

# pré♥Actu

*Vous simplifie la santé au travail*



## *Le mot du Directeur*

### **Chers Adhérents,**

Le Semsj & le Cmsm deviennent Prévéam.

Afin de répondre aux évolutions voulues par le législateur en matière de santé au travail, nos missions nécessitent de plus en plus d'expertise, de disponibilité, mais aussi d'infrastructures et de moyens adaptés.

La fusion récente de nos deux services a doublé notre maillage avec désormais 7 centres parisiens, et a renforcé et enrichi notre capacité d'intervention avec l'apport de nouveaux experts préventeurs.

Ces transformations récentes ont pour objectif de « mieux vous servir » plutôt que de « servir à plus ».

Le lancement de Prévéam est aussi l'occasion de vous présenter notre premier numéro de Prév'Actu, notre magazine trimestriel dans lequel vous pourrez retrouver les dernières actualités santé-travail et des idées d'action de prévention à réaliser en entreprise.

Bonne lecture.

**Carlos GONCALVES**

## *Sommaire*

### **L'agenda (p.2)**

- Semaine du sport (23 – 30 septembre)
- Duo Day (23 novembre)
- Octobre ROSE
- Mois sans tabac (Novembre)

### **L'Actu du moment (p.3-4)**

- Réforme des retraites et santé au travail des seniors
- Dépôt dématérialisé du DUERP : échéance repoussée
- Rentrée des classes pour les professionnels : nos conseils pour la reprise

### **Zoom sur... (p.5-6)**

La charge de travail, comment mieux la gérer ?

**La Doc'Utile :** *pour aller plus loin sur les thématiques abordées (p.6)*

## L'Agenda



### Semaine du sport - 23 au 30 septembre 2023

La semaine européenne du sport revient chaque année du 23 au 30 septembre. L'occasion pour nous de vous parler des actions que vous pouvez envisager pour lutter contre la sédentarité au sein de votre entreprise. Selon une étude réalisée par l'ONAPS en 2015, le comportement sédentaire peut représenter 9h46 de temps quotidien pour les salariés estimant avoir un métier exercé majoritairement en position assise.

Voici quelques astuces pour lutter contre la sédentarité :

- **Concevoir des espaces de travail** favorisant les déplacements internes et les postures variées : éloigner les imprimantes des bureaux, créer des espaces de convivialité permettant la posture debout...
- **Proposer du matériel** permettant de varier les postures : bureau assis-debout, pédalier sous le bureau, ballon gonflable pour assise d'appoint...
- **Développer la culture du sport** dans l'entreprise : adapter la durée de la pause méridienne pour favoriser l'accès aux salles de sport, créer des défis (circuits sportifs...) ou participer à des événements extérieurs (courses à pied, à vélo, marche...).

**A VOS MARQUES, PRÊTS... BOUGEZ !**

### LE MOIS SANS TABAC

1 mois sans tabac = 5 fois + de chance d'arrêter de fumer!

Employeurs, devenez partenaire de l'opération  
**#moissanstabac. Pourquoi ?**

- **Lutter contre le tabagisme passif**

C'est éviter d'exposer ses salariés lors des temps de pause et moments de convivialité en extérieur.

- **Favoriser le soutien, l'entre-aide**

« Ensemble, c'est plus de chance d'y arriver ! »

- **Fumer sur son lieu de travail est sanctionné**

Une cigarette qui peut coûter cher ! Fumer sur le lieu de travail est passible d'une amende forfaitaire de 68 €.

**Le saviez-vous ?**

L'usage de la cigarette électronique est également interdit dans les lieux clos et couverts à usage collectif. Le fait de vapoter dans un lieu à usage collectif est puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 150 €.

### OCTOBRE ROSE

Un mois pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein, c'est l'objectif de la campagne OCTOBRE ROSE.

Aujourd'hui, 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie : c'est le cancer le plus fréquent chez les femmes avec plus de 58 000 nouveaux cas chaque année.

**Le saviez-vous ?**

Le travail de nuit est un des facteurs de risque de développement du cancer du sein !

Pour prévenir ces risques, des conseils adaptés en matière d'hygiène de vie sont donnés par notre équipe médicale au cours des visites en fonction de la situation de chaque salariée.

**Pour aller plus loin :** vous retrouverez la brochure de sensibilisation de l'association **Ruban Rose** dans la rubrique **Doc'Utile**. N'hésitez pas à la partager en interne à l'ensemble de vos collaborateurs.

Sachez qu'il existe plusieurs événements pour soutenir la lutte contre le cancer du sein : **ODYSSEA, Color Run...**

### Duo Day - 23 novembre 2023

Duo Day est une initiative mondiale visant à favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap sur le marché du travail. Le principe est simple : une entreprise accueille, à l'occasion d'une journée nationale, une personne en situation de handicap, en duo avec un professionnel volontaire. C'est l'occasion de changer collectivement de regard et de dépasser les préjugés.

**En quelques chiffres, Duo Day 2022 c'était :**

- Plus de 11 000 employeurs inscrits pour plus de 39 000 offres de duo proposées
- Plus de 34 000 personnes en situation de handicap intégrées...

Vous intégrez prochainement une personne en situation de handicap ? Pensez à **contacter votre médecin du travail** pour préparer au mieux son arrivée et l'aménagement de son poste de travail.

## L'Actu du moment



### Réforme des retraites et santé au travail des seniors

Un des changements majeurs lié à la réforme des retraites concerne l'allongement de l'âge d'ouverture des droits qui passe de 62 à 64 ans. Il sera progressivement relevé à compter du 1er septembre 2023, à raison de trois mois par année de naissance. Il sera ainsi à 63 ans et 3 mois en 2027 à la fin du quinquennat, pour atteindre la cible de 64 ans en 2030. La durée de cotisation pour une retraite à taux plein s'élèvera, dès 2027, à 43 ans.

Face au recul de l'âge de départ à la retraite, la santé au travail des seniors devient un enjeu majeur pour les entreprises. Une étude de l'assurance maladie – risques professionnels de 2017 à l'échelle nationale montre que si la fréquence des accidents du travail diminue avec l'âge, la gravité, elle, augmente. Chiffres encore plus parlants lorsque l'on regarde les maladies professionnelles reconnues : elles concernent pour moitié les plus de 50 ans.

Ces quelques données sur la sinistralité chez les seniors témoignent de l'importance de la prévention des risques professionnels en entreprise. Il est nécessaire d'agir dès aujourd'hui sur les conditions de travail pour limiter l'usure professionnelle et assurer un travail plus soutenable dans le temps.

#### Pour prévenir les risques professionnels, plusieurs pistes d'action peuvent être envisagées :

- **Concevoir les situations et postes de travail** : supprimer les risques à la source.
- **Modifier le matériel et les méthodes de travail** : réduire les tâches pénibles et/ou répétitives en tenant compte de chaque individu.
- **Adapter les horaires de travail** : limiter le travail de nuit, envisager la semaine des 4 jours...
- **Démocratiser les bilans de compétences** : mails d'information, entretiens individuels...
- **Anticiper les opportunités de reconversion** des salariés vers des postes moins « pénibles » physiquement...

*Votre entreprise est concernée par le travail de nuit, les manutentions manuelles de charges lourdes, les postures contraignantes... Vos indicateurs AT/MP sont dans le rouge ? Vous souhaitez simplement parler prévention ? **Contactez-nous !***



## Dépôt dématérialisé du DUERP

Le dépôt dématérialisé du DUERP (Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels) est prévu par la loi du 2 août 2021 et précisé par le décret du 18 mars 2022.

Pour rappel, cette mesure a pour finalité d'améliorer la traçabilité des expositions des salariés aux risques professionnels, en conservant les versions successives pendant une période d'au moins 40 ans à compter de son élaboration.

Il était prévu que les entreprises d'au moins 150 salariés déposent leur Document Unique avant le 1<sup>er</sup> juillet 2023 et avant le 1<sup>er</sup> juillet 2024 pour les entreprises de moins de 150 salariés.

Ce calendrier a fait l'objet d'un **report à une date ultérieure** sans précision pour le moment.

### Plusieurs points restent encore sans réponse :

- Les caractéristiques du fichier à déposer (format, poids du fichier...)
- Le contenu du Document Unique (colonnes prédéterminées, possibilités d'ajouter des annexes, plan d'actions à part...)
- La protection des données à caractère personnel RGPD (acteurs, demandes d'accès...)
- La gestion des accès (notification à l'employeur, accès des ayants droit en cas de décès, fonctionnalité de lecture seule/ téléchargement/ impression ?)

Pour rappel, le Document Unique est **obligatoire pour toute entreprise d'au moins 1 salarié depuis 2001**. En attendant l'entrée en vigueur de l'obligation de dépôt numérique, l'employeur doit conserver dans l'entreprise les versions successives du Document Unique (en vigueur au 31 mars 2022 et postérieures), sous format papier ou dématérialisé.

## Rentrée des classes pour les professionnels

Les vacances d'été sont déjà finies... Pour mieux appréhender la rentrée professionnelle, quelques conseils pour gérer différentes situations qui peuvent sembler stressantes :

### • La boîte mail déborde ?

- Echanger avec son manager sur les priorités du service
- Définir une plage horaire quotidienne pour le traitement des mails
- Classer ses mails en fonction des urgences



### • Des objectifs importants ?

- Echanger avec son manager sur l'atteinte des objectifs et les moyens disponibles
- Préparer un retroplanning détaillant les différentes tâches à réaliser...

### • Besoin de retrouver du sens au travail et/ou de nouvelles perspectives professionnelles ?

- Faire le point sur ses besoins en formation (penser au bilan de compétences)
- Echanger avec son manager sur le contenu de ses différentes tâches et missions

D'une manière générale, il est important de penser à se déconnecter et alterner avec des phases de loisirs et de repos afin de préserver un équilibre vie personnelle et vie professionnelle.

## Zoom sur...



### LA CHARGE DE TRAVAIL

La question de la charge de travail est un sujet complexe, elle est entre-autre l'une des thématiques majeures devant être mise en débat lors d'une démarche d'évaluation des risques psychosociaux en entreprise. Généralement évoquée sous l'angle de la surcharge de travail, que recouvre réellement cette notion ?

#### Comment définir la charge de travail ?

L'ANACT (Agence National pour l'Amélioration des Conditions de Travail) retient la définition suivante : *la charge de travail résulte de la gestion des contraintes de l'entreprise par rapport aux moyens humains et opérationnels dont elle dispose. Elle se traduit quantitativement (surcharge ou sous-charge) mais aussi qualitativement (complexité ou appauvrissement du travail) pour les individus et les collectifs.*

La charge de travail recouvre trois dimensions (ANACT) :

- **La charge prescrite** : elle correspond à tout ce qu'attend l'organisation du salarié (fiche de poste)
- **La charge réelle** : il s'agit du travail réellement réalisé comportant les aléas, le travail non prévu, les ajustements...
- **La charge vécue** : elle dépend de la perception de chacun. Elle peut être influencée par son expérience, le sens porté à son travail ou encore le soutien et la reconnaissance apportés par l'entreprise ainsi que les collègues.

Une surcharge temporaire et dont la finalité a un sens pour faire face à un événement singulier qui survient n'est pas forcément mal vécue. C'est lorsqu'au contraire elle devient chronique et non visible qu'elle peut devenir source de stress voire de mal-être au travail. Associée à d'autres facteurs, ou non, une surcharge de travail chronique peut notamment favoriser l'émergence d'un burn-out chez les travailleurs.

Généralement peu abordé car sujet sensible, des salariés peuvent souffrir d'une sous-charge de travail, ce qui peut générer un mal-être lié à un sentiment d'ennui, de perte de sens et de culpabilité. Ces signaux peuvent faire référence aux syndromes du bore-out (plutôt lié à la sous-charge) et du brown-out (plutôt lié au manque de sens au travail).



### Quelle mesure de la charge de travail ?

La mesure de la charge de travail est complexe en raison des différences entre le travail prescrit (l'attendu) et le travail réel qui comporte la gestion des aléas quotidiens. Mais aussi car elle comporte une partie subjective (la charge telle qu'elle est ressentie) au regard de son implication dans l'activité, de ses responsabilités ou encore de son utilité sociale.

Ainsi, il semble plus pertinent de parler d'évaluation de la charge de travail que de mesure.

Pour cela, il sera nécessaire de prendre en considération tout ce qui détermine la charge de travail :

- Le contenu du travail (réel)
- Son organisation (modalités de coopération, lien entre les différents acteurs, services...)
- Les multiples contraintes vécues dans l'activité (ressenti des collaborateurs)
- Les ressources disponibles (soutien du manager/des pairs/ressources humaines supplémentaires...)

Rappelons que l'employeur est tenu de s'assurer que la charge de travail soit « raisonnable » et permette « une bonne répartition dans le temps du travail » (*article L3121-60 du Code du Travail*).

### Comment agir concrètement sur la charge de travail ?

- Prioriser les projets, définir les tâches urgentes, les classer et les répartir au sein de l'équipe en fonction des forces et appétences de chacun
- Adopter une démarche participative, co-construire les objectifs de travail entre managers et salariés
- Organiser des points d'échanges réguliers avec direction ou managers
- Mettre en place les outils adaptés (outils de travail collaboratif, outils de planification de tâches...)
- Instaurer un système d'entraide (proposer de l'aide et oser demander de l'aide)

## La Doc'Utile...

**\*Nos thématiques vous ont plu ? Retrouvez ici la documentation pour aller plus loin !**

10 questions sur la charge de travail



Brochure prévention cancer du sein



Relevez le défi !



## L'Actu chez Prévéam !

Vous proposer plus de proximité et de qualité de service est notre priorité.

**Pour cela, nos moyens évoluent :**

- **Ouverture d'un nouveau centre parisien situé Avenue de la Grande Armée**
- **Rénovation de 3 de nos centres pour améliorer votre accueil**
- **Renfort de nos équipes avec plus de 20 nouveaux collaborateurs depuis le début de l'année**
- **Nouveau système d'information pour améliorer la traçabilité et faciliter vos démarches...**