Paroles d'expert



Interview avec

Dr
KOFFI-MENAN Éliane

Médecin interniste, chargée du suivi et de l'accompagnement de patients porteurs de pathologies chroniques et lourdes

La santé physique et psychologique au travail

1. Pouvez-vous vous présenter svp ?

Je m'appelle Dr Eliane KOFFI-MENAN, Médecin interniste à la base, chargée depuis 12 années, du suivi et de l'accompagnement de patients porteurs de pathologies chroniques et lourdes dans une mutuelle de santé de la place.

J'ai obtenu une spécialité en gestion globale de la santé option gestion stratégique de la santé et sécurité au travail à l'université de Sherbrooke.

L'entièreté de mon expérience professionnelle actuelle a été acquise avec la Mutuelle des Agents de la Direction générale des impôts (MADGI) dont les dirigeants ont compris très vite l'importance de la gestion des travailleurs les plus vulnérables afin de leur procurer une meilleure qualité de vie et de meilleures conditions de travail.

2. Expliquez aux lecteurs du Bulletin de Santé Publique de Côte d'Ivoire (BSP-CI) en quoi consiste la santé physique et psychologique au travail ?

Avant d'expliquer ces deux concepts qui font partie intégrante de la santé globale, je tiens à définir la notion de santé globale, une approche holistique qui vise l'harmonie entre le corps, l'esprit, les relations sociales et l'environnement afin de favoriser la qualité de vie. Elle prend en compte plusieurs aspects de la santé qui selon la science seraient étroitement liés et qui en représentent les différents piliers. Ce sont : la santé physique, la santé mentale et psychologique, la santé sociale et spirituelle, la santé au travail et la santé environnementale.

Pour en revenir à votre question, je dirai que la santé physique est un état de fonctionnement optimal de notre organisme, c'est la capacité du corps à remplir efficacement ses fonctions physiologiques et à s'adapter aux variations internes et externes. Elle se mesure à travers des indicateurs tels que la pression artérielle, la fréquence cardiaque, le taux de glucose, les biomarqueurs, etc.

La santé psychologique, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), fait partie intégrante de la santé mentale. Elle correspond à un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

3. L'existence d'un service de santé, sécurité au travail au sein des entreprises privées ou publiques est-elle une obligation en Côte d'Ivoire ? quel rôle devait-il jouer ?

En Côte d'Ivoire, les employeurs ont une obligation légale d'assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de leurs travailleurs. Les obligations en santé et sécurité au travail sont principalement définies par le code du travail et impliquent que les employeurs doivent prévenir les risques, fournir les équipements de protection individuelle et collective, organiser les formations et mettre en place un comité de santé et de sécurité au travail.

De leur côté, les employés ont l'obligation de respecter les mesures de sécurité, de porter les Équipements de Protection Individuelle (EPI), de participer à la prévention, de signaler les accidents et de se soumettre aux examens médicaux requis par la législation.

Le comité de santé et de sécurité au travail, en Côte d'Ivoire (CSST), est une instance paritaire chargée de la prévention des risques professionnels. Ses missions incluent l'analyse des dangers, la proposition de mesures préventives et le contrôle de l'application des normes d'hygiène et de sécurité.

Les missions principales d'un service de santé au travail sont confortées et rééquilibrées. Il s'agit d'une action en entreprise, de conseil, de surveillance de l'état de santé, de traçabilité et de veille sanitaire donc de la mise en conformité normative des activités de l'entreprise en SST.

4. Quels sont aujourd'hui les principaux risques physiques et psychosociaux auxquels les travailleurs sont confrontés en Côte d'Ivoire et comment se manifestent-ils ?

Les risques physiques, en Côte d'Ivoire comme partout d'ailleurs, sont en rapport avec le type de travail exercé par le travailleur. Ils regroupent l'ensemble des facteurs environnementaux qui peuvent avoir des conséquences directes sur la santé des travailleurs.

Les principales catégories de risques physiques en milieu professionnel sont regroupées de la façon suivante :

- les facteurs liés à l'environnement physique : il s'agit essentiellement d'exposition aux bruits, aux vibrations, à la chaleur excessive, à l'humidité, aux radiations et aux poussières (ex : imprimantes laser), de risques mécaniques et électriques par l'utilisation d'outils tranchants, de machines ou d'installations électriques précaires et défectueuses. On peut également citer les chutes de plain-pied, de hauteur ou d'objets mal empilés et les glissades.
- les facteurs liés à l'activité physique et à l'organisation: problèmes cardiovasculaires, toxiques ou d'hyperthermie dus à une activité physique intense ou, à l'inverse, des maladies et des accidents liés à la sédentarité.
- les facteurs individuels : les capacités physiques, l'état de santé du travailleur déterminent son niveau d'astreinte physique pour réaliser un travail donné.
- les facteurs liés à l'environnement de travail ou risques ergonomiques : le port et la manutention de charges lourdes, les postures contraignantes et les mouvements répétitifs sont des facteurs de risques majeurs.

Les risques psychosociaux

Qu'est-ce qui favorise la survenue de ces risques ?

- **les exigences du travail** : la surcharge et l'intensité du travail, l'existence d'objectifs irréalistes ou flous, longues journées de travail, les instructions contradictoires, le travail en horaire atypique, l'imprévisibilité des horaires de travail, l'équilibre vie privée- vie professionnelle.
- **les exigences émotionnelles :** tensions avec le public, contact avec la souffrance ou la détresse humaine, exigence de devoir cacher ses émotions, présentéisme prolongé...

- **le manque d'autonomie et les problèmes de compétences au travail** : faibles marges de manœuvre pour effectuer son travail, rythme de travail imposé, ne pas pouvoir développer ses compétences, complexité des tâches, ne pas participer aux décisions, charge mentale importante, introduction de nouvelles technologies sans repenser l'organisation du travail, etc.
- les **rapports sociaux dégradés au travail :** relations conflictuelles avec les collègues ou avec la hiérarchie, aucune perspective de carrière, harcèlement moral, absence d'intégration, de reconnaissance des savoirs, etc.
- **les conflits de valeurs :** ne pas être fier de son travail, ne pas pouvoir effectuer un travail de qualité, etc.
- l'**insécurité de la situation au travail** : peur de perdre son emploi, non maintien du niveau de salaire, contrat de travail précaire, restructurations, incertitudes sur l'avenir et son métier...

5. Existe-t-il des signes avant-coureurs d'une détérioration de la santé mentale

Savoir repérer les signes d'une santé mentale est une première étape indispensable pour pouvoir intervenir et prévenir les troubles plus graves. Il s'agit pour la plupart du temps :

- de changements d'humeur inhabituels : des fluctuations d'humeur importantes, comme des épisodes de tristesse, de colère ou d'irritabilité ;
- d'isolement social : un retrait social soudain ou progressif, la tendance à éviter les interactions peut révéler un trouble débutant, de difficultés de mémoire et de concentration sont souvent des symptômes précoces d'anxiété ou de dépression ;
- de troubles du sommeil : hypersomnie ou réveils nocturnes fréquents sont des signaux d'alerte à ne pas négliger ;
- de modifications de l'appétit : qu'il s'agisse d'une perte ou d'une augmentation de celui-ci sont souvent le reflet d'un fort retentissement émotionnel ;
- de pensées négatives persistantes : un pessimisme constant, un sentiment de vide ou d'impuissance;
- de perte d'intérêt pour les activités plaisantes : l'envie de participer à des activités autrefois plaisantes disparaît ;
- de fatigue inexpliquée sans cause physique apparente ;
- d'une augmentation accrue des consommations de substances comme l'alcool, le tabac, les drogues peut être une stratégie d'adaptation face à une souffrance psychique;
- de pensées suicidaires : avoir des pensées récurrentes sur la mort ou le suicide est un signe d'alerte majeur.

6. Quelles en sont les effets et les principales conséquences des risques physiques et psychosociaux en milieu professionnel ?

Les risques physiques peuvent entrainer des blessures telles que :

- des douleurs et des troubles musculosquelettiques,
- des accidents traumatiques comme des plaies, des fractures, des entorses, etc.
- des affections aigues ou chroniques : troubles circulatoires, crampes, gelures, épuisement, une surdité irréversible, stress thermique comme des coups de chaleur, syncope, problèmes de santé liés à l'exposition aux rayonnements,
- des maladies cardiovasculaires et respiratoires,
- des conséquences sur la performance professionnelle telles que la fatigue, les erreurs et dégradation de la qualité du travail et la diminution de la perception et des capacités,
- des conséquences sur a sécurité avec une augmentation des risques d'accidents et la détérioration des gestes professionnels avec une mauvaise exécution des gestes. Ces conséquences peuvent à la longue avoir un impact sur la santé mentale.

L'exposition à des risques psychosociaux peut également avoir des conséquences graves sur la santé des travailleurs, sur l'individu et le fonctionnement de l'entreprise, telles que :

- le stress au travail, le syndrome d'épuisement professionnel (burn-out), les maladies cardiovasculaires, l'usage de substances comme l'abus d'alcool, l'usage de drogues ou d'autres substances, des troubles du sommeil, maux de tête chroniques, un affaiblissement du système immunitaire et des troubles musculosquelettiques,
- le développement de troubles comportementaux et sociaux comme des difficultés à gérer les émotions, les crises de larmes, les problèmes à la maison et au travail, des relations interpersonnelles compliquées,
- -le fonctionnement de l'entreprise : une baisse de la productivité, une augmentation de l'absentéisme, une dégradation de l'ambiance du travail, une augmentation des malfaçons et une détérioration de l'image de marque de l'entreprise.

7. Comment le travailleur peut-il prévenir ces risques au niveau individuel ?

Pour la prévention des risques physiques, le travailleur doit de prime abord adhérer à la politique de prévention en matière de SST de son organisation. Cela va se matérialiser par le port des équipements de protection individuelle mis à sa disposition, par son implication à l'identification des risques dans le milieu de travail, par sa participation aux formations proposées et aux séances de simulation en cas d'urgence incendie ou de catastrophes qui permettent de tester et d'améliorer les réflexes.

La prévention des risques psychosociaux par le travailleur passe par bien gérer son stress au quotidien, demander et accepter de l'aide, valoriser ses réussites et faire des pauses.

8. Quelles politiques publiques ou initiatives locales mériteraient d'être renforcées en Côte d'Ivoire pour mieux protéger la santé des travailleurs ?

Il existe une interconnexion des risques. Les risques physiques et psychologiques sont souvent liés. Une mauvaise santé mentale peut avoir des répercussions sur la santé physique et inversement. Un esprit sain dans un corps sain, il est tout aussi important de prendre soin de sa santé mentale que de sa santé physique.

Pour une bonne qualité de vie de nos travailleurs, il y a une nécessité en Côte d'Ivoire de la modernisation de la médecine du travail, par l'évolution des textes légaux. La SST en Côte d'Ivoire est régie par le code de travail de 2015 et les textes d'application qui l'accompagnent. Le code du travail de 2015 (la loi numéro 2015-532 du 20 juillet 2015) a été adopté pour établir le cadre juridique de la protection des droits des travailleurs, y compris les dispositions relatives à la santé et la sécurité au travail. En plus des lois, des conventions collectives interprofessionnelles (1977) complètent le cadre juridique et doivent être respectées.

Le ministère de la santé doit s'assurer de l'effectivité de la mise en œuvre des lois déjà existantes afin de convaincre les entreprises de s'engager dans une action de prévention, de la construire par la mise en œuvre de moyens d'outils, d'une méthode, de conduire l'action au cours du temps et de l'évaluer à chaque étape de son avancement.

Il est important que les entreprises mettent en place une politique de prévention prenant en compte la santé et la sécurité au travail.

9. Que suggérez-vous pour une amélioration de la santé mentale des travailleurs Pour le Ministère en charge de la santé ?

Pour répondre aux enjeux de la santé mentale en Côte d'Ivoire, il est préconisé de mettre en œuvre des actions concrètes visant à :

- lutter contre la stigmatisation et la discrimination et promouvoir la prise en compte systématique de la santé mentale dans les politiques publiques ;
- développer la prévention et sensibiliser les citoyens aux enjeux de la santé mentale ;
- faciliter l'accès aux soins en santé mentale ;
- prendre soin des acteurs de la santé,
- développer la recherche pour fonder les pratiques sur des normes établies à partir de données probantes en santé mentale.

Pour les entreprises

Il s'agirait pour l'employeur de :

- évaluer les risques physiques et les risques psychosociaux,
- identifier, d'évaluer et de maîtriser les risques (stress, harcèlement, burn-out, etc.) de la même manière que les risques physiques,
- mettre en place une prévention collective à savoir privilégier les mesures qui agissent sur l'organisation du travail et les conditions de travail,
- promouvoir la reconnaissance du travail effectué par les collaborateurs et collègues,
- soutenir le management : former les managers à reconnaître les signes de mal-être et à y réagir de manière appropriée,
- utiliser des outils de mesure : les questionnaires des risques psychosociaux peuvent être un outil pour recueillir des informations,
- promouvoir le bien-être et prévenir les troubles par l'identification et l'orientation précoce afin d'éviter que les troubles ne s'installent, ne s'aggravent et ne se chronicisent, améliorer la qualité de vies des personnes atteintes de troubles.

Engagements :

- proposer une prise en charge psychosociale aux personnes vulnérables,
- accompagner les professionnels soignants lors de leur formation et dans nos établissements.