



TRAJETS

Des effets sur la santé et la qualité de vie



Le chapitre de la période estivale vient de se clore, c'est l'heure de la grande rentrée. Pour les élèves bien sûr, mais aussi pour les travailleurs qui doivent reprendre le rythme du travail. Et parmi la routine des journées des salariés, il est un élément souvent peu traité et qui constitue une dimension clé de la vie du travailleur : le trajet quotidien du domicile au lieu de travail. Un trajet qui peut prendre du temps selon les lieux d'habitation. Mais quel est l'impact de ces trajets sur le rythme de vie du travailleur, sa productivité et sa santé?

1/ Metro-boulot-dodo ?

L'expression « métro-boulot-dodo » est de Pierre Béarn, et vise à traduire la monotonie du rythme de la journée de travail dans les grandes métropoles. L'expression sans doute assez caricaturale n'est au

fond pas si éloignée de la réalité.

Parce qu'il monopolise un moment de la vie du travailleur, où celui-ci n'est ni au travail ni chez lui, le temps de trajet peut apparaître comme un « temps mort » difficile à rentabiliser et de ce fait générateur de frustration. En effet, plus le temps de trajet est long, plus il devient difficile de concilier sa vie personnelle et sa vie professionnelle. Le temps de trajet devient une contrainte à considérer dans sa vie personnelle et peut parfois être source de stress. Récupérer ses enfants de l'école peut par exemple devenir une course contre la montre. Les horaires de fermeture des médecins, des dentistes, de l'administration,...sont parfois difficiles à concilier avec la plage horaire professionnelle. Dans certaines circonstances, telles que les moments de bouchons, de fortes chaleurs, d'afflux important de voyageurs dans

les trains, de retards, de grèves, de multiplication des correspondances, l'inconfort grandit.

Si le rapprochement du lieu de travail est vivement recommandé, il ne peut pas être systématiquement activé comme solution, car il convient de prendre en compte des contraintes de précarité pour certains salariés (emploi non fixe ou loyers trop élevés pour un budget limité).

Trajets

2/ Conducteur et stress

Pour les conducteurs s'ajoute un autre niveau de stress. En effet, la bonne conduite nécessite une vigilance pour éviter tout accident grave. Sans oublier que les conditions de trafic – que ce soit les conditions météorologiques ou un trafic difficile – obligent le conducteur à être davantage alerte. A terme, la fatigue peut s'accumuler et peut contribuer dans certains cas à de l'anxiété, des troubles du sommeil et de l'alimentation, des ulcères, la dépression,...

Dans le cas où les entreprises disposent d'un parking, le travailleur ne rencontre aucune difficulté à se garer. Mais cela n'est pas systématiquement le cas, et du coup le fait de se garer peut prendre parfois des allures de chasse aux trésors. Ce que l'on constate en effet c'est que les frais de stationnement peuvent constituer un frein et amener les travailleurs à se garer dans des endroits gratuits

souvent éloignés de leur lieu de travail.

La route est d'ailleurs une cause d'accident de travail : les accidents de la route liés aux déplacements sont la première cause d'accident mortel au travail. Le risque majeur est la somnolence causée par une nuit blanche, mais pas seulement : un déficit de sommeil d'une heure seulement augmente le risque. Or ce qui impacte le temps de sommeil, ce sont les temps de travail mais aussi le temps de trajet. Plus son trajet est long, plus le travailleur doit rogner sur son temps de sommeil. Certains patients en consultation évoquent cette nécessité de se lever tôt du fait « d'un long trajet à faire chaque jour ».

Le fameux adage « Métro, boulot, dodo » est – à y regarder de plus près – privé de sa partie sommeil.

« Dans une société où le rythme de vie et de travail est le coupable désigné, nous cumulons aujourd'hui charge professionnelle, stress, temps de trajets rallongés et nuits raccourcies. De l'ouvrier

au chef d'entreprise, hommes ou femmes et jeunes ou moins jeunes font les frais d'une fatigue toujours plus générale qui peut parfois mener à l'épuisement ou au syndrome du burn-out. »

Source et lien utile : <http://journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29770>

Trajets

3/ Trajet : mauvaise posture

Une composante dont il faut également tenir compte est la posture lors des temps de trajet. Lors d'un trajet, le travailleur adopte une posture parfois peu optimale. En effet, dans la plupart des cas, la posture en cas de conduite d'un véhicule ou de passer dans les transports en commun est une position sédentaire pouvant entraîner des troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment au niveau des régions du cou, des épaules et du dos. Des possibilités de maladies cardio-vasculaires ou digestives sont également à noter. Une problématique d'autant plus forte que pour certains postes le passage de la position assise et immobile prolongée à la posture debout se fait de façon rapide.

La position sédentaire de conduite pendant la totalité ou la plus grande partie du temps de travail expose à des risques connus : troubles musculosquelettiques (TMS) affectant principalement

le cou, les épaules et le dos, maladies cardio-vasculaires ou digestives...

4/ Des effets ressentis par les travailleurs : Risques psychosociaux

L'exemple parisien, bien qu'il soit géographique, est riche en enseignements car il partage la même problématique que la région du Luxembourg : un bassin d'emploi vers qui converge de nombreux travailleurs de la région et des aires environnantes. Il nous permet à ce titre d'appréhender les effets du trajet. Considérons par exemple une étude réalisée par l'ORSTIF2 en Ile-de-France : elle montre que, pour 60 % des salariés interrogés dans le cadre de l'enquête, les difficultés rencontrées dans leurs déplacements quotidiens ont des conséquences sur leur vie professionnelle et privée ainsi que sur leur santé. Une seconde étude – menée par le cabinet d'audit Technologia un acteur majeur de la prévention des risques professionnels à Paris)

s'attache à dénoncer « cet enfer des transports qui ne s'arrête pas lorsque les salariés quittent leur station de métro. En effet, le retard, la fatigue et le stress accumulés les fragilisent avant même qu'ils se mettent au travail". Les salariés mettent du coup en place des "stratégies compensatoires" face au temps perdu comme la réduction de la longueur des pauses ou l'allongement de la journée de travail. Technologia met donc en garde sur la souffrance au travail. "En rendant les salariés moins énergiques et moins disponibles, en les exposant à l'opprobre des managers contrôlant leur ponctualité et en modifiant leur rapport au travail, le temps passé dans les transports en commun est un catalyseur multifactoriel des risques psychosociaux, puisqu'il peut jouer sur les facteurs déterminants que sont l'organisation, le management et le sens donné au travail.

Ci-après vous trouverez le témoignage d'une frontalière luxembourgeoise :

Trajets

« Il y a peu de temps encore, j'étais frontalière depuis x années (Allemagne-Luxembourg), bien avant que l'autoroute ne soit construite et je connais à maints égards la vie quotidienne des frontaliers. En fonction du trafic et du temps qu'il fait, on risque sa vie tous les jours sur l'autoroute. (En automne et en hiver notamment, il arrive malheureusement très souvent que, par brouillard épais, vous voyiez surgir devant vous, tels un mur, des camions à 50 ou 60 km/ sur la file de gauche essayant, surtout en côte, de doubler d'autres camions. Sans parler des trajets effectués lorsqu'il y a du verglas. En cas d'accident, il arrive qu'on mette deux heures pour faire un seul trajet. Pendant mon activité professionnelle, j'ai dû, comme mes collègues, faire en plus de mes 8

heures de travail des heures supplémentaires (non payées), notamment le vendredi. Pendant la semaine, on ne pouvait pratiquement jamais prévoir de rendez-vous privés, car on ne savait jamais combien de temps on devait travailler. On n'aimait pas trop les covoiturages, ne sachant jamais précisément quand le conducteur « arrêterait de travailler ». Tiré de : « trierischer Volsfreund ».

Ce que nous apportent ces chiffres et témoignages - et c'est assez frappant et étonnant -, c'est que le trajet jusqu'au lieu de travail peut participer davantage à la situation de stress que le travail en lui-même. Cette dimension doit être impérativement prise en compte : conduire pour le travail expose en effet à un risque de stress chronique et ses conséquences (fatigue, dépression, anxiété, troubles

du sommeil ou de l'alimentation, ulcères, TMS, maladies cardio-vasculaires, accidents vasculaires cérébraux...).

5) Le Luxembourg et ses frontaliers, une histoire d'amour

La région du bassin du Luxembourg est un bassin d'emploi extrêmement important, qui bénéficie d'une belle santé économique, et qui draine de ce fait énormément de trafic. Un trafic qui vient de sa région proche, mais également au-delà de ses frontières. Selon le dernier "Regards du Statec", 163.912 frontaliers travaillent quotidiennement au Luxembourg.

Le trajet domicile-travail - qui devrait être assez court, de l'ordre du quart d'heure - peut-être multiplié par trois en heure de pointe pour un résident luxembourgeois, générant une vraie problématique liée à la

Trajets

mobilité. En effet, le tissu économique est centralisé dans les centres villes, en zones de bureau. Cela entraîne donc beaucoup de mouvements qui convergent vers les centres.

Les migrations pendulaires entre zones d'activités et zones d'habitation pose un vrai défi dont il faut tenir compte pour les impacts sur la santé du travailleur.

6/ Quelles pistes d'optimisation ?

Compte-tenu de l'ensemble de ces éléments, il conviendrait de s'organiser au regard des conditions de transport.

Une véritable prise de conscience existe et se renforce sur le sujet. Des solutions émergent et se mettent en place pour pallier à ces difficultés et risques.

En amont, de façon préventive, il serait intéressant de considérer le moment du trajet comme une composante clé de la santé du travailleur. Cette étape est importante, car il s'agit d'un enjeu de sensibilisation et de renforcement de prise de conscience.

En termes de solutions, deux types de pistes se profilent.

Tout d'abord une piste qui consiste à jouer sur le rythme du travailleur en favorisant une meilleure flexibilité dans les horaires ou en favorisant le télé-travail. Le télétravail est applicable aux entreprises du tertiaire.

La seconde piste est sans doute plus difficile à déployer car elle nécessite d'intervenir sur le développement des infrastructures ou de nouveaux services. Travailler cette dimension permet de proposer des moyens alternatifs lorsque la présence au lieu de travail s'avère nécessaire :

- La promotion du vélo en favorisant les espaces de stationnement sécurisés, des douches pour les cyclistes... ;

- L'amélioration de l'accès des bâtiments par les piétons : mise en place d'entrées plus directes... ;

- adaptation en négociation avec les entités de transports, de l'offre existante ou mise en place d'une navette d'entreprise pour quelques destinations très fréquentées... ;

- accompagnement pour favoriser l'accès à des

logements à proximité du lieu de travail

- favoriser le covoiturage (développement d'un service de mise en relation, instauration de places réservées aux « covoitureurs »,...)

- prise en charge de l'abonnement aux transports publics.

Face à l'afflux toujours croissant de travailleurs, le Luxembourg intègre d'ores et déjà une réflexion liée aux infrastructures. Ainsi 2017 verra l'arrivée au Luxembourg du tramway, pensé pour accueillir les travailleurs toujours plus nombreux et compléter les infrastructures actuelles arrivées à saturation. La ligne de tram devrait permettre d'accueillir 110.000 voyageurs tous les jours, et assurera la liaison Kirchberg, Centre ville, La Cloche d'Or et le Findel. Mais le rythme de croissance des flux nécessiterait -pour répondre à la demande - une adaptation continue, ce qui est difficile. Le Luxembourg continue en effet d'offrir un nombre exceptionnel d'emplois dans la région, et reste donc un fort pôle d'attraction dans la région.



Le télé-travail (sur un rythme idéal de 2 jours par semaine) reste en revanche peu développé. Et pourtant, de toutes les solutions évoquées ci-dessus, le télétravail a le mérite d'être une solution gagnante / gagnante pour l'ensemble des parties prenantes:

- pour le salarié, qui gagne un meilleur équilibre entre sa vie privée et professionnelle. Le télétravail lui permet en effet de gagner du temps de sommeil et d'en améliorer la qualité, mais aussi de retrouver un cadre de travail plus serein, loin du brouhaha de l'open space.

- pour l'employeur, qui voit une amélioration de la productivité de ses salariés (le temps de trajet devient un moment travaillé, le cadre personnel fait que les pauses sont moins fréquentes,...) et a l'opportunité de réaliser des

- économies en réduisant les surfaces des bureaux.

- pour l'environnement, puisque la généralisation du télétravail réduit l'usage des moyens de transport et donc la pollution.

En terme de santé, le télé-travail permet sans conteste d'accroître le bien-être de l'employé. Le cadre du travail - notamment pour le secteur tertiaire - consiste généralement en open space, où le salarié est soumis à "un flot incessant de perturbations" (mails, réunion, téléphones,...) qui peuvent l'empêcher d'avancer efficacement dans son activité. En effet, le rythme en entreprise peut vite devenir très intense, créant un sentiment d'urgence permanent et exposant le travailleur à des stimuli qui détournent sa concentration. Travailler depuis chez soi permet de s'extraire de ce rythme frénétique et fragmenté pour se consacrer pleinement à une tâche.

Des études menées en Chine et aux Etats-Unis ont démontré l'effet très positif de la généralisation du télétravail, qui est d'ailleurs plébiscité et accueilli avec enthousiasme par les salariés. D'autant plus que le modèle du lieu physique de travail risque d'évoluer dans une société changeante, digitalisée et extrêmement mobile. Ces études révèlent également que le télétravail permet de limiter les arrêts maladie.

Reste à trouver un cadre de réalisation pour l'employeur qui concilie les contraintes juridiques avec le développement du travail à domicile.