

Leur bureau les rend malades



Photo Pierre HECKLER

Le lieu de travail, vu par le petit bout de la lorgnette : 68% des salariés allemands souffrent du dos, 65% de problèmes respiratoires...

Un salarié allemand sur deux est actuellement employé dans un bureau. 43 % d'entre eux – à en juger par les quelque mille six cents réponses recueillies par le site *Monster* – se plaignent aussi de l'aménagement de ce décor de travail quotidien. Les uns n'encassent pas la climatisation, d'autres pestent contre la lenteur du système informatique, et tous finissent un jour ou l'autre par ne plus supporter les douleurs dans le dos, les reins ou la nuque. Rester assis toute la sainte journée, les yeux rivés à un écran d'ordinateur, peut vous ruiner la santé : un quart du nombre de jours d'arrêt de maladie enregistrés dans les entreprises d'outre-Rhin serait dû aux conséquences de cette position assise et prolongée. Pour y remédier, les spécialistes de la clinique orthopédique universitaire de Cologne conseillent aux salariés de changer de position au moins tous les quarts d'heure et de ne pas hésiter à "mettre de temps à autre les pieds sur le bureau", à l'américaine. En gros : pour rester en bonne santé, vautrez-vous sur votre siège comme s'il s'agissait d'un canapé.

« L'environnement physique sur le lieu de travail est effectivement

une source de stress importante », explique le Pr Patrick Légeron, qui en connaît un rayon dans le domaine du stress professionnel. « Le bruit, causé par l'appareillage ou les collègues, l'absence d'intimité, la chaleur et le manque d'air frais, s'additionnent aux autres facteurs de stress et usent peu à peu la résistance des salariés. Jusqu'au "burn out", ce fameux épuisement qui, sans mener forcément à la maladie, entraîne déjà une baisse de productivité sensible. »

27 % des sondés estiment ainsi qu'ils seraient bien plus productifs s'ils disposaient d'un matériel informatique performant : « Trop d'entreprises négligent encore des notions essentielles comme l'ergonomie, l'éclairage ou la qualité de la technologie dans leurs bureaux », confirme Marco Bertoli, directeur Central Europe chez *Monster Worldwide*. « Mais aussi stressant que soit votre lieu de travail, sachez que ce n'est rien en comparaison au stress qu'éprouvent ceux qui sont... privés d'emploi stable ! », conclut Patrick Légeron.

Christian Knoepffler.

> Lire aussi l'interview du Pr Légeron en page 3