

PRÉV'ACTU

Vous simplifie la santé au travail



L'AGENDA

Dry January - **Du 1er au 31 janvier**

Journée Internationale des femmes - **8 mars**

Journée internationale du zéro déchet - **30 mars**

- ▶ La démarche RSE et son impact sur la santé au travail
- ▶ Les chutes de plain-pied, un risque sous-estimé !

L'ACTU DU MOMENT



ZOOM SUR ...

**PRÉVENTION DU BURN-OUT :
UNE URGENCE DANS LE MONDE DU TRAVAIL**

Téléchargez notre plaquette chutes ✨

Téléchargez notre plaquette addictions ✨

Téléchargez notre plaquette RPS ✨

Inscrivez-vous à notre atelier Burn-out ✨

LA DOC'UTILE



L'Agenda



Dry January Janvier 2025



Après les fêtes une petite pause s'impose !

Le **Dry January** est un défi populaire lancé en 2013, incitant les participants à s'abstenir de consommer de l'alcool durant le mois de janvier. Son objectif est de promouvoir la santé, de sensibiliser aux risques liés à l'alcool et de permettre de prendre du recul sur sa consommation.

Y avez-vous pensé ?

En entreprise, et si c'était l'occasion d'organiser des ateliers de sensibilisation ou d'offrir des alternatives sans alcool lors des événements pour encourager une consommation responsable...

Journée internationale des droits des femmes 8 mars 2025

Célébrée chaque année le 8 mars, elle vise à **promouvoir les droits des femmes et l'égalité des sexes à travers le monde.**

Agissez en entreprise !

On en profite pour s'interroger sur la politique RH et prendre les mesures qui s'imposent, notamment en ce qui concerne l'égalité salariale entre hommes et femmes, les opportunités d'évolution de carrière pour les femmes ainsi que la prévention des violences sexistes et sexuelles en milieu professionnel.

Vous êtes + de 50 salariés ? Pensez à calculer votre index d'égalité professionnelle !



La journée internationale zéro déchet 30 mars 2025

Selon l'ONU, les ménages, les petites entreprises et les prestataires de services publics génèrent chaque année entre **2,1 et 2,3 milliards de tonnes de déchets** municipaux solides (emballages, produits électroniques, de plastiques, ou de denrées alimentaires).

Nous pouvons tous contribuer au quotidien ! Quelques conseils simples à diffuser :

- Aller chercher son repas avec son propre récipient
- Prendre ses couverts pour déguster son repas avec bonne conscience 😊
- Utiliser un sac réutilisable pour transporter ses courses
- Ne plus abandonner ses mégots de cigarette dans la rue. Encore mieux pour viser le zéro déchet, arrêtez de fumer ! Solution plus radicale mais meilleure pour votre santé et la planète...

L'Actu du moment

La démarche RSE et son impact sur la santé au travail

Que signifie RSE ?

C'est la Responsabilité Sociétale des Entreprises.



En quoi cela consiste ?

La Commission européenne définit la RSE comme la responsabilité des entreprises vis-à-vis des effets qu'elles exercent sur la société. En résumé cette appellation cherche à associer mesures sociales, réduction de l'impact environnemental/carbone et démarches économiques, pour répondre aux enjeux environnementaux et à l'engagement sociétal.

Est-ce obligatoire ?

Avoir une démarche RSE n'est pas obligatoire en entreprise. Toutefois, il est recommandé de mettre en place une stratégie RSE.

Sur quoi se baser ?

La norme ISO 26000 (norme internationale) encadre le périmètre de la RSE.

Il existe 4 piliers :

- **L'environnement** : gestion des déchets, réduction de l'empreinte carbone
- **Le social** : conditions de travail, formation et développement des compétences...
- **La gouvernance** : transparence financière, participation des clients et des salariés aux processus de décision...
- **La diversité** : parité hommes - femmes, recrutement inclusif...



Quels sont les objectifs de la mise en place d'une démarche RSE ?

- Améliorer la performance globale (améliorer les process et donc la productivité)
- Construire une entreprise capable de s'adapter aux nouveaux défis (concurrence, évolutions stratégiques et technologiques...)
- Répondre aux attentes de son écosystème : prendre en compte les engagements liés au social, à l'environnement avec une production plus respectueuse des ressources naturelles

Quels sont les objectifs de la mise en place d'une démarche RSE ?

Si vous êtes dirigeant d'entreprise et que vous souhaitez vous lancer, vous pouvez suivre les conseils des chambres de commerce et de l'industrie, elles vous donneront les clés pour mettre en route votre démarche :

 <https://www.cci.fr/ressources/developpement-durable/responsabilite-sociale-rse> 

L'Actu du moment

Les chutes de plain-pied, un risque sous-estimé !

Toutes les entreprises sont concernées et tous les salariés sont amenés à se déplacer lors de leur activité professionnelle. Ce risque est souvent perçu comme inévitable et occasionnant des séquelles bénignes... Pourtant, ce type d'accident est parmi les plus fréquents et les conséquences peuvent être importantes.

Quelques chiffres à retenir



- **2ème cause d'accident du travail** (20% sont liés à des chutes de plain-pied)
- Chaque année, plus de 100 000 chutes de plain-pied sont recensées
- Près de **6 accidents du travail sur 10** sont provoqués par une chute de plain-pied
- Les chutes engendrent **25 % de dépenses de santé et d'indemnisation**
- Elles représentent 11 % de l'ensemble des accidents du travail et sont responsables de **15 % des incapacités permanentes** les plus graves (3ème cause)

Les causes principales

Les chutes de plain-pied sont occasionnées, dans 50% des cas, par les caractéristiques du sol, notamment par ses défauts mais aussi par l'encombrement :

- des glissades sur sol mouillé,
- des trébuchements sur un sol inégal ou dégradé,
- des faux-pas ou des pertes d'équilibre liés à la présence d'un carton, de fils...).



Comment réduire ce risque ?

La mise en place d'actions de prévention, à la fois sur le plan technique et organisationnel, permet de réduire les risques :

- ✓ **mettre à jour le document unique** et identifier les situations dangereuses pouvant générer des chutes de plain-pied
- ✓ **mettre en place un plan d'action** visant à agir sur :
 - o les espaces de travail
 - o les sols
 - o l'environnement de travail
 - o l'organisation du travail



Quelques actions concrètes à envisager

- ✓ réduire les dénivelés, améliorer la rugosité du sol (sol antidérapant)
- ✓ améliorer l'éclairage des zones de circulation
- ✓ dégager les allées de circulation (prévoir des espaces de stockage suffisant et dans des zones spécifiques, placer les équipements à l'écart des zones de circulation, ne pas laisser traîner des fils électriques ou des câbles dans les allées de circulation)
- ✓ mettre en place des chaussures antidérapantes si le sol est susceptible d'être mouillé/glissant (ex : en cuisine, dans des locaux techniques...)
- ✓ consignes pour éviter de courir

Zoom sur ...

La prévention du burn-out : une urgence dans le monde du travail

Qu'est-ce que le burn-out ?

Le **burn-out**, ou syndrome d'épuisement professionnel, est reconnu comme un trouble lié à une exposition prolongée au stress au travail. Il se manifeste par une fatigue intense, un désengagement émotionnel vis-à-vis du travail et une diminution des performances.

Des chiffres inquiétants

La détresse psychologique des salariés n'a cessé de progresser ces dernières années. Des études réalisées à la sortie de la crise sanitaire du Covid-19 en témoignent.

Un chiffre marquant : **2,5 millions de salariés sont touchés par un burn-out sévère** en France d'après une enquête publiée par Empreinte Humaine en 2022.

Le moral des salariés est très impacté ! En effet, cette même étude révèle que 41 % d'entre eux sont en détresse psychologique.

Si tout le monde est concerné, certaines catégories de salariés sont plus touchées. Il s'agit des jeunes, des femmes et des managers.

Les causes principales du burn-out

- **Surcharge de travail** : Trop de tâches ou des objectifs irréalistes peuvent mener à une fatigue chronique.
- **Manque de reconnaissance** : Un salarié qui se sent sous-évalué ou non reconnu pour son travail perd progressivement sa motivation et son engagement.
- **Manque de contrôle** : Lorsque les salariés se sentent impuissants face à leur charge de travail ou n'ont pas d'autonomie dans les prises de décision, cela peut générer du stress.
- **Ambiguïté des rôles** : Des attentes floues ou contradictoires sont sources de confusion et de frustration.
- **Isolement professionnel** : Le télétravail intensifié durant et après la pandémie a pu renforcer la sensation d'isolement de nombreux travailleurs.





Comment les employeurs peuvent-ils prévenir le burn-out ?

1. Encourager l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle

Les entreprises doivent s'assurer du respect du droit à la déconnexion. Il peut être mis en œuvre dans l'entreprise par accord collectif ou par la voie d'une charte élaborée par l'employeur.

2. Instaurer une charge de travail raisonnable

Il est essentiel d'évaluer régulièrement la charge de travail des salariés et de s'assurer qu'elle reste soutenable. Les managers doivent être formés pour détecter les signes de surmenage et adapter le suivi individuel ainsi que les objectifs en conséquence.

3. Favoriser un environnement de travail participatif

Créer une culture d'entreprise où les salariés peuvent exprimer leurs préoccupations sans crainte. Encourager les feedbacks réguliers et la reconnaissance du travail bien fait peut renforcer la satisfaction au travail.

4. Former les managers à la gestion du stress

Les responsables hiérarchiques jouent un rôle clé dans la prévention du burn-out. Il est crucial de les former à reconnaître les signaux de détresse chez leurs équipes et à savoir réagir rapidement. Ils doivent être sensibilisés à l'importance du soutien psychologique.

5. Mettre en place un suivi régulier de la santé mentale des salariés

Organiser des enquêtes régulières sur le bien-être au travail et proposer des services de soutien psychologique, tels que des consultations avec des psychologues du travail ou des services d'aide en ligne. La mise en place d'une politique de santé mentale proactive est un atout majeur pour prévenir l'épuisement.

L'impact économique du burn-out pour les entreprises

Ignorer le burn-out peut avoir des conséquences coûteuses : **l'absentéisme, le turnover, la baisse de productivité et la détérioration du climat social** sont autant d'aspects qui affectent directement la rentabilité d'une entreprise. Investir dans la prévention permet non seulement de protéger les salariés, mais aussi d'assurer une meilleure performance économique.

Conclusion : une vigilance constante est nécessaire

Le burn-out est une réalité que les employeurs ne peuvent plus ignorer. Une **politique de prévention adaptée**, qui inclut la réduction des facteurs de stress et la promotion du bien-être mental, est essentielle pour améliorer les conditions de travail.