

## Notes de l'enseignant

### A. Équilibre travail-vie privée

#### Que sont les initiatives pour l'équilibre travail-vie privée?

L'équilibre travail-vie privée implique de trouver l'équilibre entre les rôles et les responsabilités au travail et les rôles et les responsabilités à la maison et dans la vie familiale. Un conflit entre ces deux rôles peut engendrer du stress et de la fatigue pour les gens qui travaillent. Les initiatives travail-vie privée comprennent toute allocation, politique ou programme qui aide à créer un meilleur équilibre entre les exigences du travail et celles de la vie en dehors du travail.

Les initiatives travail-vie privée peuvent comprendre plusieurs éléments, par exemple :

- des garderies sur place;
- des initiatives de soins aux aînés;
- des arrangements de travail flexibles;
- des congés parentaux pour des parents adoptifs;
- des politiques de congés familiaux;
- des politiques concernant d'autres congés, par exemple des congés pour de la formation, des congés pour faire des travaux pour l'intérêt public, des congés non payés ou des congés sabbatiques;
- des programmes d'aide aux employés ou aux familles;
- des colloques sur place traitant de la façon de vivre sainement et des ateliers sur des sujets comme le stress ou la nutrition;
- des occasions internes ou externes d'enseignement ou de formation;
- des appareils de conditionnement physique ou des aides aux cotisations de centres de conditionnement physique.

### B. La toxicomanie au travail

#### La toxicomanie et le travail

L'utilisation de substances comme la drogue ou l'alcool et leurs possibles conséquences au travail concerne autant l'employeur que l'employé.

Plusieurs aspects du travail nécessitent la vigilance de l'employé et la diminution de ses capacités peut être la cause d'accidents sérieux ou de blessures. La toxicomanie peut avoir une variété d'effets au travail, par exemple :

- les effets réels des produits qui influent sur la capacité de l'employé de travailler sans danger;

# Risques psychosociaux

## Renseignements supplémentaires

- les séquelles de l'utilisation de ces produits (exemple : avoir « la gueule de bois », les effets de désintoxication) ont un effet sur la performance au travail;
- l'absentéisme, la maladie et une productivité réduite;
- être préoccupé au travail par la façon de se procurer les produits et leur utilisation aura des effets négatifs sur l'attention et la concentration;
- des pratiques illégales au travail, y compris la vente de produits illicites aux autres employés;
- des effets psychologiques ou liés au stress qui sont dus à la toxicomanie d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un collègue.

### Qu'est-ce que la toxicomanie au travail?

Le Centre canadien de la toxicomanie (CCSA) définit la toxicomanie au travail comme « l'utilisation d'un produit potentiellement incapacitant au point qu'il y a un effet adverse sur la performance ou la sécurité au travail, soit par une intoxication ou une somnolence résiduelle, soit d'une manière plus indirecte à travers des problèmes sociaux ou des problèmes de santé ».

### Les produits les plus courants et leurs effets

Catégorie	Exemples	Exemples d'effets généralisés
Alcool	Bière, vin, spiritueux	Capacités de jugement diminuées, réflexes ralentis, fonctions motrices diminuées, torpeur ou somnolence, coma, surdose fatale
Cannabis	Marijuana, hashish	Perte de la notion du temps, mémoire détériorée, coordination diminuée
Dépresseurs	Somnifères, sédatifs, certains tranquillisants	Inattention, réflexes ralentis, dépression, déséquilibre, somnolence, coma, surdose fatale
Hallucinogènes	LSD (lysergic acid diethylamide), PCP, mescaline	Inattention, illusions sensorielles, hallucinations, désorientation, psychose
Inhalants	Hydrocarbures, solvants, essence	Intoxication semblable à l'alcool, vertiges, maux de tête

### Les produits les plus courants et leurs effets (suite)

Catégorie	Exemples	Exemples d'effets généralisés
Nicotine	Cigarettes, tabac à mâcher, tabac à priser	D'abord stimulant, puis effets déprimeurs
Opiacés	Morphine, héroïne, codéine, certains médicaments	Perte d'intérêt, léthargie, surdose fatale (si utilisé en injection, le partage des aiguilles peut transmettre le virus de l'hépatite B ou C et du HIV)
Stimulants	Cocaïne, méthamphétamine en cristaux, ecstasy, crack	Euphorie, hyperactivité, tension/anxiété, pouls rapide, constriction des vaisseaux sanguins

(Source : Blume, S.B. *Alcohol and Drug Abuse*, Encyclopaedia of Occupational Health and Safety (4<sup>e</sup> édition, International Labour Office, 1998) from CCOHS Bulletin.)

### Quels sont les coûts pour l'entreprise?

Les conséquences économiques de la toxicomanie sur l'industrie ou les entreprises au Canada sont difficiles à mesurer. Une bonne partie de ces coûts est cachée par l'absentéisme en général ou la maladie, par un manque de productivité qui passe inaperçu, ou par une incapacité ou à un refus de faire le lien *direct* entre la toxicomanie et les causes des accidents.

### Que peut-on faire sur le lieu de travail?

Le lieu de travail peut être un endroit important pour s'adresser aux problèmes de la toxicomanie. Les employeurs et les employés peuvent travailler ensemble pour élaborer des politiques qui définiront les codes de conduites acceptables et inacceptables. La diminution de capacités doit être reconnue comme un problème de performance et traitée en conséquence. En établissant ou en faisant la promotion des programmes, par exemple des Programmes d'assistance aux employés et aux familles (PAEF), les employeurs peuvent faciliter l'aide apportée aux employés qui ont des problèmes, soit directement à travers les PAEF ou en les orientant vers des centres de traitement.



## **Programmes d'assistance aux employés et aux familles (PAEF)**

### **Qu'est-ce qu'un PAEF?**

Un PAEF est un service, confidentiel et à court terme, d'assistance psychologique pour les employés et leurs familles. Les fournisseurs de services PAEF sont des organisations indépendantes qui ont signé un contrat avec l'employeur. Les PAEF devraient faire partie de projets plus vastes de l'entreprise pour le bien-être des employés. Les dirigeants et tous les employés devraient recevoir les renseignements sur le rôle des PAEF et comment y avoir accès.

### **Quel est l'objet d'un PAEF?**

Les PAEF sont conçus pour aider les gens à comprendre leurs problèmes personnels et à les surmonter. Bien que la plupart des PAEF proposent un grand choix de services, ils dirigent aussi les gens vers d'autres organismes ou d'autres professionnels qui proposent des soins plus spécialisés.

### **Quels types de services propose un PAEF?**

Un PAEF fournit de l'aide pour :

- les problèmes personnels;
- le stress au travail;
- les problèmes relationnels;
- les soins aux aînés, la puériculture, les problèmes parentaux;
- le harcèlement;
- la toxicomanie;
- la séparation et le deuil;
- l'équilibre entre la vie professionnelle et familiale;
- les problèmes financiers ou juridiques;
- la violence familiale.

Quelques fournisseurs de PAEF peuvent aussi proposer d'autres services tels que l'aide à la retraite ou l'aide après un licenciement, ou des programmes de promotion de la santé, du bien-être et de l'activité physique, par exemple pour surveiller son poids, mieux se nourrir, faire de l'exercice ou arrêter de fumer. D'autres PAEF peuvent proposer des conseils sur des maladies de longue durée, sur des problèmes liés aux handicaps, de l'assistance psychologique pour des situations de crise (par exemple, la mort au travail) ou des conseils pour des situations difficiles propres aux dirigeants ou aux directeurs.

### Qui peut utiliser un PAEF?

Les PAEF sont généralement ouverts à tous les employés et aux membres de leur famille proche.

## C. La fumée de tabac ambiante

La fumée de tabac ambiante (FTA) désigne l'exposition à la fumée de tabac d'une autre personne, qu'elle provienne d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe. Le fait de respirer cette fumée est connu sous le nom de « tabagisme passif » ou de « tabagisme involontaire ».

### La composition de la fumée du tabac

La fumée du tabac est constituée de particules solides et de gaz. Plus de 4 000 produits chimiques différents ont été identifiés dans la fumée du tabac. Parmi eux, entre 30 et 60 produits sont cancérigènes pour les animaux et les humains.

Les particules solides forment environ 10 % de la fumée du tabac et comprennent du goudron et de la nicotine. Les gaz ou les vapeurs constituent environ 90 % de la fumée. Le gaz principal est le monoxyde de carbone. Parmi les autres gaz, on trouve le formaldéhyde, l'acroléine, l'ammoniac, des oxydes d'azote, la pyridine, l'acide cyanhydrique, le chlorure de vinyle, le N-nitrosodiméthylamine et l'acrylonitrile.

### Que signifie « fumée principale » et « fumée secondaire »?

La *fumée principale* est la fumée qui est aspirée, puis exhalée par les poumons du fumeur.

La *fumée secondaire* est la fumée qui se dégage du bout allumé d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe. La partie allumée de la cigarette n'est pas normalement assez chaude pour que le tabac se consume complètement. La combustion incomplète favorise la présence de certains produits chimiques dont les concentrations sont plus élevées dans la fumée secondaire non diluée que dans la fumée principale inspirée par le fumeur. Parmi ces produits se trouvent le 2-naphthylamine, le N-nitrosodiméthylamine, le 4-aminobiphenyl et le monoxyde de carbone.

La fumée de tabac ambiante est composée des fumées principale et secondaire. Elle est dispersée dans l'air de la pièce avant d'être inspirée. Elle est donc moins concentrée que la fumée principale ou la fumée secondaire.

# Risques psychosociaux

## Renseignements supplémentaires

Lorsque de la fumée de tabac ambiante se trouve dans une pièce, chaque personne, les fumeurs comme les non-fumeurs, est exposée également parce qu'environ 85 % de la FTA dans la pièce vient de la fumée secondaire. Un fumeur s'expose aussi à la fumée principale, mais cette exposition est d'une durée limitée : le temps de fumer sa cigarette. L'exposition à la FTA reste néanmoins constante pendant tout le temps passé dans la pièce.

### **Pourquoi la fumée sur le lieu de travail a-t-elle des effets nocifs pour la santé?**

Que la fumée, surtout de cigarette, ait des effets néfastes pour la santé est un fait reconnu. La fumée de cigarette est une cause principale de maladies évitables et de mortalité. C'est aussi une cause majeure d'emphysème, de bronchites chroniques, de cancers des poumons et de maladies cardiaques.

La fumée de cigarette augmente aussi le risque d'exposition totale aux produits chimiques nocifs. La présence de fumée et de produits chimiques sur le lieu de travail augmente le taux d'effets nuisibles pour la santé. En plus, le fait de fumer une cigarette, peut-être contaminée par d'autres produits chimiques ou substances utilisés au travail, peut entraîner des effets néfastes sur la santé. Les non-fumeurs peuvent aussi développer des problèmes de santé causés par l'inhalation de la fumée des cigarettes de leurs collègues.

Pour plus d'information sur les effets du tabac, voir le bulletin *Les effets sur la santé du tabagisme passif et actif*, sur le site Web du WHS au < <http://www.worksafely.org> >.

## **D. Les changements au travail**

Le lieu de travail est en continuel changement. Nous sommes passés d'une économie basée sur la production à une économie basée sur la connaissance. Même dans les industries classiques de production, les nouvelles technologies modifient d'une façon importante la production et transforment aussi le rôle de l'employé.

Des changements interviennent à cause :

- *des tendances de l'économie* à l'échelle locale, provinciale, nationale et mondiale. En ce moment, une économie des services plus compétitive à l'échelle mondiale se développe. Le travail repose sur l'informatique et sur les technologies de l'information. L'insécurité au travail augmente avec les périodes de marasme économique.

- *des modifications sur le plan de l'embauche.* Pendant les dernières années, les tendances en matière d'embauche ont été les suivantes :
  - augmentation de l'embauche dans le secteur des services, ce qui a entraîné une croissance plus importante dans les domaines de l'informatique et de la vente ainsi qu'une augmentation du travail à temps partiel;
  - augmentation de l'embauche dans le secteur des professions libérales, scientifiques et techniques, y compris les analystes-informaticiens, les concepteurs de systèmes informatiques, les programmeurs, les créateurs de sites Web;
  - augmentation de l'embauche dans les secteurs du divertissement, des jeux et des loisirs, y compris les casinos et les centres de loisirs, tels que les clubs de golf, les stations de ski et les centres de conditionnement physique;
  - augmentation de l'embauche dans le secteur de la santé;
  - diminution de l'embauche dans le secteur agricole;
  - diminution de l'embauche dans l'éducation.
- *des modifications sociétales et culturelles :* Par exemple, depuis les 20 dernières années « fumer une cigarette » est devenu inacceptable dans certains lieux, le port du casque devient obligatoire pour le cycliste et les parents sont plus attentifs au port de la ceinture de sécurité pour leurs enfants en voiture. Les habitudes dans le monde du travail ont aussi évolué : la santé et la sécurité sont devenues des notions primordiales et les employés s'attendent à rentrer chez eux en aussi bonne forme, voire en meilleure forme, qu'à leur arrivée au travail. Les blessures et la maladie sont inacceptables.
- *des changements démographiques.* Des changements tels que le vieillissement de la population active et l'augmentation des femmes sur le marché du travail ont eu une influence sur les pratiques de travail. Par exemple, l'augmentation du nombre de femmes qui travaillent a exigé que l'on trouve de meilleurs moyens pour équilibrer la vie familiale et la vie professionnelle et a obligé, par le fait même, les employeurs à se préoccuper du problème des garderies. L'âge moyen des employés est en augmentation. En général, les employés plus âgés ont des problèmes de santé (exemple : diabète, maladie cardiaque). Ils auront peut-être aussi des limitations physiques qui les empêcheront d'exécuter certaines tâches. D'un autre côté, ils possèdent des compétences et une expérience utiles à leur travail. Les employeurs doivent tenir compte des besoins particuliers de ces employés tout en exploitant leurs compétences de la manière la plus efficace.

# Risques psychosociaux

## Renseignements supplémentaires

- *la législation et d'autres codes au travail* (exemple : Codes de l'Association canadienne de normalisation). Les codes évoluent en fonction des nouveaux renseignements et expériences, des nouvelles technologies et des demandes de la société en général.
- *augmentation des types de travail hors normes*. Le nombre d'heures habituel de travail dans une semaine était de 35 à 40 heures, généralement huit heures par jour, cinq jours par semaine. Quelques personnes faisaient un travail par quarts. Depuis les dernières décennies, les pratiques de travail hors normes comme le travail à temps partiel, le travail autonome, le travail occasionnel et le travail à la maison sont en croissance. Ces types de travail représentent maintenant 30 % de la population active.

Les changements au travail peuvent présenter des avantages et des inconvénients pour la santé et la sécurité des employés. Comprendre cela peut inciter l'employé à se ménager lui-même et à savoir ce qu'il est en droit d'attendre de son employeur.

Quelques exemples de changements :

- l'augmentation du travail à temps partiel;
- une journée de travail prolongée;
- l'augmentation du nombre de petites compagnies et de travailleurs autonomes;
- l'augmentation du travail occasionnel, des contrats de travail à durée déterminée et de l'utilisation d'agences de main-d'œuvre temporaire;
- l'augmentation du nombre de gens qui travaillent à la maison et du télétravail.



Renseignements supplémentaires

Risques  
psychosociaux

## Ressources

### Fatigue

*Fatigue, heures de travail prolongées et la sécurité dans l'entreprise*  
*/Fatigue, Extended Work Hours and Safety in the Workplace,*  
< <http://www.worksafely.org> >.

### Travail par quarts

CCHST. Travail en rotation,  
< [http://www.ccohs.ca/oshanswers/work\\_schedules/shiftwrk.html](http://www.ccohs.ca/oshanswers/work_schedules/shiftwrk.html) >.

### Violence au travail

*Preventing Violence and Harassment at the Workplace,*  
< <http://www.worksafely.org> >.

## Références

Alberta Human Resources and Employment Occupational Health and Safety,  
legislation and publications available at: < <http://www.worksafely.org> >.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. Réponses SST,  
< <http://www.ccohs.ca/oshanswers/> >.

Industrial Accident Prevention Association of Ontario (IAPA).  
*Understanding Stress at Work, 2005.*

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]