

La Lettre de la DDPP du Val- de-Marne

SOMMAIRE N° SPÉCIAL (2 pages) :
Le bien être au travail

La lettre mensuelle d'information de la DDPP du mois de juin vous propose un focus sur le « bien être » au travail.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère le bien-être au travail comme "un état d'esprit caractérisé par une harmonie satisfaisante entre d'un côté les aptitudes, les besoins et les aspirations du travailleur et de l'autre les contraintes et les possibilités du milieu de travail".

A la DDPP, nous vous signalons la présence des interlocuteurs qui concourent au bien-être au travail :

- **deux assistants de prévention :**
 - Madame Véronique De Carli pour le site de Créteil,
 - Monsieur Alain Rouillé pour le site de Rungis.
- **un médecin de prévention** consultable sur rendez-vous.
- **une assistante sociale** du personnel de la DDPP du Val de Marne qui vient tous les trimestres sur le site mais peut également être contactée si nécessaire, par mail ou par téléphone.

Ainsi, le bien-être au travail correspond à un ensemble de facteurs plus ou moins identifiables susceptibles d'influer sur la qualité de vie des agents sur le lieu de travail comme la sécurité, l'hygiène des locaux, la protection de la santé, l'impact physique ou psychosocial des tâches effectuées, l'ergonomie de l'espace de travail, etc.



Comment aménager son poste de travail et prévenir les risques musculo-squelettiques (TMS)

Les TMS des travailleurs de bureau sont essentiellement liés à une mauvaise posture devant l'ordinateur. Les douleurs musculo-squelettiques déclarées touchent essentiellement le cou, le haut du dos, le bas du dos, le poignet (syndrome du canal carpien) et le coude (épicondylite).

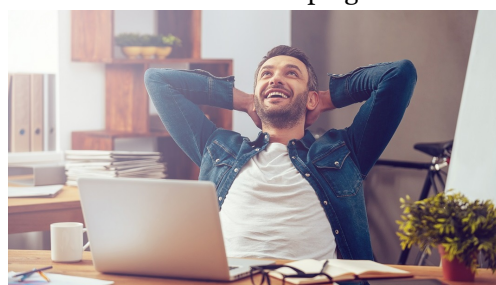
1 Ergonomie du poste de travail : s'installer confortablement

Les principales recommandations sont :

- Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux ou plus bas pour les porteurs de verres progressifs.
 - L'ordinateur est installé à la perpendiculaire d'une surface vitrée,
 - Le siège doit posséder un dossier, haut de 45-55 cm, maintenant en permanence l'ensemble du dos, ainsi que des accoudoirs, idéalement réglables.
 - Si la hauteur de l'assise ne permet pas de poser les pieds à plat, il convient d'ajouter un repose-pied.
- Les mains doivent se situer dans le prolongement des avant-bras, sans flexion, ni extension, ni angulation des poignets.
- Les assistants de prévention constituent un appui puisque les agents peuvent les alerter de toute situation nécessitant des mesures particulières ou la modification de l'ergonomie de leur poste.

2 Organisation du travail : changer de position et se décontracter

Si l'ensemble des tâches se déroulent sur ordinateur, il faut trouver des astuces pour changer de position et solliciter différemment le poignet et le coude. Il conviendra :



- de modifier l'inclinaison du dossier, d'appuyer de temps à autre ses poignets sur la table, de déplacer les documents, etc
- d'augmenter la luminosité de la pièce si elle est insuffisante (entre 30 et 50 lux),
- d'installer le téléphone à droite pour un droitier et à gauche pour un gaucher,
- d'alterner les tâches informatiques et non-informatiques pour limiter la fatigue visuelle,
- d'effectuer des étirements de temps en temps pour décontracter les articulations.

La prévention contre les RPS : la qualité de vie au travail

La qualité de vie au travail permet de prévenir les agents des risques psycho-sociaux et, d'agir sur le climat collectif et la motivation dans le travail. Pour prévenir les risques psychosociaux, une démarche de prévention collective, centrée sur le travail, son organisation et la bienveillance est à privilégier.

A ce titre, la DDPP du Val de Marne avait mandaté en 2016 un cabinet privé afin de réaliser un audit complet sur les RPS pour les deux sites de Créteil et Rungis.

De nombreuses pratiques se développent et visent le bien-être ou la qualité de vie au travail. Pour cela, au-delà de l'aménagement de l'espace de travail, les préconisations sont de :

1 Pratiquer un management de proximité

La qualité de vie au travail passe avant tout par un management basé sur le respect mutuel, la reconnaissance, l'écoute et l'organisation de temps d'échanges avec les agents.

La proposition et la programmation de formations dans le cadre des entretiens professionnels sont des éléments importants permettant de favoriser l'accompagnement et l'évolution de chaque agent.



2 Améliorer l'organisation du travail

La qualité de vie peut être améliorée en fonction de l'organisation de la structure :

Définir les missions de chacun, rédiger des fiches de postes individuelles, mettre à jour les organigrammes, mettre en place une démarche qualité sont des facteurs qui favorisent la qualité de vie au travail. Cela permet à chacun de se situer clairement dans l'organisation, de connaître son environnement professionnels et relationnels et de donner du sens à ses missions.

Également, proposer des solutions de flexibilité par le biais notamment de solutions de télétravail favorise l'adaptation à l'organisation collective et individuelle.

3 Améliorer et renforcer un cadre de travail chaleureux et ergonomique

Optimiser l'aménagement de l'espace en prévoyant des espaces distincts et notamment, des zones de convivialité, zones d'accueil du public, lieux de travail collaboratif sont des facteurs clés dans la qualité de vie au travail.

De plus, afin de maintenir un cadre de travail chaleureux et agréable, il conviendra de rester vigilants sur les travaux, les zones de travail à améliorer, les besoins en matériels et en équipements.

A noter : La présence de plantes vertes au bureau améliorerait la productivité des salariés de +15%. Les végétaux apportent un sentiment de tranquillité et de bien-être.

4 Encourager la pratique sportive et développer la convivialité

Développer les moments de partage et de convivialité permet d'améliorer la qualité de vie au travail : ex : déjeuner de l'assemblée générale, demi-journée sportive ou découverte...

A ce titre, l'organisation du tournoi interrégional de football entre les DDPP d'Ile de France se tiendra le 24 juin 2019.

Pratiquer une activité physique régulière permet d'évacuer le stress et de se détendre.

Avoir des loisirs communs avec ses collègues est également un moment de renforcer la cohésion d'équipe. Dans ce cadre, et pour les agents des deux ministères, des tarifs préférentiels sont proposés pour certaines salles de sport et également des billets pour des spectacles ou sorties thématiques.

