluation) de l'état de santé de chaque employé-e avant de démarrer le programme
- Adaptation du contenu au niveau de formation et au statut socio-économique du groupe cible
- Participation des employé-e-s à l'élaboration et à la mise en œuvre du programme
- Participation volontaire et protection de la sphère privée des participant-e-s
- Participation active et individuelle des participant-e-s
- Évaluation des progrès réalisés

## **Informations sur quelques facteurs de risque**

### **Tabagisme**

- Le tabagisme et le tabagisme passif font très nettement augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Les fumeurs meurent deux à trois fois plus souvent de maladies cardio-vasculaires que les non-fumeurs.
- Les non-fumeurs exposés à la fumée à leur domicile ou au travail (tabagisme passif) voient augmenter leur risque de maladie cardio-vasculaire de 25 à 30%.
- Le tabagisme est en outre néfaste à la productivité: les fumeurs sont absents en moyenne 6,2 jours par an, les non-fumeurs 3,9 jours seulement.
- Il faudrait de manière générale interdire de fumer au poste de travail.

### **Activité physique**

- Le manque d'activité physique favorise l'apparition de maladies cardio-vasculaires, du diabète, d'hypertension artérielle et de surcharge pondérale.
- On peut réduire la fréquence de ces maladies et facteurs de risque à l'aide de programmes d'encouragement de l'activité physique au travail.
- Un facteur important à cet effet consiste à réduire le temps passé assis, par exemple à l'aide de pupitres permettant de travailler debout, en centralisant les appareils de bureau (imprimante, photocopieuse, fax), en veillant à éclairer et décorer agréablement les escaliers, en mettant des steppers à disposition du personnel, en tenant les réunions debout plutôt qu'assis, etc.

## Résumé de la prise de position de l'AHA sur la promotion de la santé en entreprise

- De plus, les entreprises peuvent motiver leur personnel à avoir plus d'activité physique en dehors du travail. Des études montrent que de telles interventions font non seulement augmenter l'activité physique des employé-e-s, mais aussi baisser en moyenne leur poids corporel et leur tension artérielle.

### **Surcharge pondérale et alimentation**

- La surcharge pondérale est un facteur de risque important qui concerne de nombreuses personnes.
- Les employé-e-s en surpoids entraînent un surcroît de frais de maladie de 37% par rapport à leurs collègues de poids normal.
- Les femmes en forte surcharge pondérale sont plus de deux fois plus souvent absentes de leur travail que celles de poids normal.
- Une personne en surpoids qui perd 10% de son poids économise en moyenne jusqu'à 5 300 dollars en frais médicaux.
- La promotion d'une alimentation saine au travail fait augmenter la productivité et baisser les frais de maladie.
- Des mesures adéquates consistent par exemple à proposer des aliments sains (fruits, légumes, menus allégés, boissons non sucrées) au poste de travail, dans les distributeurs automatiques de boissons/de snacks ainsi qu'à la cafétéria/cantine, et à étiqueter les différents aliments en indiquant leur teneur en lipides, glucides et calories.
- Tant les employeurs que les employé-e-s évaluent les programmes de promotion d'une alimentation saine en entreprise comme positifs et efficaces. De tels programmes encouragent non seulement une alimentation saine, mais contribuent aussi à réduire d'autres facteurs de risque tels que surcharge pondérale, hyperlipidémie et hypertension artérielle.

### **Stress**

- Le stress au travail fait augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Des facteurs de stress importants sont par exemple le travail en équipes (travail de nuit), les longues journées de travail, le déséquilibre entre les performances et la reconnaissance (y compris salaire), ainsi que le travail posant de hautes exigences mais sur lequel l'employé-e n'a que peu d'emprise. Ces facteurs de stress concernent surtout les personnes disposant de peu de formation et de bas salaires.
- Les programmes de réduction du stress en entreprise sont en mesure de faire diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires chez les employé-e-s. Des mesures envisageables sont par exemple la supervision, la transmission de techniques de relaxation ou le conseil au sujet d'un mode de vie sain.

### **Source:**

*Carnethon, M et al: Statement From the American Heart Association Worksite Wellness Programs for Cardiovascular Disease Prevention: A Policy.*

*Circulation 2009; 120; 1725-1741; originally published online Sep 30, 2009.*