

## Le travail : effets bénéfiques et effets délétères

Dr François Delarue

### I les bienfaits du travail

Dans la chrétienté du Moyen-Âge, le travail était regardé comme servile, signe d'infériorité et de déchéance. La Genèse d'ailleurs, loin de définir le travail comme un moyen d'atteindre le bonheur, le qualifie de châtiment divin : le péché originel a fait de la mission confiée à l'homme de dominer et faire fructifier la Création une activité qui lui permet de subsister, mais dans la peine : « *Parce que tu as mangé le fruit de l'arbre que je t'avais interdit de manger, maudit soit le sol à cause de toi ! C'est dans la peine que tu tireras ta nourriture tous les jours de ta vie ; [...] C'est à la sueur de ton front que tu gagneras ton pain, jusqu'à ce que tu retournes à la terre dont tu proviens* » (Gn 3, 17-19). Au Moyen-Âge, le travail restait dépourvu de valeur intrinsèque dans sa réalité naturelle. Pour Jacques Ellul, l'Église a commencé à valoriser le travail à partir du XVII<sup>e</sup> siècle : 'Le Bon Dieu a dit que le travail est une prière' ; « *il faut qu'il y ait travail humain pour accomplir l'œuvre de Dieu* ». Pour Emil Cioran, il est « *une malédiction que l'homme a transformée en volupté* »<sup>1</sup>. Aux XVII-XVIII<sup>e</sup> siècles, le passage de l'artisanat à l'industrie a rendu le travail plus dur et plus inhumain et l'économie (la production de richesse) est devenue le moteur de la civilisation ; les valeurs traditionnelles ont été abandonnées tant par les classes dirigeantes peu à peu déchristianisées que par les ouvriers. Les personnes qui travaillent sont très généralement en meilleure santé mentale que celles qui n'exercent aucune activité professionnelle, au contraire du chômage, qui affecte l'identité, le statut, l'emploi du temps, le sens de l'intention collective. Un salarié heureux au travail est plus productif que celui qui ne l'est pas : l'écart de productivité est de 12 à 13% selon une étude de l'Oxford Business School et de British Telecom.

#### 1– Les bienfaits

Commençons par le célèbre aphorisme de Voltaire : « *Le travail éloigne de nous trois grands maux, l'ennui, le vice et le besoin* »<sup>2</sup>. Adam Smith affirmait quant à lui que le travail est source de toute richesse. Et, pour Emmanuel Kant, « *Le travail est l'activité vitale propre au travailleur, l'expression personnelle de sa vie* ». Quelle est cette richesse, quels sont les bienfaits du travail ?

Le premier bienfait est évidemment, dans la plupart des cas, de procurer un revenu, permettant d'assurer sa subsistance et celle de sa famille ; il autorise aussi une certaine amélioration de son bien-être matériel. À la différence de l'activité animale qui satisfait instinctivement un besoin vital, le travail est une activité réfléchie. Il est aussi source d'épanouissement, si l'on sait lui donner un sens et discerner son utilité finale ; il faudrait « *non seulement que l'homme sache ce qu'il fait, mais si possible qu'il en perçoive l'usage, qu'il perçoive la nature modifiée par lui. Que pour chacun, son propre travail soit un objet de contemplation* »<sup>3</sup>. Le travail contribue à la valorisation et au développement personnel, à la réalisation de l'estime de soi : « *Je n'aime pas le travail, nul ne l'aime ; mais j'aime ce qui est, dans le travail, l'occasion de se découvrir soi-même, j'entends notre propre réalité* »<sup>4</sup>. La découverte de ses talents, la matérialisation du travail par le produit créé – l'œuvre – sera une source de satisfaction pour son auteur, si l'œuvre est utile, estimable, agréable, harmonieuse etc. Ainsi pourrions-nous ressentir la joie du travail bien fait : « *je ne connais personne qui ne soit pas heureux de faire du beau travail ; la joie de tout homme est de réussir quelque chose* »<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Emil Cioran, *Sur les cimes du désespoir* (1934)

<sup>2</sup> Voltaire, *Candide*, chapitre 30

<sup>3</sup> Simone Weil, *Journal d'usine* (1934-1935)

<sup>4</sup> Joseph Conrad, *Au cœur des ténèbres* (1899)

<sup>5</sup> François Michelin

Le travail est source de dignité quand il permet d'avoir une identité et une certaine autonomie, une capacité de créativité et d'innovation, le maintien en éveil des capacités intellectuelles ; quand il permet de gagner l'estime de l'entourage, des collaborateurs, de la hiérarchie ou des bénéficiaires de l'œuvre. Mais « *il n'y a de dignité du travail que dans le travail librement accepté* »<sup>6</sup>.

L'entourage professionnel fournit aussi l'occasion de rencontres, qui satisfont le besoin d'appartenance à un groupe, le désir de reconnaissance. Le travail humanise le lien social qu'il crée. Il permet d'être acteur, d'avoir une signification, une valeur aux yeux des autres, suscitant respect et considération. L'existence d'un objectif commun amène un désir de compréhension, de connaissance mutuelle, d'effort et permet de surmonter ou d'aplanir les différences d'appréciation ou de méthode, par l'échange des capacités humaines et la créativité de chacun.

Le travail permet encore l'acquisition de connaissances, de compétences et le désir de les transmettre. « *Le bonheur, la joie du travail est la façon humaine de goûter le simple bonheur de vivre que nous partageons avec toutes les créatures vivantes, et c'est même la seule manière dont les hommes puissent tourner avec satisfaction dans le cycle de la nature, entre la peine et le repos, le travail et la consommation, avec la tranquille et aveugle régularité du jour et de la nuit, de la vie et de la mort* »<sup>7</sup>.

Mais si le travail peut nous procurer le bonheur, il ne le fait presque jamais. En tout cas, ce n'est pas le niveau de rémunération qui en est la source. Diverses enquêtes montrent que la perception du bien-être reste identique même en cas de rapide croissance matérielle. Cette perception résulte davantage de la considération induite par le travail, mais aussi par la vie de famille, les loisirs, la culture, le sport. Le travail est plus qu'une pénitence et une corvée et nous devons chercher à travailler, même en l'absence de nécessité matérielle.

Terminons par la morale de deux fables : *Souvenez-vous que, dans la vie, / sans un peu de travail, on n'a point de plaisir*<sup>8</sup>. Et : *Pour les hommes, le travail est un trésor*<sup>9</sup>.

## 2 – Les limites des bienfaits

Le travail est souvent perçu davantage comme une contrainte que comme un épanouissement ; mais c'est un devoir : une personne valide n'a pas le droit de dépendre du travail des autres. Chacun doit apporter sa contribution à la société et y jouer un rôle. Un travail ressenti comme une contrainte est source d'ennui, de monotonie, de répétition, de perte de sens, voire de harcèlement. « *Ce qui rend l'effort pénible, c'est l'interminable répétition* »<sup>10</sup>.

Lorsqu'il devient dépendance, le travail peut induire stress, fatigue, surmenage, *burn-out*, voire un état dépressif, pouvant conduire à une tendance suicidaire (cf deuxième partie : effets délétères du travail, au § 5, page 14).

À l'opposé du surmenage, de l'épuisement, Anselm Grün décrit l'état positif, le « flux de vie » (« *flow* ») que génère un travail créatif : une activité que l'on exécute sans peine, avec plaisir et attention, est « fluide ». « *L'homme est heureux et n'a plaisir à travailler que s'il a en lui un flux d'énergie* »<sup>11</sup>. Dans le surmenage au contraire, plus rien n'est « fluide », l'énergie a disparu.

S'émanciper du travail est une utopie. « *L'émancipation du travail à l'époque moderne non seulement échoue à instaurer une ère de liberté universelle, mais aboutit au contraire à courber toute l'humanité pour la première fois*

---

<sup>6</sup> Albert Camus, *Carnets I* (1935-1942)

<sup>7</sup> Hannah Arendt, op. cité, p. 200

<sup>8</sup> Jean-Pierre Claris de Florian, *Fables : la guenon, le singe et la noix*

<sup>9</sup> Ésope, *Fable 83, Le laboureur et ses enfants* – reprise par Jean de La Fontaine dans une fable homonyme

<sup>10</sup> Hannah Arendt, op. cité, p. 192

<sup>11</sup> Anselm Grün, *Du burn-out au flux de la vie*, Salvator (2014), p. 8

sous le joug de la nécessité »<sup>12</sup>. Simone Weil concluait que l'espoir en une « libération éventuelle du travail et de la nécessité est le seul élément utopique du marxisme »<sup>13</sup>.

### 3 – Les moyens de garder l'équilibre

La personne qui travaille, pour garder un bon équilibre, doit s'investir, se réaliser dans son travail, y trouver le moyen d'accomplissement de soi, le « flux de vie » évoqué par Anselm Grün. Autant que possible faire un travail qui convient, qui plaît, dans lequel on peut s'investir et donner le meilleur de soi-même. C'est évidemment plus facile pour les travailleurs indépendants (médecins, architectes, avocats...), les artisans, les artistes, stylistes, écrivains, musiciens etc. qui sont plus facilement maîtres de l'orientation, de l'organisation de leur travail, de l'emploi de leur temps et de leurs projets.

Pour garder un bon équilibre, il est indispensable de s'investir, se réaliser autant dans son travail que dans sa vie personnelle, familiale et sociale. Aucun aspect, aucune phase de notre vie ne doit être négligée. Il est bien entendu primordial de se garder des temps de repos, de calme, de loisirs, sport, spectacles, pratique de la musique ou peinture, bricolage, rencontres amicales... « Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage » (Ex 20, 9-10) – « Jésus leur dit : reposez-vous un peu » (Mc 6,31).

« Le domaine de la liberté commence seulement là où cesse le travail déterminé par la nécessité et la finalité extérieure »<sup>14</sup>. La liberté dans le travail social et collectif a évidemment des limites qui contredisent l'inscription à l'entrée des camps nazis « Arbeit macht frei ».

## Deuxième partie : les effets délétères du travail

### 1 – Avant-propos

Le travail est devenu le premier vecteur de lien social et d'appartenance à la société. Il fait vivre, il est source de dignité, d'initiative, de créativité, d'épanouissement, de responsabilité, de sociabilité et de solidarité.

Mais il a aussi des effets délétères sur la santé, physique ou mentale (parfois les deux...), qu'il serait fastidieux de détailler dans leur totalité. Certaines maladies sont sources d'incapacité temporaire totale (ITT), d'autres d'incapacité permanente partielle (IPP), voire d'invalidité et de réduction de l'espérance de vie.

Cet exposé sera donc réduit à une revue aussi brève que possible des accidents de travail, et de quelques-unes des 100 maladies professionnelles reconnues par la Santé publique.

Le propos suivant est surtout limité aux maladies professionnelles les plus graves ou les plus courantes. Ensuite, un long paragraphe traite du syndrome de surmenage professionnel, qui n'est pas reconnu comme maladie professionnelle, mais qui est bien une réalité actuelle et fréquente. Pour conclure, quelques remarques sur les conséquences du « télétravail ».

### 2 – Accidents du travail

**2a** – Un accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, quelle qu'en soit la cause, est considéré comme un accident du travail.

Pour qu'il soit reconnu, il faut justifier des deux conditions suivantes :

---

<sup>12</sup> Hannah Arendt, op. cité, p. 235

<sup>13</sup> Simone Weil, *La condition ouvrière* (1951)

<sup>14</sup> Karl Marx, *Le Capital*, III, 48 (1867)

- Avoir été victime d'un fait accidentel dans le cadre de l'activité professionnelle, ce qui implique que l'on doit être placé sous l'autorité de l'employeur lorsque le fait accidentel se produit.
- le fait accidentel a entraîné l'apparition soudaine d'une lésion.

Le fait à l'origine de l'accident du travail doit être soudain (ce qui le distingue de l'apparition de la maladie professionnelle). Il peut provenir d'un événement ou d'une série d'événements, qui doivent être datés de manière certaine. L'accident est présumé d'origine professionnelle dès lors qu'il se produit dans les locaux de l'entreprise, même pendant un temps de pause. Toutefois, la qualification d'accident du travail peut être écartée, si le fait accidentel est la conséquence de faits non professionnels (par exemple, un suicide sur le lieu de travail en raison de problèmes personnels)<sup>15</sup>.

La lésion doit donc être soudaine et conséquence d'un accident survenu du fait ou à l'occasion du travail.

La lésion peut être corporelle ou psychologique, comme par exemple :

- une coupure ou une brûlure,
- une douleur musculaire apparue soudainement à la suite du port d'une charge,
- un malaise cardiaque,
- un accident de décompression,
- une allergie aiguë (asthme, choc anaphylactique),
- une intoxication aiguë par agent chimique, liquide ou gazeux,
- un choc émotionnel consécutif à une agression commise dans l'entreprise,
- une irradiation aiguë (X, gamma, UV) - radiodermite aiguë : après une simple dose d'environ 10 Grays ou plus apparaissent un érythème, un œdème, une nécrose cutanée, auxquels s'associent nausées, vomissements. Après une latence de quelques jours apparaissent des vésicules bulleuses, une nécrose atrophiante, des escarres (et une perte des cheveux).

La reconnaissance d'un accident comme étant d'origine professionnelle ouvre droit aux indemnités suivantes : en cas d'arrêt de travail, indemnités versées par la Sécurité sociale et indemnités complémentaires versées par l'employeur ; en cas d'incapacité permanente de travail, indemnisation spécifique, et indemnisation complémentaire en cas de faute inexcusable de l'employeur.

Le nombre d'accidents du travail a diminué de 25 % ces dix dernières années. L'accident de travail ne doit pas être confondu avec l'accident de trajet, dont les circonstances sont différentes.

**2b – Un accident de trajet** est un accident ayant entraîné une lésion et qui est survenu pendant le trajet effectué entre la résidence et le lieu de travail ou bien le lieu de travail et le lieu de restauration où l'on se rend pendant la 'pause repas'.

**La notion de résidence est applicable aux lieux suivants :** la résidence principale, une résidence secondaire stable, c'est-à-dire faisant l'objet de séjours fréquents et réguliers, tout autre lieu où l'on se rend de façon habituelle pour des motifs d'ordre familial. Le trajet entre résidence et lieu de travail peut ne pas être le plus direct si le détour est effectué dans le cadre d'un covoiturage régulier. En cas d'interruption du trajet ou de détour, l'accident de trajet est reconnu dans l'un des cas suivants :

- Interruption ou détour justifié par les nécessités essentielles de la vie courante (détour pour accompagner des enfants à l'école ou à leur lieu de garde, par exemple),
- Interruption ou détour lié au travail.

---

<sup>15</sup> Un accident qui se produit pendant un stage de formation professionnelle, même en dehors du temps de travail, est considéré comme un accident du travail.

Le trajet doit être effectué durant une période normale par rapport aux horaires de travail, compte-tenu de la longueur du trajet et des moyens de transport utilisés.

Il appartient à la victime de l'accident d'apporter la preuve à son employeur que l'accident peut être considéré comme un accident de trajet.

La qualification d'un accident en accident de trajet ouvre droit, s'il entraîne un arrêt de travail, aux indemnités suivantes : indemnités versées par la Sécurité sociale et indemnités complémentaires versées par l'employeur (si l'on y a droit), en cas d'incapacité permanente de travail, versement d'une indemnisation spécifique.

La victime d'accident de trajet bénéficie de la protection prévue concernant le licenciement pour maladie.

### **Entre le lieu de travail et le lieu de restauration**

Le lieu de restauration désigne le restaurant, la cantine ou, d'une manière plus générale, le lieu où la victime prend habituellement ses repas.

Pour que l'accident de trajet soit reconnu, toutes les conditions suivantes doivent être respectées :

- L'accident doit se produire entre l'entreprise et le lieu habituel de restauration,
- Lequel doit être fréquenté régulièrement (mais pas obligatoirement tous les jours),
- Et les repas doivent être pris au cours des horaires de travail (pauses-déjeuner essentiellement).

La victime doit apporter la preuve à son employeur que l'accident peut être considéré comme un accident de trajet.

Les indemnités prévues sont les mêmes que celles définies ci-dessus.

## **3 – Maladies liées au travail**

Dues à des expositions professionnelles, les principales maladies en lien avec le travail sont surveillées par la Santé publique dans l'objectif d'élaborer, avec les partenaires patronaux et syndicaux, les politiques publiques de prévention.

### **3a – Les maladies professionnelles**

Les maladies et troubles en lien avec le travail sont dues à des expositions professionnelles à des nuisances chimiques, physiques (bruit, gestes répétitifs...) psycho-sociales et organisationnelles..

Les programmes de surveillance des accidents du travail et maladies professionnelles reconnus par les principaux régimes d'assurance maladie permettent de surveiller les troubles directement liés au travail.

### **Des pathologies diverses et multifactorielles**

Les maladies d'origine professionnelle liées au travail comprennent :

De nombreux types de maladies, y compris les cancers, les troubles respiratoires, les maladies cardiovasculaires, les affections cutanées, les troubles musculosquelettiques (qui représentent de loin la première cause de maladies professionnelles indemnisées), les dermatoses ou les troubles de l'audition ; et les problèmes de santé mentale, peuvent être causés ou aggravés par le travail. Bien que les causes sous-jacentes de ces maladies puissent être complexes, certaines expositions sur le lieu de travail sont connues pour contribuer au développement ou à la progression d'une maladie :

- L'exposition à des substances dangereuses, telles que des agents chimiques et biologiques, y compris des agents cancérogènes ; certains cancers sont liés à l'exposition plus ou moins longue à de nombreux agents physiques ou chimiques (voir tableau en annexe).
- l'exposition à un rayonnement , notamment les rayonnements ionisants (X, gamma) et le rayonnement ultraviolet de la lumière du soleil;
- L'exposition à des facteurs physiques, notamment les vibrations , le bruit , le levage manuel et ... la sédentarité ;
- l'exposition à des facteurs de risque organisationnels et psychosociaux au travail, tels que le travail posté et le stress, peut générer souffrance psychique, stress voire épuisement professionnel et troubles de la santé mentale.
- D'autres maladies professionnelles sont liées à des agents infectieux contractés lors de l'activité (professions insalubres ou agricoles en particulier, professions (para)médicales).

Une maladie est présumée d'origine professionnelle lorsqu'elle est désignée dans un **tableau de maladies professionnelles** (voir en **annexe**) et contractée dans les conditions mentionnées dans ce tableau.

Le tableau désigne les éléments suivants :

- Maladies concernées,
- Délai de prise en charge (et, dans certains cas, délais d'exposition),
- Liste indicative des principaux travaux pouvant provoquer ces maladies.

### **Une contribution à l'élaboration des dispositifs de prévention**

Les données épidémiologiques obtenues sont des éléments indispensables pour aider les différents acteurs de la prévention (Caisse nationale d'assurance maladie, Mutualité sociale agricole, INRS (Institut national de recherche et de sécurité), OPPBTP (Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics), Comités régionaux de prévention des risques professionnels...) à définir et à élaborer des actions de prévention prioritaires sur des pathologies, des professions ou des secteurs d'activité particuliers.

### **3b – Maladies à caractère professionnel**

Depuis 1993 un système complémentaire permet de reconnaître comme professionnelles des affections ne remplissant pas toutes les conditions des tableaux, ou non inscrites dans les tableaux, qui peuvent être reconnues comme professionnelles sous certaines conditions. Pour cela, les dossiers individuels sont examinés par des Comités régionaux de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP) qui se prononcent sur le lien entre la survenue de la maladie et les conditions de travail. Les maladies à caractère professionnel s'ajoutent aux maladies professionnelles proprement dites.

Une maladie est considérée comme d'origine professionnelle si elle remplit les deux conditions suivantes : si elle est la conséquence directe de l'exposition habituelle d'un travailleur à une nuisance (risque physique, chimique, biologique) ou résulte des conditions dans lesquelles il exerce son activité ; et si elle entraîne soit le décès du salarié, soit une incapacité permanente d'au moins 25 %. La maladie est reconnue d'origine professionnelle à condition de respecter la procédure de reconnaissance spécifique.

La reconnaissance d'une maladie comme étant d'origine professionnelle ouvre droit aux indemnités suivantes :

- En cas d'arrêt de travail, indemnités versées par la Sécurité sociale et indemnité complémentaire versées par l'employeur

- En cas d'incapacité permanente de travail, indemnisation spécifique et indemnisation complémentaire en cas de faute inexcusable de l'employeur

## **Indemnisation des maladies professionnelles**

En France, le système de réparation des maladies professionnelles est géré par les régimes de Sécurité sociale et financé par les employeurs. En conséquence, il ne couvre que les salariés.

La réparation est donc basée sur la présomption d'origine :

- si la maladie est inscrite dans la liste restrictive du **tableau des maladies professionnelles** (voir document annexe) et si toutes les conditions inscrites dans ce tableau sont remplies ;
- ou si la maladie hors liste a un caractère professionnel dûment établi.

Les statistiques de maladies professionnelles reconnues et indemnisées sont produites régulièrement par les régimes d'Assurance maladie. De nombreux travaux montrent que ces statistiques sont loin de refléter la réalité de l'impact sanitaire des risques professionnels, ceci pour différentes raisons, parmi lesquelles une sous-déclaration importante de ces affections.

**Il existe un tableau des 100 maladies professionnelles reconnues** (La dernière en date est la contamination par le coronavirus-19 (Covid-19 qui peut être considérée comme professionnelle lorsqu'elle résulte d'une contamination, notamment chez les membres du personnel soignant, au cours de leur exercice). Il serait beaucoup trop long de détailler toutes les maladies liées au travail. Seules seront évoquées quelques affections parmi les plus fréquentes.

## **4 – Revue des principales maladies professionnelles**

**4a – Les troubles musculosquelettiques** sont la première cause de maladies professionnelles en France et à l'origine d'un important absentéisme au travail et de coûts d'indemnisation élevés : lombalgies et dorsalgies essentiellement.

Chez les hommes, les secteurs de la construction, de l'industrie manufacturière, des transports et communications et de l'agriculture ressortaient comme les quatre sources à cibler prioritairement pour les actions de prévention.

Chez les femmes, le secteur de l'industrie manufacturière, le secteur de la santé, l'action sociale, et le secteur du commerce sont prioritaires en termes de prévention.

## **4b – Affections cutanées**

### **\*Dermites**

Les dermites eczématiformes sont une des affections les plus souvent rencontrées en pathologie professionnelle, qu'il s'agisse de dermites ortho-ergiques (par irritation) provoquées par des produits agressifs pour la peau comme les solvants, les détergents, les liquides de coupe (pour la lubrification ou l'usinage des métaux), ou de dermites allergiques, provoquées par l'exposition à divers facteurs chimiques, biologiques ou physiques (rayons ultraviolets), elles atteignent de nombreux salariés pour lesquels ces affections entraînent une gêne considérable dans l'exercice de leur profession.

### **\* Infectieuses cutanées**

**Bactériennes** : pyodermites (folliculite, furoncle, charbon, impétigo etc.) peuvent être provoquées par le streptocoque, ou le staphylocoque doré. Ces infections sont fréquentes dans les professions insalubres (égoutiers, éboueurs), chez les mécaniciens (automobiles, machines-outils, machines agricoles...), dans les abattoirs, les boucheries etc. L'érysipèle se voit surtout chez les bouchers, les poissonniers, les éleveurs de volailles.

**Mycoses** (levures, *candida albicans*), touchant surtout les mains (espaces interdigitaux ou ongles).

**Infections virales** : virus de la mammite bovine (pseudo-*cowpox*), chez les éleveurs de bovins, vétérinaires. Virus *Parapox*, commun chez les moutons, les chèvres, les écureuils ; se transmet aux bergers, chevriers, vétérinaires.

**Parasitaires**, transmises par les piqûres d'arthropodes (abeilles, guêpes, araignées...), fréquentes chez les agriculteurs, les jardiniers, les apiculteurs.

**\* Affections cutanées d'origine physique :**

**Traumatisme mécanique.** Les frottements ou les pressions mécaniques récurrentes provoquent des inflammations chroniques à l'origine d'hyperkératoses, de lichénifications et de callosités. **Température** : les températures extrêmes provoquent des lésions cutanées spécifiques (en plus des effets physiologiques généraux). **Chaleur.** Éruptions cutanées, inflammations, érythèmes, brûlures, urticaire localisée ou « géante ». Sont exposés les travailleurs de la métallurgie, les boulangers, cuisiniers, les ouvriers du secteur BTP, les agriculteurs. **Froid.** Le froid contracte les vaisseaux sanguins, pouvant provoquer un syndrome de Raynaud (doigts blancs), voire des engelures et des nécroses des extrémités.

**Radiations ionisantes.** L'exposition prolongée ou répétée aux rayons X provoque des radiodermites chroniques, voire des cancers cutanés. Les progrès techniques du matériel et les dispositions légales en matière de protection ont rendu très rares ce type d'affection.

**Radiations non ionisantes.** Les rayons ultra-violetts tiennent une place importante. Bien qu'ils soient nécessaires à l'organisme pour la production de vitamine D, l'exposition excessive provoque des dommages cutanés et oculaires, et peut provoquer des mutations de l'ADN cellulaire, responsables de l'apparition de cancers basocellulaires, voire de mélanomes et une altération des mécanismes immunologiques de défense.

Les professions exposées aux maladies dermatologiques sont nombreuses. L'observation des recommandations, des obligations légales, la surveillance prophylactique et le dépistage réguliers doivent permettre d'en réduire la grande fréquence.

#### 4c – Dommages dus au bruit

Les conséquences du bruit excessif par son intensité ou sa répétition créent des dommages sur l'oreille interne et les fonctions psychoacoustiques

- pouvant aller jusqu'à la presbyacousie, voire la surdité.
- et, sur un mode moindre mais très fréquent : fatigue physique et psychique, gêne désagréable, troubles nerveux et généraux, irritabilité, troubles d'équilibre, hypertension artérielle, diminution de l'attention et de la qualité du travail, troubles du sommeil. (liés aux activités industrielles, BTP, etc)

#### 4d – Maladies d'origine professionnelle liées à des agents biologiques

Les agents biologiques sont connus pour provoquer des problèmes de santé (virus, bactéries, champignons et parasites) et peuvent provoquer des problèmes de santé soit directement, soit via une exposition à des allergènes ou à des toxines connexes.

Ce sont des affections cutanées – très fréquentes (voir supra 4b) – mais aussi des infections générales (brucellose, leptospirose, septicémies, hépatites virales, tuberculose...)

Les travailleurs de certains secteurs, tels que les services de santé et les services vétérinaires, le secteur agricole, la gestion des eaux usées et toutes professions insalubres, ainsi que les laboratoires, sont particulièrement exposés à ces risques.



#### 4e – Cancers d'origine professionnelle

Les cancers d'origine professionnelle constituent l'un des plus graves problèmes de santé auxquels sont confrontés les lieux de travail, en Europe et dans l'ensemble du monde. D'après les estimations, ils sont responsables de 53 % de tous les décès liés au travail dans l'Union européenne et d'autres pays développés. Environ 120 000 cas de cancers d'origine professionnelle surviennent chaque année dans l'Union Européenne à la suite d'une exposition à des agents cancérigènes au travail, entraînant approximativement 80 000 décès par an.

- Le premier cancer professionnel a été décrit en 1775 par Percival Pott : il s'agit du cancer cutané du scrotum chez les ramoneurs.
- Parmi les agents cancérigènes reconnus, on trouve les poussières de bois, le formaldéhyde (cancers des voies aéro-digestives supérieures), le tétrachloréthylène (cancers du foie), le chrome hexavalent (cancers pulmonaires et naso-sinusiens), l'amiante (mésothéliome pleural), le benzène, les fibres céramiques, les hydrocarbures, le charbon, etc. (voir tableau annexe). Les professions de peintre, du BTP, les coiffeurs, les teinturiers, ainsi que les personnes travaillant dans l'industrie du caoutchouc sont exposés aux cancers professionnels. Il ne faut pas oublier les cancers de la vessie pour lesquels un facteur professionnel peut intervenir puisque beaucoup de produits chimiques ont des métabolites actifs qui se concentrent dans les urines.
- Suivant les études actuellement disponibles, 5 à 10 % des cancers seraient d'origine professionnelle. Plus de 2 millions de travailleurs seraient exposés à des agents cancérigènes, alors que les tableaux actuels de maladies professionnelles ne prennent pas en compte toutes les substances cancérigènes.

#### 4f – Les intoxications

Les produits toxiques employés dans l'industrie, les travaux publics, en agriculture et dans de nombreuses professions artisanales sont des responsables innombrables d'intoxications chroniques professionnelles. Ils figurent dans le tableau annexe et peuvent avoir des effets polymorphes : respiratoires, cardiovasculaires, hépatiques, neurologiques ou psychiques, rénaux, endocriniens, ou encore sur la fonction de reproduction, etc., parfois uniques, parfois associés à divers degrés.

La fréquence des maladies dues à des causes toxiques est heureusement en diminution constante, en raison des précautions croissantes d'hygiène et d'ergonomie, ainsi que de la législation du travail, toujours plus contraignante ; c'est maintenant en milieu artisanal que ces intoxications sont les plus fréquentes, les mesures de protection y étant souvent insuffisantes.

**Les toxicomanies.** Ce sont des intoxications volontaires par certaines substances : alcool, tabac peuvent provoquer des intoxications chroniques sévères. Mais les plus dangereuses sont surtout les substances qui provoquent un état assez rapide de dépendance psychique : opiacés (opium, morphine, héroïne), barbituriques et tranquillisants, amphétamines, cocaïne, cannabis. Ces intoxications volontaires n'ont évidemment aucun caractère professionnel, mais peuvent avoir des conséquences sur le travail par leurs effets physiques et psychiques : diminution de la vigilance, inattention, confusion intellectuelle, altération de la mémoire ou de la notion de responsabilité, diminution de la créativité et de la productivité, relations conflictuelles avec les collaborateurs, la hiérarchie ou les clients.

#### 5 – La souffrance psychique et l'épuisement professionnel

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles mentaux. Elle répond à la définition suivante : *"État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de*

*faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté".* En 2005, ce concept a été enrichi, avec l'identification de trois dimensions :

- **La santé mentale positive** : bien-être, ressources psychologiques et capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux ;
- **La souffrance psychique** : état de mal-être se manifestant le plus souvent par des symptômes anxieux et dépressifs réactionnels à des situations éprouvantes et par des difficultés existentielles, sans être forcément révélateur d'un trouble mental ;
- **Les troubles mentaux** : relèvent plus spécifiquement du champ de la psychiatrie, correspondent aux pathologies décrites dans les traités de psychiatrie et font l'objet des classifications diagnostiques sur lesquelles s'appuient la recherche clinique et l'épidémiologie psychiatrique.

La notion de risques psychosociaux au travail recouvre des risques professionnels « *qui portent atteinte aussi bien à la santé mentale que physique des travailleurs (troubles dépressifs, troubles musculo-squelettiques, maladies cardio-vasculaires...), engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental* ». Ces dernières décennies, les nouvelles organisations, la promotion de la performance, la mise en concurrence des individus, la précarité de l'emploi... liées à l'évolution du monde du travail et à la restructuration des entreprises font peser des contraintes croissantes sur les individus.

**Des troubles de la santé mentale.** Les troubles de la santé mentale en lien avec le travail se manifestent sous des formes très diverses : troubles du sommeil, syndromes dépressifs et anxiodépressifs, syndrome d'épuisement professionnel (*burn-out*), tentatives de suicide et suicides...

**Des impacts lourds.** En France, comme dans la plupart des autres pays européens, les affections psychiatriques représentent la première cause d'entrée en invalidité. Elles sont également responsables d'environ 35 % de l'absentéisme au travail. Mais ces affections psychiatriques ne sont pas toutes de **nature professionnelle** et sont souvent favorisées par des facteurs extérieurs au travail : prédisposition génétique ; problèmes conjugaux ou familiaux, embarras financiers.

**Les chiffres-clés de la souffrance psychique et épuisement professionnel :**

- 8% : prévalence de la dépression au cours des douze derniers mois chez les actifs.
- 2 % environ des salariés ont une souffrance psychique **en lien** avec le travail.

### Syndrome d'épuisement professionnel

Le **syndrome d'épuisement professionnel**, également désigné par l'anglicisme *burn-out*, combine une fatigue profonde, un désinvestissement de l'activité professionnelle, et un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. Ce syndrome d'épuisement est considéré comme le résultat d'un stress chronique (par exemple, lié à une surcharge de travail) : l'individu, ne parvenant pas à faire face aux exigences adaptatives de son environnement professionnel, voit son énergie, sa motivation et son estime de soi décliner.

Le syndrome d'épuisement vise principalement les personnes dont l'activité professionnelle implique un engagement relationnel important comme les travailleurs sociaux, les professions médicales, les enseignants, les cadres, les fonctionnaires de police ou les personnes engagées dans des conflits armés...

- Les professions qui sont davantage « à risque », sont notamment celles :
  - à fortes sollicitations mentales, émotionnelles et affectives,
  - à forte responsabilité,
  - où l'on cherche à atteindre des objectifs difficiles,
  - où il existe un fort déséquilibre entre les tâches à accomplir et les moyens mis en œuvre,

- où il existe une ambiguïté ou un conflit de rôles ;
- Certaines personnes sont plus « à risque » que d'autres :
  - personnes ayant des idéaux de performance et de réussite,
  - personnes liant l'estime de soi à leurs performances professionnelles,
  - personnes sans autre centre d'intérêt que leur travail,
  - personnes se réfugiant dans leur travail et fuyant les autres aspects de leur vie.

**Les différents symptômes** rencontrés dans le *burn-out*, associés à des degrés divers, sont :

- les douleurs multiples, plurifocales,
- le manque d'attention, le désintérêt,
- la perte d'implication et de créativité,
- l'insomnie,
- l'impatience, l'irritabilité,
- l'épuisement physique, psychologique, émotionnel,
- le manque de motivation pour se lever le matin et aller travailler,
- la diminution de la productivité,
- la dévalorisation de son travail et de ses compétences, la croyance que les objectifs ne sont pas atteints, la diminution de l'estime de soi et du sentiment d'auto-efficacité,
- Les attitudes inappropriées envers les collaborateurs, les clients et envers soi-même.

L'épuisement émotionnel renvoie au sentiment de la diminution graduelle, avec le temps, des ressources énergétiques individuelles, du « flux de vie »<sup>16</sup>. La personne est « vidée nerveusement » et a perdu tout son entrain ; elle n'est plus motivée par son travail, qui devient dès lors une corvée. Elle ne réalise plus les tâches qu'elle effectuait auparavant et en ressent frustrations et tensions.

Les 'sur-investisseurs' et les 'sous-investisseurs' ne ressentent pas le même type d'épuisement professionnel. On distingue trois formes d'épuisement :

1. le *burn-out-épuisement* dans lequel l'individu, soit abandonne, soit fait parfaitement son travail, mais se trouve confronté à trop de stress et à trop peu de gratifications ;
2. le *burn-out classique* ou *frénétique* dans lequel l'individu travaille de plus en plus dur, jusqu'à l'épuisement, à la poursuite de gratifications ou d'accomplissement pour compenser l'étendue du stress ressenti ;
3. le *burn-out néfaste* contraste lui avec les deux précédents. Il apparaît non pas à cause de tensions excessives, mais à cause de conditions de travail monotones et peu stimulantes.

### **Manifestations et conséquences**

**Manifestations physiques** Le syndrome d'épuisement professionnel est associé à des douleurs ou plaintes symptomatiques telles que :

- douleurs abdominales diffuses, variées,
- douleurs musculosquelettiques, en particulier dorsalgies-lombalgies,
- « brûlures » d'estomac, ulcères gastriques, troubles intestinaux,
- manifestations classiques du stress : manifestations d'angoisse, transpiration, tremblements, etc.,
- réduction des défenses immunitaires, manifestée par exemple par un rhume prolongé.

---

<sup>16</sup> Anselm Grün, *Du burn-out au flux de la vie*, Salvator (2014), p. 8

**Dans la vie privée** Les effets du syndrome d'épuisement professionnel débordent sur la vie privée. Contredisant l'idée que travail et vie privée sont des sphères séparées et autonomes, ce syndrome a des répercussions sur la sphère affective, familiale et plus généralement sociale.

**Dans le travail.** Le syndrome d'épuisement professionnel contribue à augmenter l'insatisfaction au travail et à diminuer l'engagement.

Il contribue à la détérioration des relations entre collaborateurs, mais aussi avec les clients, élèves ou patients. Les médecins – à l'épuisement professionnel élevé – répondent moins aux questions des patients, les négligent davantage (ils ne discutent pas des différentes options de traitement par exemple), et commettent des erreurs qu'on ne peut attribuer à leur manque de connaissances ou d'expérience.

**Pathologie de civilisation** Selon l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité), un tiers des travailleurs européens se plaignent de problèmes de santé liés à un travail stressant. Le *burn-out* peut être attribué à certains aspects de l'organisation sociale contemporaine, notamment le culte de la performance et de l'urgence, la concurrence exacerbée ou encore la généralisation des méthodes d'évaluation. Cependant le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas reconnu comme un trouble à part entière dans les classifications nosologiques internationales de référence et de nombreuses études suggèrent que le *burn-out* ne serait ni plus ni moins qu'un syndrome dépressif secondaire à un stress professionnel chronique.

#### \* Causes organisationnelles

La surcharge de travail imposé, le rythme des tâches à effectuer, la pression du temps, les horaires longs, imprévisibles, un travail monotone, « routinier », peu stimulant, avec des procédures standardisées, ou encore une fonction imprécise sont des exemples de variables reflétant le contenu de l'activité. L'apparition du syndrome d'épuisement professionnel est liée à l'impossibilité de contrôler cette activité.

Mais entrent aussi en jeu les rôles d'un éventuel harcèlement de la hiérarchie, de l'isolement et du manque de soutien social, du conflit entre vie familiale et vie professionnelle, de l'insécurité, corrélés à des degrés divers avec le syndrome d'épuisement professionnel. Les formes nouvelles du travail sont aussi prises en compte, le télétravail par exemple, qui aggrave la sensation d'isolement et la dévalorisation (voir § 6, page 18). Parfois aussi, l'ergonomie du lieu de travail est en cause : open-space, bruit, mauvais éclairage, matériel inadapté par exemple.

Selon le rapport d'information de l'Assemblée Nationale sur le *burn-out* (en 2015), la cause principale est l'organisation du travail (surcharge, environnement) source de stress professionnel. Elle interviendrait dans 60 à 65 % des cas. Seulement 30 à 35 % des causes du *burn-out* seraient liées à un tempérament prédisposé.

#### \* Causes interindividuelles, managériales

À ce niveau, c'est principalement l'effet de relations déséquilibrées, du sentiment d'iniquité, des conflits, mais aussi de l'absence de soutien social ou de reconnaissance qui sont en cause. Plus précisément, on peut incriminer une hiérarchie qui contraint sans convaincre ; des objectifs irréalisables, un excès de procédure(s), des délais d'exécution trop courts ; une concurrence interne exacerbée ; voire un harcèlement de la hiérarchie ou de collaborateurs.

Étant donné le nombre élevé des emplois de services dans lesquels les relations avec autrui sont capitales, ces variables sont importantes.

#### \* Causes individuelles

Une tâche supplémentaire à réaliser, une mauvaise affectation, une inadaptation de la personne à son emploi, des horaires de travail qui changent, une organisation de travail différente, un conflit de valeurs entre celles du sujet et celles de l'entreprise : les « stresseurs » varient d'un individu à l'autre. Certains y voient un défi permettant d'exercer leurs compétences, d'autres ne retiennent que le danger de déstabilisation. Les caractéristiques individuelles agissent sur les capacités de faire face à ces exigences, sur les ressources que l'individu peut mobiliser. Certains se sentent plus aptes que d'autres à contrôler la situation, à mobiliser le soutien de leurs collègues et à utiliser ce support. D'autres encore ont une image de soi trop exigeante, accaparante.

Enfin, il faut aussi prendre en compte les différences entre hommes et femmes, l'influence de l'âge, du statut matrimonial, les variables sociales ou ethniques.

### **Reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel Par l'Organisation Mondiale de la Santé**

Le syndrome d'épuisement professionnel est reconnu par la classification internationale des maladies de l'OMS, depuis sa onzième révision en mai 2019. Au regard de l'OMS, il est défini comme « *un syndrome (...) résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès* ».