

uzh | eth | zürich

Division « Recherche sur la santé et gestion de la santé dans l'entreprise »
Institut de médecine sociale et préventive, Université de Zurich
Centre des sciences et du travail et des organisations, EPF Zurich

Manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et troubles affectant le dos

Résultats choisis d'une enquête en entreprise de grande ampleur

**Michaela Knecht
Oliver Hämmig**

Septembre 2008

Zurich



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie DFE
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Etude réalisée sur mandat du SECO

Auteurs:

Michaela Knecht

Oliver Hämmig

Adresse pour correspondre:

Dr Oliver Hämmig, MPH

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Universität Zürich

Hirschengraben 84

8001 Zürich

haemmigo@ifspm.uzh.ch

Table des matières

1	Introduction.....	4
2	Troubles affectant le dos	7
2.1	Occurrence des troubles affectant le dos	7
2.1.1	Douleurs dans la partie inférieure du dos	7
2.1.2	Douleurs dans la partie supérieure du dos	8
2.1.3	Combinaison des douleurs dans la partie inférieure et dans la partie supérieure du dos	9
2.1.4	Comparaison avec l'ensemble de la population active	9
2.2	Facteurs de risque et groupes à risque en matière de troubles affectant le dos	11
2.2.1	Troubles affectant le dos en fonction du sexe, de l'âge et de la formation.....	11
2.2.2	Troubles affectant le dos et sollicitation physique au travail.....	13
2.2.3	Troubles affectant le dos et horaires de travail lourds	15
2.2.4	Troubles affectant le dos et autonomie au travail	15
3	Equilibre entre vie professionnelle et vie privée	17
3.1	Prévalence d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée	17
3.2	Facteurs de risques et groupes à risque en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée	18
3.2.1	Equilibre entre vie professionnelle et vie privée en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de formation	18
3.2.2	Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et sollicitation physique au travail	19
3.2.3	Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et lourds horaires de travail	20
3.2.4	Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et autonomie.....	21
4	Manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et troubles affectant le dos..	22
5	Synthèse et conclusions.....	29

1 Introduction

Conciliation de la vie professionnelle et de la vie privée, un problème visible

Etant donné le changement dans la conception des rôles des hommes et des femmes et la participation croissante à la vie active des femmes et des mères, il y a aujourd'hui en Suisse un nombre de plus en plus grand de personnes actives qui sont confrontées à la fois à des exigences professionnelles et à des obligations familiales ou privées ; ces personnes doivent faire face à une activité professionnelle de plus en plus gourmande en temps, un temps qui est également requis par la vie privée. Les conflits de rôles et les déficits en temps en sont la conséquence et sont l'expression d'un déséquilibre, d'un manque de possibilité de conciliation entre la vie professionnelle et la vie privée. Le problème est aggravé par la dérégulation du marché du travail, la flexibilisation et précarisation croissantes des rapports de travail et « l'érosion du travail normal » qui les accompagne, ce qui conduit à des sollicitations supplémentaires par le travail et à un éreintement au travail ainsi qu'à une organisation difficilement planifiable de la vie familiale et du temps libre.

Les troubles musculo-squelettiques, l'objet non étudié par la recherche sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

La problématique de l'équilibre ou plutôt du déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée est arrivée sur le devant de la scène de la recherche et fait, depuis quelques années seulement il est vrai, l'objet de larges recherches. Une véritable tradition de recherche s'est développée sur cette question : la recherche s'est centrée sur les causes et les répercussions des conflits de rôle dans la situation de concurrence entre vie professionnelle et vie familiale. Ce secteur de recherche encore tout jeune se limite pour l'essentiel à l'espace anglophone et en particulier à l'Amérique du Nord. Dans l'espace germanophone et en particulier en Suisse, on constate des manques au niveau des données et des recherches. Un manque de recherche et de connaissances existe en outre en ce qui concerne les répercussions des conflits de rôles évoqués précédemment. Des effets sur le travail mais en particulier aussi sur la santé, comme le stress, le burn-out, l'épuisement ainsi que d'autres symptômes psychosomatiques et des troubles psychiques, ont certes été établis. Mais les troubles musculo-squelettiques n'ont encore jamais été investigués sous l'angle de répercussions dans ce contexte.

Origine multifactorielle mais le facteur du manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'a pas été investigué

Au contraire, les conflits de rôle et les problèmes de conciliation entre vie professionnelle et vie privée n'ont pas été investigués comme facteurs d'influence potentiels dans le cadre de la recherche établie sur les troubles musculo-squelettiques et en particulier sur les troubles affectant le dos. Il est pourtant connu et attesté par de nombreuses études que tant l'apparition que l'évolution des troubles musculo-squelettiques obéissent

à des facteurs multiples. Les principales causes ou facteurs de risques connus sont en particulier, outre l'âge ainsi que l'appartenance au sexe féminin et à une couche sociale inférieure, les conditions physiques et psychiques de travail telles que le port de lourdes charges, les postures malsaines, les tâches répétitives ainsi que le stress, le manque d'autonomie et l'insatisfaction par rapport aux conditions de travail. Le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée en tant que facteur de risque n'a pas été décelé dans un premier temps. Il n'existait donc pas de contenus communs entre le champ de recherche encore jeune autour du thème du conflit entre vie professionnelle et vie familiale et le champ de recherche établi sur les troubles musculosquelettiques.

Découverte d'une étude européenne qui indique une nouvelle orientation

Le rapport „Managing musculoskeletal disorders“ de la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail (qui a son siège à Dublin), publié en 2007, fait apparaître pour la première fois une nette corrélation entre l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et les troubles musculosquelettiques. La recherche internationale sur les troubles musculosquelettiques commence à peine à s'intéresser à cette corrélation et le vaste champ de recherche dans le domaine des sciences du travail et de la santé sur le thème de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'a guère prêté d'attention à cette corrélation. En Suisse en particulier, il n'existe jusqu'à aujourd'hui aucune donnée à ce sujet. Le rapport mentionné précédemment repose sur les données de la Quatrième enquête sur les conditions de travail en 2005 (EWCS). Il s'agit d'une enquête périodique à laquelle la Suisse a participé pour la première fois et dans le cadre de laquelle un échantillon représentatif de la population en Suisse, composé d'environ 1 000 personnes, a été investigué.

Enquête dans quatre grandes entreprises suisses comme données de référence

Les auteurs de la présente étude étaient, indépendamment du rapport mentionné précédemment, arrivés au même résultat dans le cadre de leurs propres collectes de données et analyses. Cette découverte, qui n'a pas fait l'objet d'investigations ultérieures, a donné l'impulsion pour la réalisation de la présente étude. Dans ce contexte, le but déclaré du présent rapport est d'examiner de manière approfondie et de documenter le rôle et l'importance de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée par rapport à l'apparition de troubles affectant le dos et de définir par là un objectif de prévention. Nous n'avons pas fait cette étude sur la base des données de l'EWCS car le sous-échantillon suisse est trop réduit mais en nous basant sur une collection de données plus actuelle et d'une bien plus grande ampleur. Il s'agit de données recueillies dans le cadre d'une enquête dans quatre grandes entreprises suisses au printemps 2007 et suite à une étude pilote sur le thème de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de

l'Université de Zurich (ISPMZ).

Plus de 6 000 salariés
interrogés

Les grandes entreprises suisses qui ont participé à l'enquête sont issues de la branche des banques et assurances (Zürcher Kantonalbank, Swiss Reinsurance Company), de la branche de la santé (hôpital cantonal de Winterthur) ainsi que de la branche des transports (Swissport) ; elles font donc partie du secteur des services. Au total, plus de 6 000 collaborateurs, issus de tous les secteurs des entreprises et de tous les échelons hiérarchiques, ont été interrogés sur leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, sur leur travail et leur santé, et plus précisément sur leurs éventuels troubles musculosquelettiques. Le taux de réponse et de participation s'est situé, selon les entreprises, entre 35% et 68%.

Les données récoltées
sont pertinentes au-delà
du cercle des entreprises
ayant participé à
l'enquête

De telles données, récoltées au niveau de l'entreprise et recueillies dans quelques grandes entreprises sélectionnées de manière non aléatoire ne peuvent certes pas être considérées comme représentatives de l'ensemble de la population. Néanmoins, les résultats sont très révélateurs et pertinents au-delà du cercle des entreprises concernées, en raison de l'hétérogénéité des différents personnels en ce qui concerne notamment les caractéristiques sociodémographiques, la situation familiale et le mode de vie, la situation au travail et la position professionnelle. On ne saurait généraliser sans réserve et étendre à l'ensemble de la population ces résultats et en particulier les taux de fréquence en ce qui concerne l'extension des troubles affectant le dos ou le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En revanche, le lien de causalité entre ces deux phénomènes devrait avoir une pertinence générale.

Focalisation sur
l'équilibre entre vie pro-
fessionnelle et vie privée
ainsi que sur les troubles
affectant le dos et les
facteurs d'influence
possibles

Il ne s'agit pas en premier lieu dans le présent rapport et dans les analyses de données sur lesquelles il repose de faire apparaître un besoin général d'intervention ou de quantifier le problème du manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et des éventuels troubles musculosquelettiques qui y sont liés dans l'ensemble de la population active de Suisse. Il s'agit plutôt de fournir des indications concrètes et spécifiques pour d'éventuelles mesures au niveau des entreprises ou des interventions étatiques et d'exclure une corrélation purement apparente entre ces deux phénomènes en examinant aussi d'autres facteurs d'influence possibles et en identifiant de possibles causes communes liées au travail. C'est pourquoi nous avons étudié et représenté des conditions de travail majeures et fondamentalement modifiables comme l'autonomie et la marge de décision au travail ainsi que la sollicitation physique ou la charge horaire car elles constituent des ressources potentielles comme des facteurs de risques par rapport à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et aux troubles affectant le dos.

2 Troubles affectant le dos

2.1 Occurrence des troubles affectant le dos

Les troubles affectant le dos, un des problèmes de santé les plus fréquents

Il est établi et bien connu que les maladies musculosquelettiques et en particulier les troubles affectant le dos font partie des problèmes de santé les plus fréquents. Ces douleurs ont été recensées au moyen de deux questions dans le cadre d'une enquête en entreprises. L'une portait sur les douleurs dans la partie inférieure du dos (maux de dos et douleurs lombaires) et l'autre sur les douleurs dans la partie supérieure du dos (douleurs aux épaules et à la nuque). Comme les causes de ces deux formes de troubles affectant le dos diffèrent en partie, nous présenterons ci-après les résultats séparément. Il s'agit d'autoestimations et par là de troubles subjectifs et non nécessairement de symptômes cliniques manifestes de maladie.

2.1.1 Douleurs dans la partie inférieure du dos

Les maux de dos et les douleurs lombaires sont largement répandus

Les maux de dos ne sont pas seulement largement répandus dans l'ensemble de la population mais également dans l'échantillon examiné. Près de la moitié des travailleurs interrogés font état de douleurs plus ou moins fortes dans la partie inférieure du dos au cours des quatre dernières semaines. A la question « *Avez-vous eu des maux de dos ou des douleurs lombaires au cours des quatre dernières semaines ?* » environ 9% des personnes interrogées ont répondu « *Oui, fortement* », 39% « *Oui, un peu* » et les 51% restants « *Non, pas du tout* » (cf. illustration 2.1).

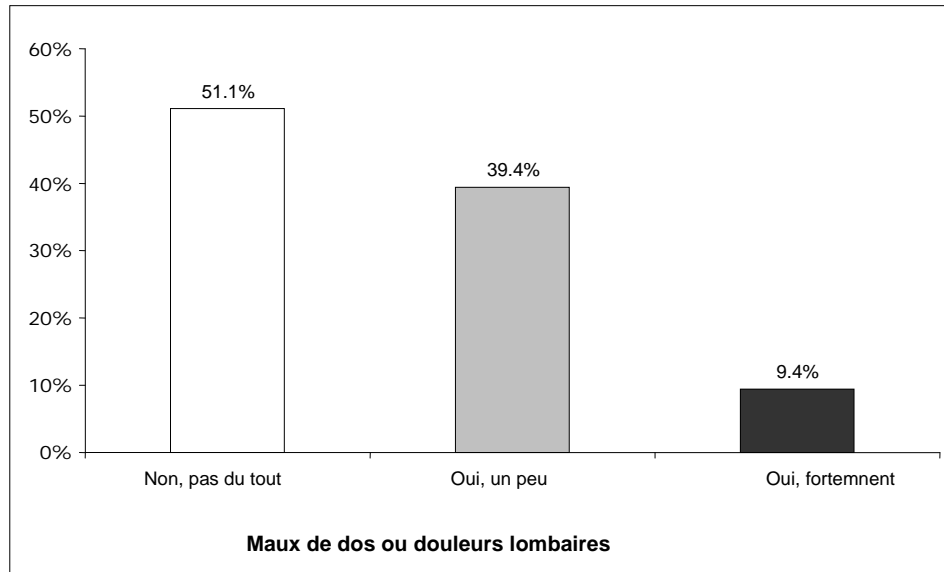


Illustration 2.1: Fréquence des maux de dos et des douleurs lombaires

2.1.2 Douleurs dans la partie supérieure du dos

Une majorité présente des douleurs à la nuque ou aux épaules

Les douleurs à la nuque ou aux épaules sont encore plus répandues dans la population étudiée que les maux de dos et les douleurs lombaires. Environ 57% des personnes interrogées ont souffert plus ou moins fortement de douleurs à la nuque ou aux épaules au cours des quatre dernières semaines (cf. illustration 2.2).

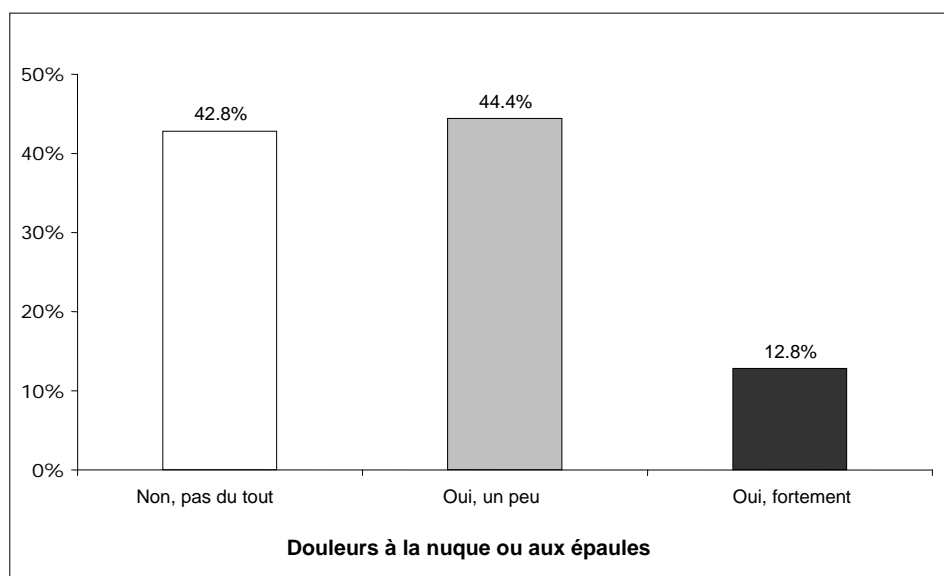


Illustration 2.2: Fréquence des douleurs à la nuque ou aux épaules

2.1.3 Combinaison des douleurs dans la partie inférieure et dans la partie supérieure du dos

Les maux de dos ou les douleurs lombaires apparaissent fréquemment simultanément avec des douleurs à la nuque ou aux épaules.

La question se pose de savoir si les deux types de douleurs apparaissent combinés : les personnes qui souffrent de douleurs dans la partie inférieure du dos souffrent-elles plus souvent que la moyenne de douleurs à la nuque ou aux épaules ou bien les deux types de douleurs apparaissent-ils indépendamment l'un de l'autre ? Le tableau 2.1 montre que les deux types de douleurs apparaissent fréquemment combinés, autrement dit qu'ils se cumulent. 253 personnes, soit 46% des personnes interrogées qui font état de forts maux de dos ou de fortes douleurs lombaires, déclarent également souffrir de fortes douleurs à la nuque ou dans les épaules. 2 083 personnes ou 72% de toutes les personnes souffrant plus ou moins fortement de maux de dos ou de douleurs lombaires ont des douleurs plus ou moins fortes à la nuque ou aux épaules. Au total, 35% des personnes interrogées font état à la fois de maux de dos ou de douleurs lombaires et de douleurs à la nuque ou aux épaules.

Tableau 2.1: Nombre de personnes présentant des troubles affectant le dos

		Maux de dos ou douleurs lombaires			Total
		Oui, fortement	Oui, un peu	Non, pas du tout	
Douleurs à la nuque ou aux épaules	Oui, fortement	253	319	179	751
	Oui, un peu	202	1309	1105	2616
	Non, pas du tout	95	703	1754	2552
	Total	550	2331	3038	5919

2.1.4 Comparaison avec l'ensemble de la population active

Données comparatives provenant du Panel suisse des ménages

Dans quelle mesure les résultats de l'étude peuvent-ils être généralisés et permettent-ils de tirer des conclusions pour l'ensemble de la population active de Suisse? Il existe des données représentatives comparables sur

les maux de dos et les douleurs lombaires issues du Panel suisse des ménages (PSM). La fréquence des maux de dos et des douleurs lombaires dans la population salariée de Suisse âgée de 15 à 64 ans est, d'après les données pondérées du PSM, de 44,3% (11,1% des personnes interrogées ayant répondu « *fortement* » et 33,2% « *un peu* »). Les taux de prévalence issus du PSM se situent donc légèrement en dessous de ceux de cette étude. La différence entre les taux de prévalence peut être due à une composition sociodémographique différente dans les deux populations étudiées. Une comparaison des échantillons montre une part d'hommes plus importante, un niveau de formation nettement plus élevé, une part de cadres légèrement supérieure ainsi qu'un taux d'occupation moyen supérieur dans la population examinée dans la présente étude par rapport aux salariés de même âge du PSM (cf. tableau 2.2).

Tableau 2.2: Population de l'étude comparée à l'ensemble des salariés en Suisse

		Population de l'étude	Salariés en Suisse
		Recensement en 2007 (N=6'091)	PSM 2004 (N=4'721)
Sexe	Hommes	57.1%	52.8%
	Femmes	42.9%	47.2%
Âge	(15)-30 ans	25.0%	24.9%
	31-40 ans	31.9%	25.7%
	41-50 ans	27.4%	24.7%
	51 ans et plus	15.8%	24.7%
Formation	Pas de formation professionnelle	5.8%	17.5%
	Formation professionnelle initiale	37.1%	44.0%
	Maturité	6.5%	8.2%
	Formation professionnelle supérieure	30.8%	16.2%
	Université	19.7%	14.2%
Position professionnelle	Direction	5.2%	7.7%
	Cadres (y compris fonction de formation)	34.7%	23.0%
	Simple salariés (fonction d'exécution)	60.1%	69.3%
Taux d'occupation	Temps partiel inférieur à 50%	5.3%	14.8%
	Temps partiel de 50% et plus	21.4%	22.4%
	Temps plein (100%)	73.3%	62.8%

Une composition démographique différente et une charge corporelle au travail différente expliquent la différence entre les taux

La relative sous-représentation de groupes de population ayant un faible niveau de formation et de simples salariés ayant une fonction d'exécution – des groupes de population qui présentent de manière établie une prévalence comparativement élevée des maux de dos et des douleurs lombaires – aurait fait attendre des pourcentages plus bas dans la présente étude que dans les résultats du PSM. Or il sont au contraire plus élevés. Cela est à mettre sur le compte d'une répartition des branches différentes ou de conditions de travail différentes, telle une charge corporelle plus importante au travail dans la population examinée dans l'étude que dans l'échantillon aléatoire du PSM. C'est en tout cas ce que laissent penser

les données de l'étude : seulement 14% des personnes interrogées travaillant dans les banques et assurances contre 56% des personnes interrogées travaillant dans les transports et dans le secteur de la santé effectuent des tâches physiques moyennement ou très astreignantes dans leur travail. Et « seulement » 47% des personnes interrogées travaillant dans les banques et les assurances présentent fréquemment des maux de dos ou des douleurs lombaires alors que chez les personnes interrogées travaillant dans les transports ou dans le secteur de la santé, le taux est de 57%. Pour les fortes douleurs , les taux sont respectivement de 8% et de 13%.

Le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, un facteur de risque?

Le fait que les maux de dos sont certes moins fréquents chez les employés de la branche de la banque et des assurances que chez les autres personnes interrogées mais touchent néanmoins près de la moitié des salariés en dépit d'une charge physique au travail rare est vraisemblablement à mettre sur le compte moins de la charge physique que de la charge psycho-émotionnelle et en particulier aux lourds horaires de travail et au manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui en découle. C'est précisément à cette question que le présent rapport veut répondre.

2.2 Facteurs de risque et groupes à risque en matière de troubles affectant le dos

2.2.1 Troubles affectant le dos en fonction du sexe, de l'âge et de la formation

Différence entre les sexes et faible différence en fonction du niveau de formation

Le présent chapitre montre quels sont les facteurs de risques s'agissant des douleurs dans la partie inférieure et dans la partie supérieure du dos et quels groupes de personnes sont particulièrement touchés par ces douleurs. Les femmes font par exemple plus souvent état de troubles affectant le dos, qu'ils soient légers ou forts (cf. illustration 2.3). Elles sont en particulier plus fréquemment touchées par les douleurs à la nuque ou aux épaules. Aucune différence significative n'a été mise en évidence entre les groupes d'âge. Les illustrations 2.4 et 2.5 montrent un léger lien entre les troubles affectant le dos et le niveau de formation : les personnes interrogées ayant suivi une scolarité incomplète ou n'ayant pas suivi de formation professionnelle font plus fréquemment état de maux de dos ou de douleurs lombaires. 14% des salariés sans formation professionnelle présentent de telles douleurs (fortes) , contre 7% chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur.

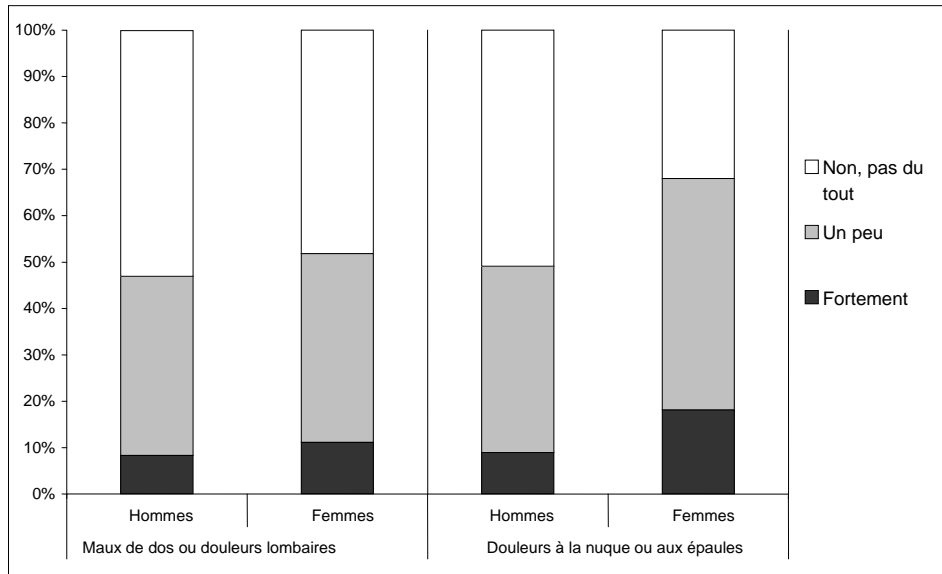


Illustration 2.3: Troubles affectant le dos en fonction du sexe

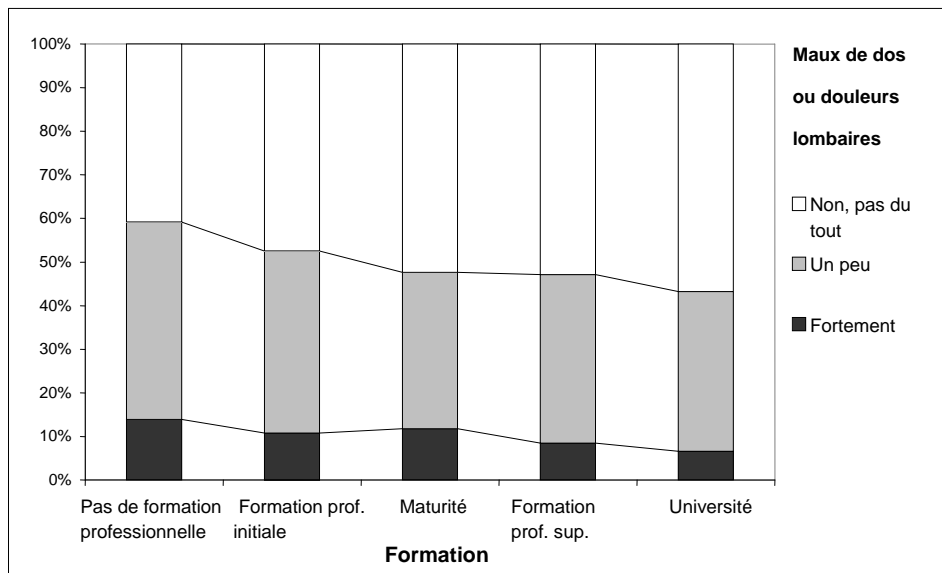


Illustration 2.4: Maux de dos et douleurs lombaires en fonction du niveau de formation

Moins de douleurs à la nuque et aux épaules chez les personnes disposant d'un diplôme de l'enseignement supérieur

La même tendance vaut pour les douleurs à la nuque et aux épaules que pour les maux de dos et les douleurs lombaires : plus le niveau de formation d'une personne est faible, plus elle aura tendance à souffrir de telles douleurs. Néanmoins le lien entre le niveau de formation et la prévalence des douleurs est encore plus faible pour les douleurs à la nuque et aux épaules que pour les maux de dos et les douleurs lombaires.

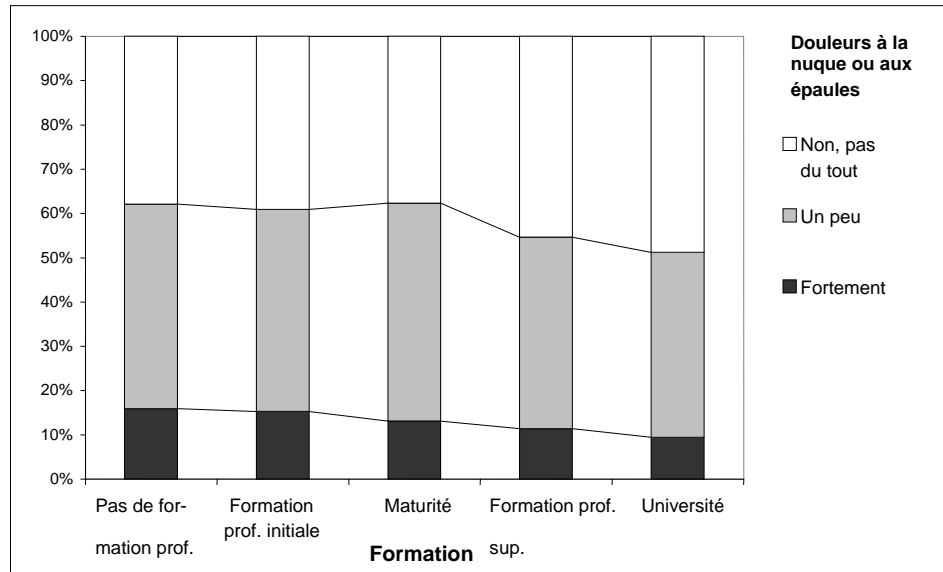


Illustration 2.5: Douleurs à la nuque ou aux épaules en fonction du niveau de formation

2.2.2 Troubles affectant le dos et sollicitation physique au travail

Un travail ressenti comme astreignant physiquement va de pair avec une plus grande fréquence des maux de dos

Nous avons déjà indiqué que la sollicitation physique au travail peut causer des troubles affectant le dos. Les illustrations 2.6 et 2.7 montre une nette corrélation entre la fréquence des troubles affectant le dos et l'intensité ressentie de la sollicitation physique au travail. Plus quelqu'un se sent mis à rude épreuve par le travail physique, plus il aura de chances de souffrir de maux de dos ou de douleurs lombaires aussi bien que de douleurs à la nuque et aux épaules. Il est intéressant de noter que les personnes qui effectue des tâches astreignantes physiquement mais qui ne se sentent pas mises à rude épreuve par elles ne se différencient guère des personnes qui n'effectuent pas de tâches physiques. Sur les 2 200 personnes de l'échantillon qui effectuent une activité astreignante physiquement au travail, 840 ne la considèrent pas comme éprouvante. En ce qui concerne les troubles affectant le dos, ces 840 personnes ne se distinguent pas des environ 3 700 personnes qui n'effectuent aucune activité astreignante physiquement au travail. Chez les 1 000 personnes interrogées environ qui considèrent leur activité physique au travail comme moyennement éprouvante, la fréquence des douleurs augmentent nettement. Chez les 350 personnes qui se sentent fortement ou très fortement éprouvés par leur activité physique, les fortes douleurs dans la partie supérieure comme dans la partie inférieure du dos apparaissent deux à trois fois plus fréquemment que chez ceux qui n'effectuent pas d'activité phy-

sique astreignante ou qui ne la ressentent pas comme éprouvante. Le travail physique ne va donc pas en soi de pair avec des maux de dos plus forts ou plus fréquents. L'élément décisif est dans quelle mesure la personne se sent éprouvée par l'activité physique qu'elle effectue.

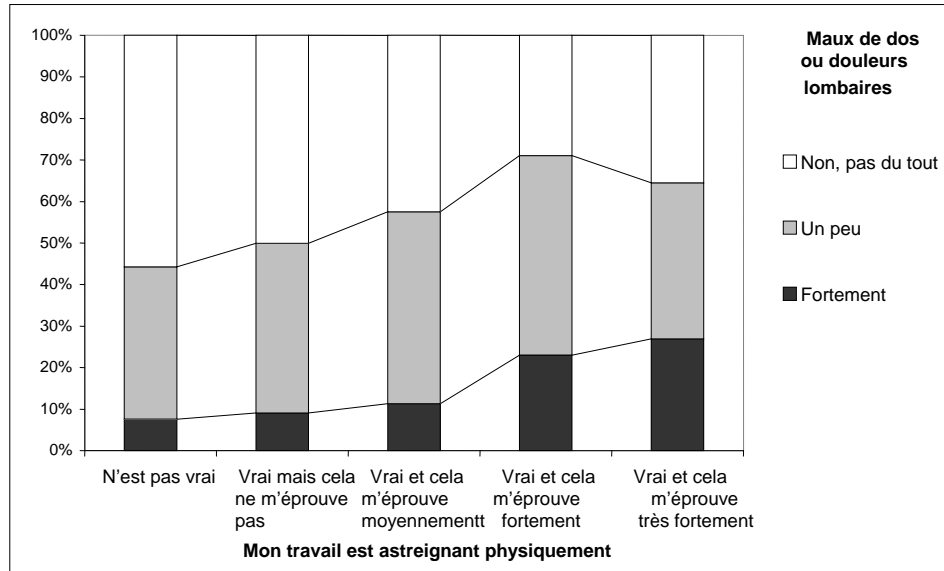


Illustration 2.6: Maux de dos ou douleurs lombaires et travail jugé ou non comme astreignant physiquement et ressenti ou non comme éprouvant

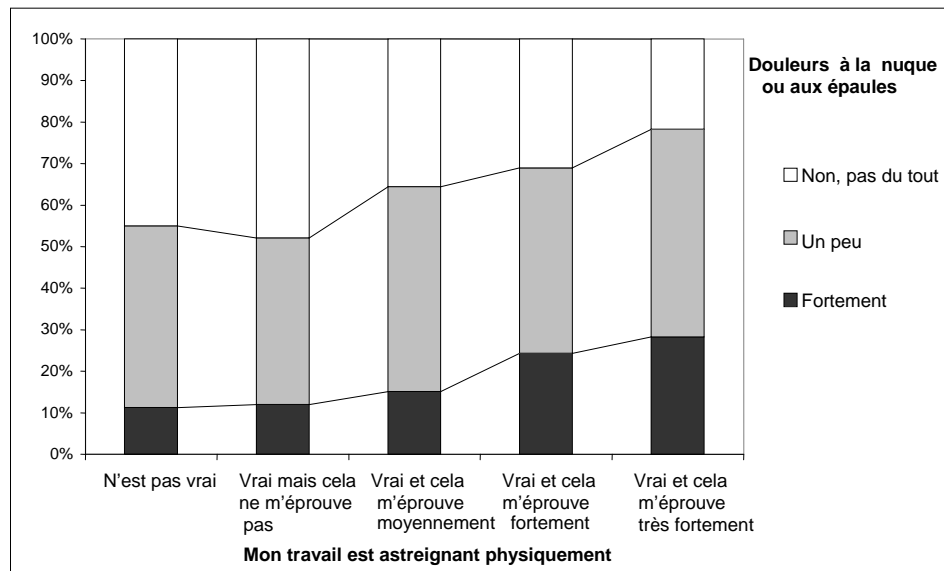


Illustration 2.7: Douleurs à la nuque ou aux épaules et travail jugé ou non comme astreignant physiquement et ressenti ou non comme éprouvant

2.2.3 Troubles affectant le dos et horaires de travail lourds

Les lourds horaires de travail ne sont pas un facteur de risque

Contrairement à nos attentes, les données présentes ne font apparaître aucune corrélation entre les troubles affectant le dos et les lourds horaires de travail (mesurés par le nombre d'heures supplémentaires par semaine et le nombre de longues journées de travail dans le mois). Ce constat vaut tant pour les douleurs dans la partie supérieure du dos que pour celles dans la partie inférieure. Au contraire, ceux qui travaillent beaucoup tendent à présenter moins fréquemment des troubles affectant le dos. Il y a là un effet de sélection : celui qui a des douleurs fortes et chroniques va éviter le plus possible les nombreuses heures supplémentaires et les longues journées de travail.

2.2.4 Troubles affectant le dos et autonomie au travail

Une grande autonomie au travail va de pair avec moins de troubles affectant le dos

On entend par autonomie un certain contrôle sur les processus de travail, un degré de liberté aussi élevé que possible en ce qui concerne l'organisation du travail, une grande marge de manœuvre et de décision ainsi qu'une certaine latitude quant aux horaires de travail. L'autonomie est un concept des sciences du travail utilisé fréquemment, largement étudié et reposant sur un grand nombre de données empiriques. Dans l'étude dont il est question ici, il est appréhendé par des questions comme « *Avez-vous une influence sur la quantité de travail qui vous est confiée ?* » ou « *Pouvez-vous prendre des jours de congé isolés à court terme ?* ». Ces questions ont fait apparaître une corrélation négative nette entre le degré d'autonomie et la fréquence des troubles affectant le dos : plus quelqu'un dispose d'autonomie et de marge de décision au travail, moins il aura tendance à présenter des douleurs dans la partie inférieure ou supérieure du dos (cf. illustrations 2.8 et 2.9). Chez les personnes disposant d'une très grande autonomie au travail, 40% présentent des maux de dos ou des douleurs lombaires et 50% des douleurs à la nuque et aux épaules. Chez les personnes disposant d'une très faible autonomie au travail, ce sont respectivement les deux-tiers (maux de dos ou des douleurs lombaires) et les trois-quarts (douleurs à la nuque et aux épaules).

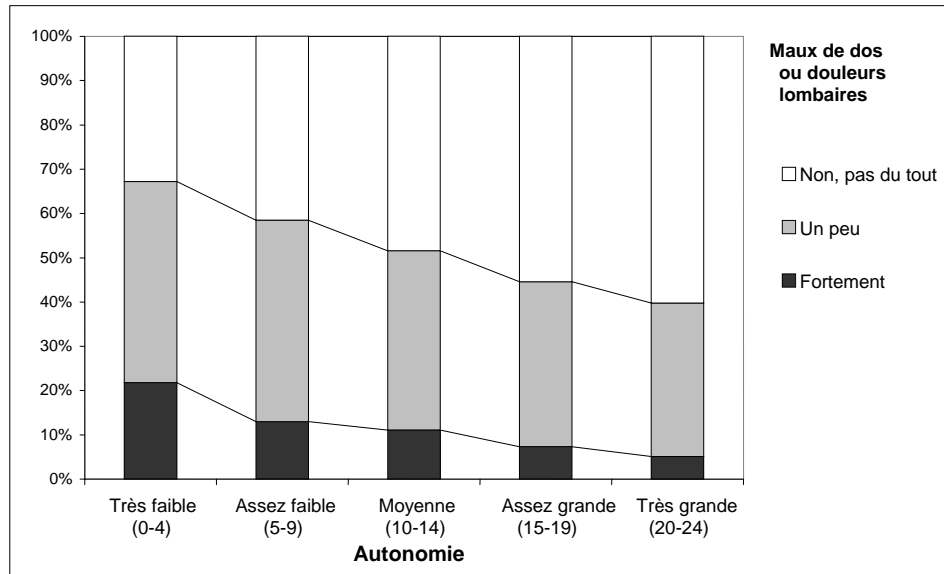


Illustration 2.8: Maux de dos ou douleurs lombaires et autonomie au travail

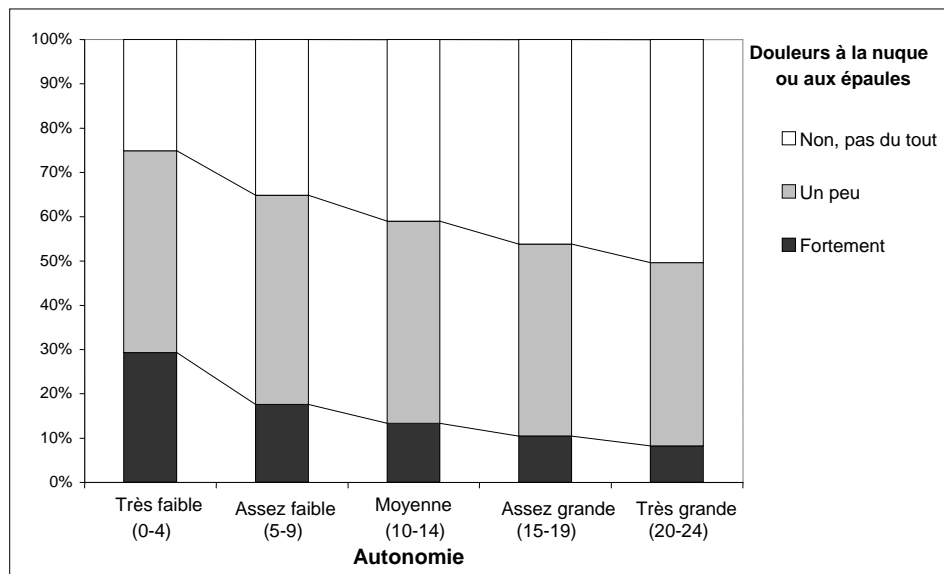


Illustration 2.9: Douleurs à la nuque ou aux épaules et autonomie au travail

3 Equilibre entre vie professionnelle et vie privée

3.1 Prévalence d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Près d'une personne sur six souffre d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Pour la présente étude, nous avons choisi la question suivante parmi plusieurs indicateurs de la conciliation de la vie professionnelle et de la vie privée: « Vos horaires de travail s'accordent-ils bien avec vos engagements familiaux et sociaux en dehors de votre travail ? » (cf. illustration 3.1). Près de 18% des personnes interrogées répondent « pas très bien » ou « pas bien du tout », indiquant par là un manque d'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

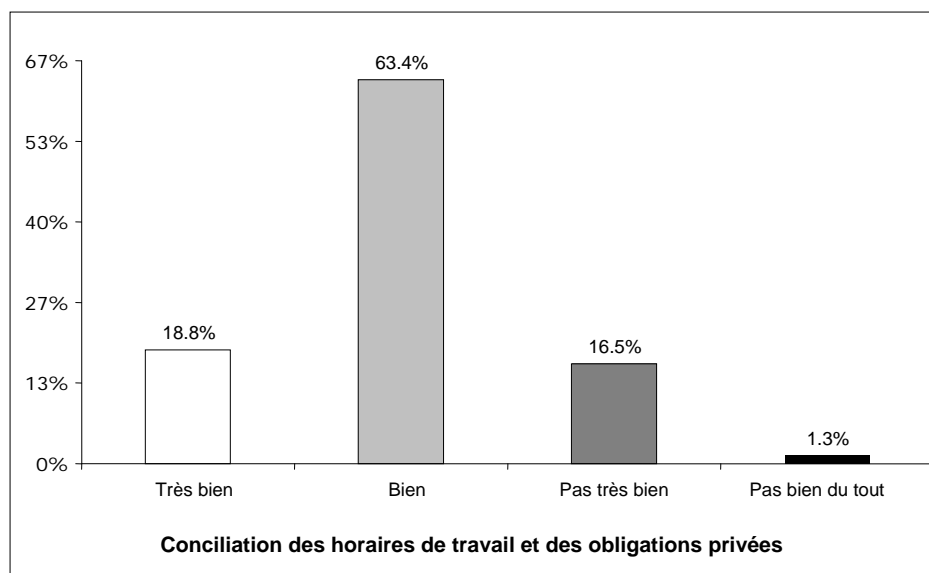


Illustration 3.1: Fréquence des problèmes de conciliation

Les personnes souffrant d'un mauvais équilibre entre vie privée et vie professionnelle sont légèrement surreprésentées dans l'étude

Là aussi nous disposons de données comparatives représentatives. La même question a été posée avec le même intitulé dans l'enquête européenne sur les conditions de travail citée précédemment, ce qui permet une comparaison directe. On constate que les problèmes de conciliation sont un peu plus fréquents dans la population de l'étude que dans l'ensemble de la population active ou plutôt dans un échantillon qui en est représentatif. Ce constat était attendu car cette différence semble plausible, étant donné que les branches et les entreprises investiguées présentaient une part comparativement importante de cadres et d'employés à plein temps (cf. chapitre 2.1.4). Dans l'enquête européen-

ne, 41.5% des personnes interrogées répondent que leurs horaires de travail s'accordent « très bien » avec leurs engagements familiaux et sociaux et 46.3% qu'ils s'accordent « bien » ; 10, 4% répondent qu'ils ne s'accordent « pas très bien » et 1,8% qu'ils ne s'accordent « pas bien du tout » - si l'on combine les résultats des deux réponses, on obtient 12%.

3.2 Facteurs de risques et groupes à risque en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

3.2.1 Equilibre entre vie professionnelle et vie privée en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de formation

Guère de différences en fonction de critères sociodémographiques

Les différents groupes d'âge et les deux sexes ne se distinguent guère en la matière. L'illustration 3.2 montre qu'il n'y a pas de corrélation significative entre l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et le niveau de formation. On note néanmoins que les salariés avec un faible niveau de formation présentent un petit peu moins souvent des problèmes d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée que les salariés ayant un niveau de formation plus élevé.

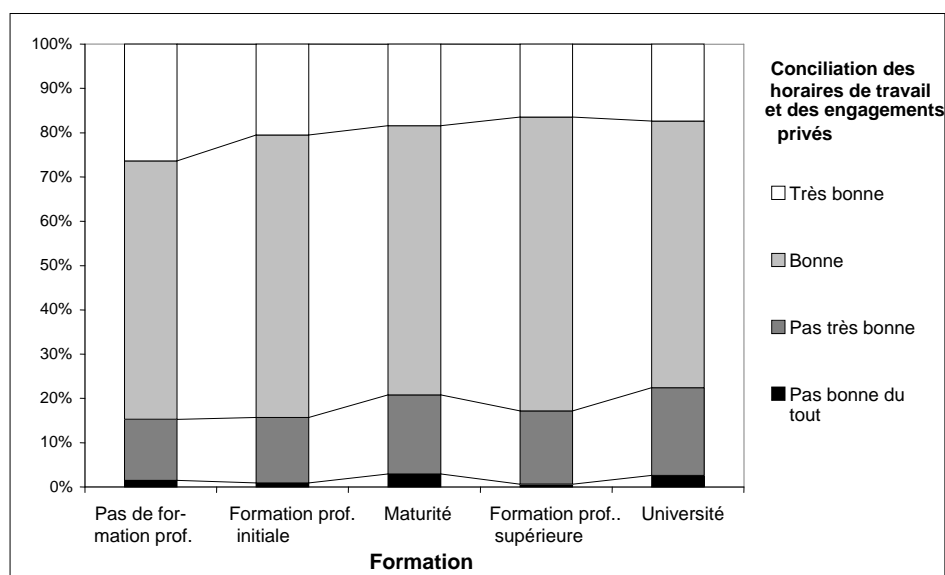


Illustration 3.2: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et niveau de formation

3.2.2 Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et sollicitation physique au travail

Une activité physique astreignante va souvent de pair avec un manque de conciliation entre vie professionnelle et vie privée

Dans la vie de chaque personne active, il y a, jusqu'à un certain degré, concurrence entre l'activité professionnelle et la vie privée pour des ressources en temps et d'autres ressources. Une forte mise à contribution par le travail, par exemple sous la forme d'une sollicitation physique importante ou de lourds horaires de travail devrait donc rendre la conciliation entre vie privée et vie professionnelle plus difficile puisqu'il manque soit l'énergie, soit le temps pour des activités familiales ou privées. Et le constat est là : plus une activité physique est ressentie comme éprouvante, plus il y a tendance à ce que des problèmes de conciliation entre vie professionnelle et vie privée apparaissent. Chez les salariés qui n'effectuent pas d'activité physique astreignante, 14% rapportent des problèmes de conciliation, alors que chez ceux qui effectuent une activité physique astreignante et considèrent qu'elle les éprouve beaucoup, ils sont 42% à rapporter des problèmes de conciliation, soit trois fois plus (cf. illustration 3.3).

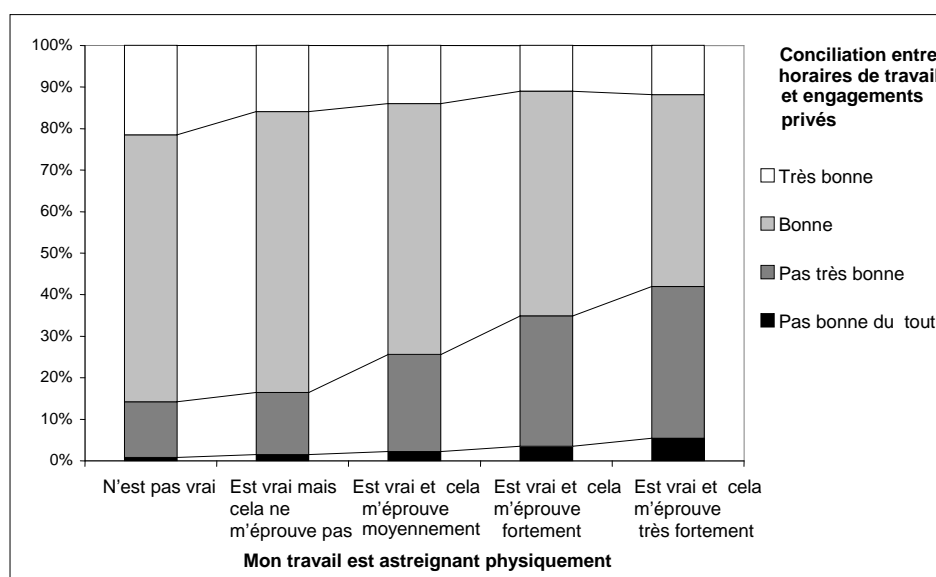


Illustration 3.3: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et activité physique astreignante

3.2.3 Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et lourds horaires de travail

Les lourds de horaires de travail rendent-ils l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée plus difficile à trouver?

On peut s'attendre à ce que de manière analogue à l'épuisement au travail en raison d'une activité physique astreignante, une lourde mise à contribution par l'activité professionnelle sous la forme de nombreuses heures de travail hebdomadaires, de taux d'occupation élevés, de longs trajets pour se rendre au travail, etc. rendent plus difficile de concilier vie professionnelle et vie familiale ou privée. Des heures supplémentaires fréquentes et de longues journées de travail devraient donc aller de pair avec un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Comme les illustrations 3.4 et 3.5 le montrent, il y a, comme on s'y attendait, une forte corrélation entre le nombre d'heures supplémentaires ou la fréquence de longues journées de travail et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Plus de 86% de tous ceux qui ne font ni d'heures supplémentaires régulières ni de longues journées de travail régulières présentent un bon ou très bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Chez les prisonniers du travail volontaires ou involontaires effectuant au moins 11 heures supplémentaires par semaine ou au moins 11 longues journées de travail dans le mois, ils ne sont plus qu'une bonne moitié à présenter un bon ou très bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

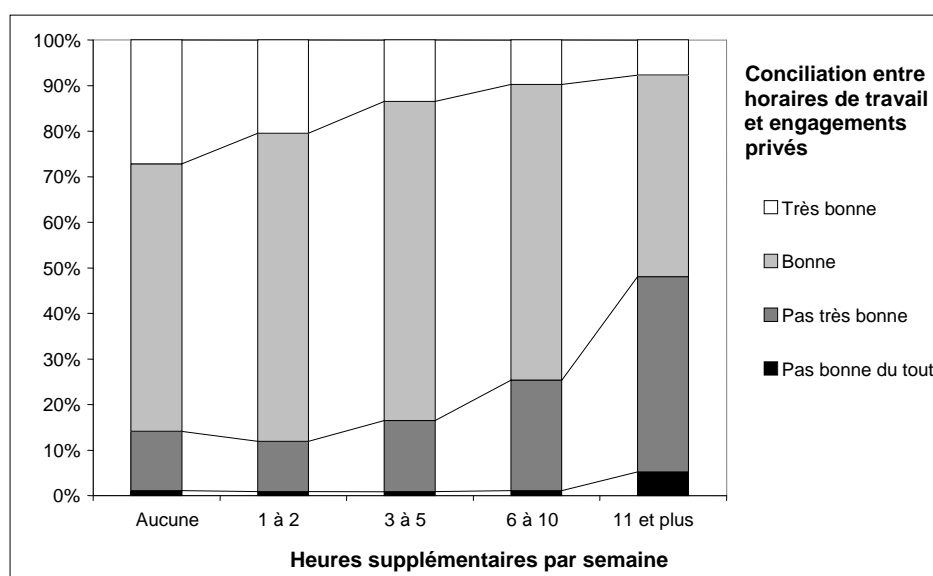


Illustration 3.4: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et nombre d'heures supplémentaires

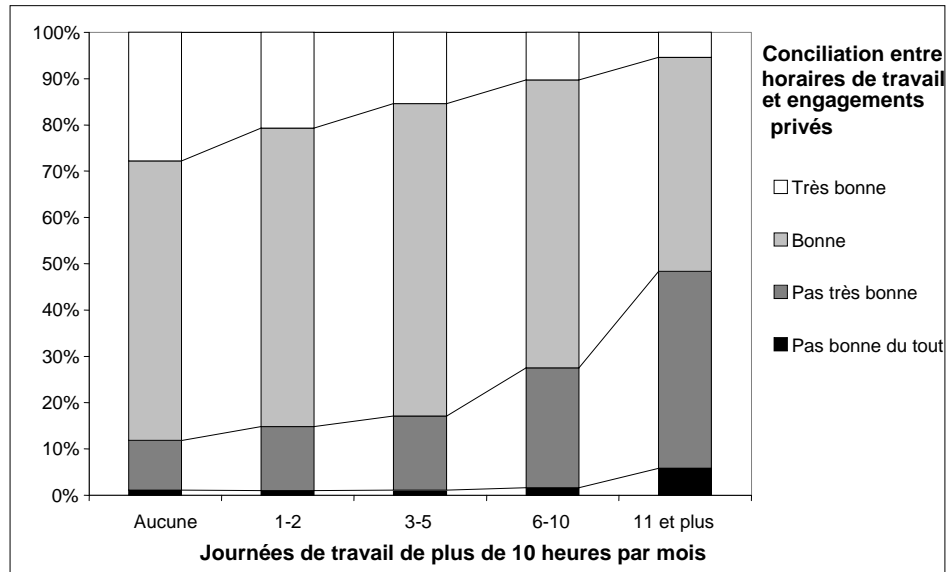


Illustration 3.5: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et nombre de journées de travail de plus de 10 heures

3.2.4 Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et autonomie

L'autonomie comme facteur de protection par rapport aux problèmes de conciliation entre vie professionnelle et vie privée

Comme on pouvait également s'y attendre, l'autonomie au travail représente une ressource par rapport à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des salariés interrogés. Plus le niveau d'autonomie est élevé, plus la part de personnes avec un (très) bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est importante (cf. illustration 3.6). Chez les salariés interrogés disposant d'une très faible autonomie, cette part est de 57% alors que chez ceux qui disposent d'une très grande autonomie, elle est de 96%. Inversement, seulement 4% des salariés les plus « autonomes » contre 43% des salariés les moins « autonomes » ont des problèmes de conciliation de leurs horaires de travail avec leurs engagements familiaux et leurs autres engagements privés.

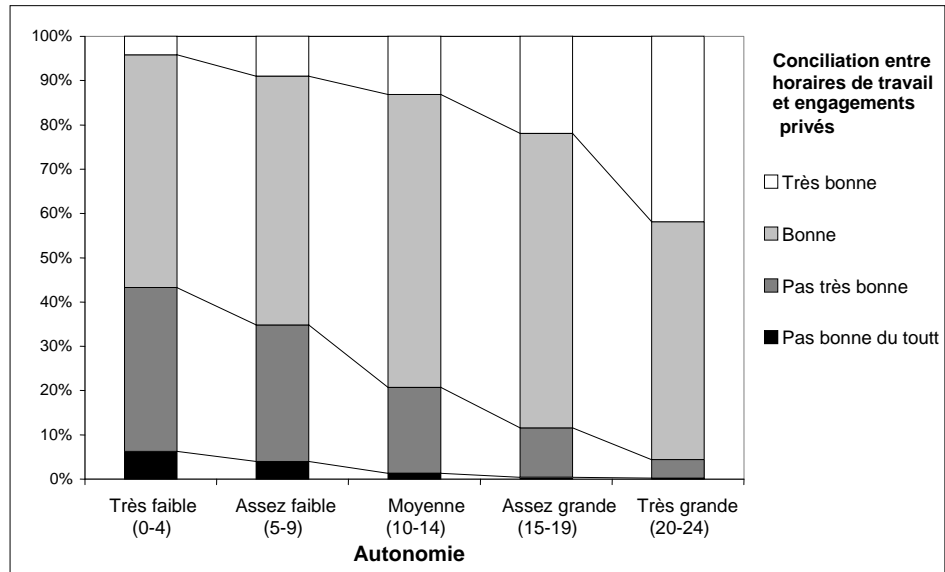


Illustration 3.6: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et autonomie au travail

4 Manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et troubles affectant le dos

Le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, un facteur de risque pour les troubles affectant le dos?

La question centrale du présent rapport est l'influence du manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée en tant que stressor important et par là facteur de risque pour la santé en ce qui concerne les troubles affectant le dos. Autrement dit : Un bon équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée représente-t-il une ressource pour la santé prévenant en particulier les troubles affectant le dos? Nous répondrons à cette question ultérieurement.

L'autonomie au travail, un facteur de perturbation?

A côté de cela, un autre élément nous intéresse, à savoir la découverte qu'une faible autonomie au travail va de pair à la fois avec un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et davantage de troubles affectant le dos. Cette découverte permet de tirer alternativement deux conclusions : Soit le degré d'autonomie au travail est un facteur de perturbation classique, qui influence la corrélation qui nous intéresse, à savoir celle entre le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et l'augmentation des troubles affectant le dos. Dans ce cas, l'effet

de l'autonomie est un « effet apparent », qui n'existe que par l'association avec l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. Soit la corrélation négative entre l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et les troubles affectant le dos est en fait à mettre sur le compte du manque d'autonomie au travail, qui apparaît fréquemment conjointement avec un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Dans ce cas, c'est l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée qui est le facteur de perturbation et l'autonomie le véritable facteur de risque. La première explication semble la plus vraisemblable. Le présent chapitre fournit de plus amples détails sur cette question.

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, une ressource par rapport à l'apparition de troubles affectant le dos

Les illustrations 4.1 et 4.2 montrent qu'une conciliation « pas très bonne » ou « pas bonne du tout » entre horaires de travail et engagements privés va de pair avec une plus grande fréquence des douleurs dans la partie supérieure comme dans la partie inférieure du dos. Les salariés bénéficiant d'une bonne conciliation entre horaires de travail et engagements privés, et donc d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, présentent dans 60% des cas une absence de maux de dos et de douleurs lombaires et dans 50% des cas une absence de douleurs à la nuque et aux épaules. Chez les salariés souffrant d'un très mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ils ne sont respectivement que 34% et 31% à ne pas ressentir de douleurs. La corrélation est particulièrement nette pour les fortes douleurs. Ainsi seulement à peine 6% des personnes interrogées qui attestent d'une « très bonne » conciliation entre leurs horaires de travail et leurs engagements privés contre plus de 27% de ceux chez qui elle n'est « pas bonne du tout » présentent de forts maux de dos ou de fortes douleurs lombaires. Il en va de même pour les douleurs à la nuque ou aux épaules: seulement 8% des personnes interrogées qui attestent d'une « très bonne » conciliation entre leurs horaires de travail et leurs engagements privés contre environ 30% de ceux chez qui elle n'est « pas bonne du tout » présentent de fortes douleurs à la nuque ou aux épaules.

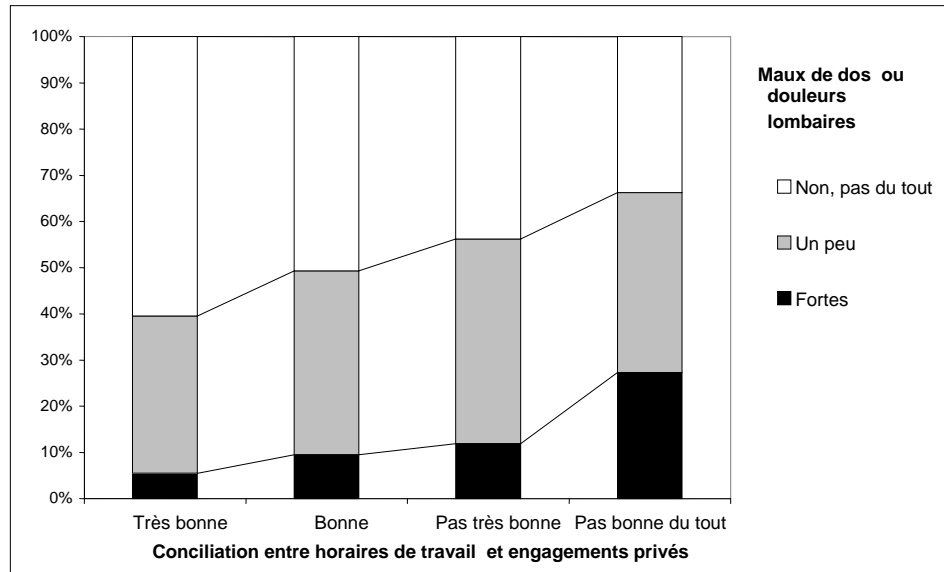


Illustration 4.1: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et maux de dos ou douleurs lombaires

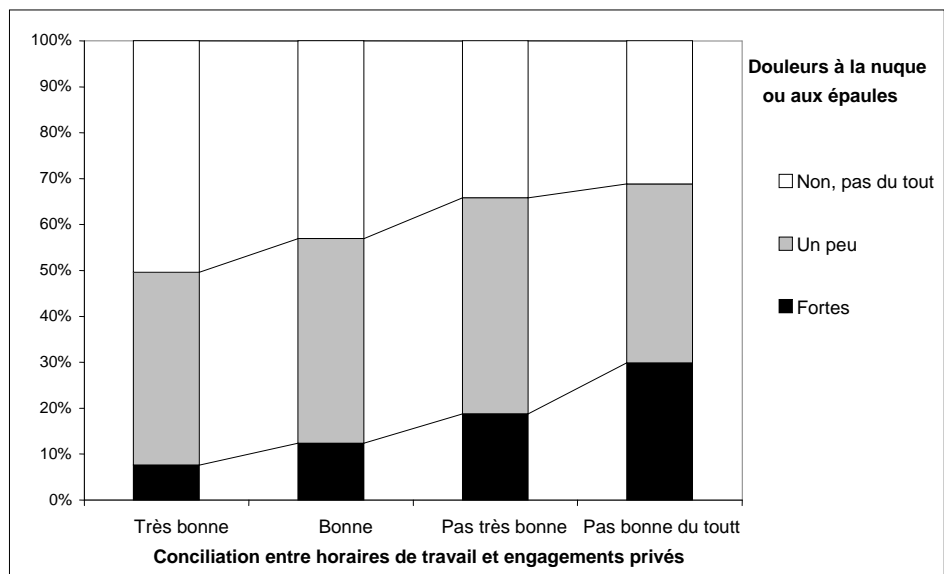


Illustration 4.2: Equilibre entre vie professionnelle et vie privée et douleurs à la nuque ou aux épaules

La relation dose-effet comme indice de la causalité

La relation dose-effet que l'on constate (augmentation continue des troubles affectant le dos parallèle à la péjoration de la conciliation entre horaires de travail et engagements privés) est un premier indice d'un lien de causalité. Néanmoins, il n'est pas possible de déterminer pour de telles corrélations bivariées s'il s'agit d'un véritable lien de causalité ou simplement d'une corrélation apparente. Les procédés statistiques multivariés sont plus à même de faire apparaître s'il y a un véritable lien de cau-

salité. Nous avons par conséquent calculé au moyen d'analyse de régression logistiques multiples pour différents facteurs d'influence possibles quelle est l'influence effective, partielle et indépendante sur la fréquence de forts troubles affectant le dos. Le tableau 4.1 montre toutes les variables prises en compte dans ces calculs.

Tableau 4.1: Facteurs d'influence possibles sur les forts troubles affectant le dos

Type de variables	Variable
Variables dépendantes	Douleurs au niveau de la partie inférieure ou supérieure du dos
Variables indépendantes ou explicatives	Âge
	Sexe
	Formation
	Conciliation entre horaires de travail et engagements privés
	Sollicitation physique importante au travail (charge)
	Augmentation du volume de travail (charge)
	Autonomie au travail
	Satisfaction par rapport aux conditions de travail

Les Odds Ratios comme mesure du risque relatif

Les tableaux 4.2 et 4.3 présentent toutes les variables prises en compte dans les analyses ainsi que la force de leur effet (effet fort vs effet faible) et le type d'effet qu'elles ont (facteur de protection vs facteur de risque). Ce résultat repose sur le calculs des Odds Ratios comme mesure du risque relatif.

La formation et la satisfaction par rapport aux conditions de travail, des facteurs de protection

Un niveau de formation élevé et une certaine satisfaction par rapport aux conditions de travail se sont révélés des facteurs de protection indépendants par rapport aux douleurs dans la partie inférieure ou supérieure du dos. Les salariés qui ont un niveau de formation élevé et qui sont satisfaits de leurs conditions de travail souffrent moins que les autres de forts maux de dos ou de fortes douleurs lombaires ainsi que de fortes douleurs à la nuque ou aux épaules.

Tableau 4.2: Facteurs d'influence sur les maux de dos et les douleurs lombaires

Force de l'effet	Variables	Type d'effet
Effet fort	Mauvaise conciliation des horaires de travail avec les engagements privés	Facteur de risque
	Sexe féminin	Facteur de risque
	Sollicitation physique importante au travail	Facteur de risque
Effet faible	Âge	Facteur de risque
	Formation	Facteur de protection
	Satisfaction par rapport aux conditions de travail	Facteur de protection
Pas d'effet significatif	Augmentation du volume de travail	(Facteur de risque)
	Autonomie au travail	(Facteur de protection)

Tableau 4.3: Facteurs d'influence sur les douleurs à la nuque et aux épaules

Force de l'effet	Variables	Type d'effet
Effet fort	Mauvaise conciliation des horaires de travail avec les engagements privés	Facteur de risque
	Sexe féminin	Facteur de risque
Effet faible	Formation	Facteur de protection
	Satisfaction par rapport aux conditions de travail	Facteur de protection
	Augmentation du volume de travail	Facteur de protection
Pas d'effet significatif	Âge	(Facteur de risque)
	Autonomie au travail	(Facteur de protection)
	Sollicitation physique importante au travail	(Facteur de risque)

Le degré d'autonomie révélé comme effet apparent

Un haut degré d'autonomie au travail, qui, dans une analyse bivariée (cf. chapitre 2.2.4), allait de pair avec des troubles affectant le dos moins fréquents que la moyenne, n'a, dans l'analyse multivariée, c'est-à-dire

moyennant la prise en compte de différents facteurs d'influence et donc indépendamment d'eux, pas d'effet significatif sur les troubles affectant le dos. La supposition énoncée au début du chapitre 4 s'est donc confirmée. En d'autres termes : Une faible autonomie au travail a tout au plus un effet indirect sur les troubles affectant le dos car elle rend plus difficile la conciliation de la vie professionnelle et de la vie privée, ce qui a des conséquences sur les troubles affectant le dos.

Un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée, l'un des deux facteurs de risque les plus importants

Un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée, c'est-à-dire une mauvaise conciliation des horaires de travail et des engagements privés s'est révélé, avec l'appartenance au sexe féminin, l'un des deux principaux facteurs de risque pour l'apparition de douleurs tant dans la partie inférieure que la partie supérieure du dos. S'agissant des maux de dos et des douleurs lombaires, c'est outre l'avancement en âge, qui s'accompagne d'un risque légèrement supérieur, en particulier l'activité physique astreignante et éprouvante pour la personne qui est un facteur de risque important. Il en va tout autrement des douleurs à la nuque ou aux épaules, pour lesquelles une augmentation de la pression au travail et une augmentation du volume de travail représentent un risque relatif mais toutefois pas très important.

En cas de mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée, le risque de troubles affectant le dos est au moins multiplié par trois

Si l'on regarde de plus près l'influence de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée sur la fréquence de fortes douleurs dans la partie inférieure comme dans la partie supérieure du dos et que l'on compare les salariés qui font état d'une « bonne », d'une « pas très bonne » conciliation ou d'une conciliation « pas bonne du tout » entre les horaires de travail et les engagements privés avec ceux qui rapportent une « très bonne conciliation » entre les deux (groupe de référence), on observe une relation dose-effet quasiment partout. Autrement dit : plus la conciliation est mauvaise, plus le risque relatif de troubles affectant le dos tend à augmenter (cf. illustrations 4.3 et 4.4). Les personnes interrogées qui font état d'un équilibre entre vie professionnelle et vie privée « pas bon du tout » présentent, comparés à ceux qui font état d'un « très bon » équilibre entre vie professionnelle et vie privée, un facteur d'accroissement du risque de 3.61 pour les maux de dos ou les douleurs lombaires et de 2.94 pour les douleurs à la nuque ou à l'épaule, ce qui correspond respectivement à un accroissement du risque de 261% et de 194%.

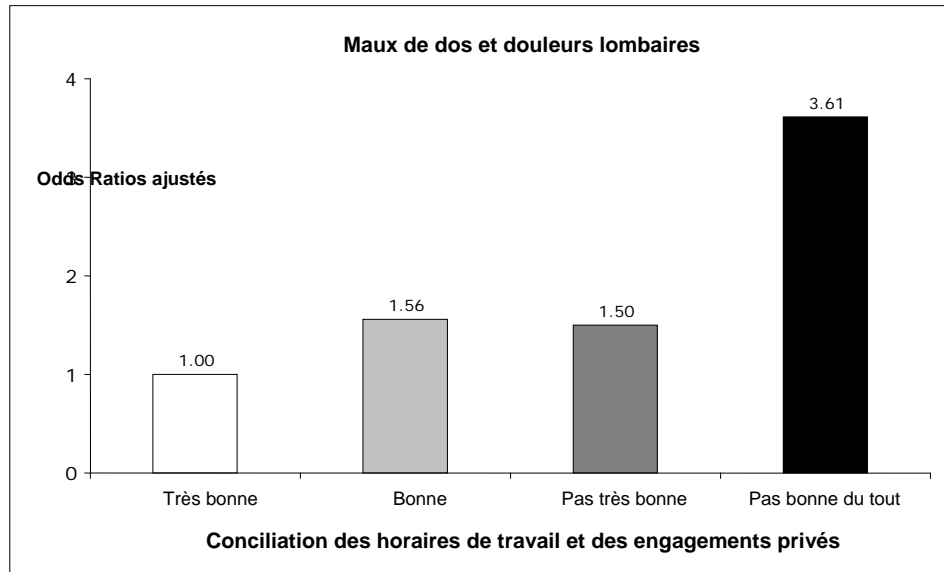


Illustration 4.3 Risque relatif de maux de dos ou de douleurs lombaires selon le degré d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

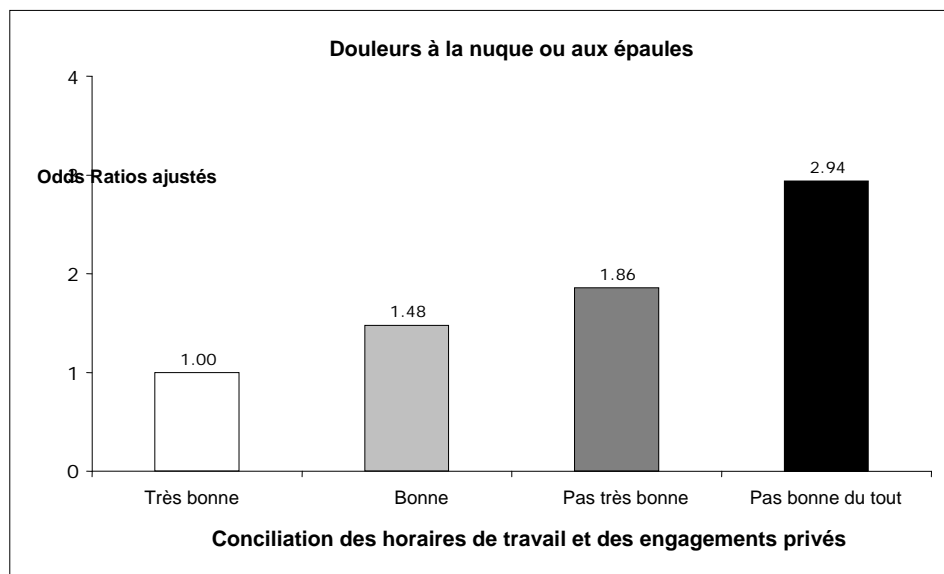


Illustration 4.4: Risque relatif de douleurs à la nuque ou aux épaules selon le degré d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

5 Synthèse et conclusions

Environ la moitié des personnes interrogées souffrent de troubles affectant le dos

Les troubles musculosquelettiques sont largement répandus tant dans la population faisant l'objet de l'étude que dans l'ensemble de la population active. Environ la moitié des personnes interrogées souffre de maux de dos ou de douleurs lombaires plus ou moins forts (49%) et presque les trois-cinquièmes des personnes interrogées souffrent de douleurs à la nuque ou aux épaules (57%). Les deux types de douleurs apparaissent souvent de façon combinée. Plus d'un tiers des personnes interrogées souffre à la fois de maux de dos ou de douleurs lombaires et de douleurs à la nuque ou aux épaules. Les femmes présentent des taux de prévalence légèrement supérieurs aux hommes. Les personnes peu formées, celles qui pratiquent une activité physique astreignante et qui les éprouve ainsi que les personnes disposant de peu d'autonomie au travail constituent également des groupes à risque présentant des taux de prévalence supérieurs à la moyenne. Ainsi les deux-tiers des personnes disposant du plus faible degré d'autonomie font-ils état de maux de dos ou de douleurs lombaires et les trois quarts d'entre elles présentent des douleurs à la nuque ou aux épaules. En revanche « seulement » 40% des personnes disposant du plus haut degré d'autonomie présentent des douleurs plus ou moins fortes dans la partie inférieure du dos et 50% dans la partie supérieure du dos.

Environ un cinquième des personnes interrogées souffre d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Près de 18% des personnes interrogées font état d'une conciliation des horaires de travail et des engagements privés « pas très bonne » ou « pas bonne du tout ». Les problèmes de conciliation des horaires de travail et des engagements privés sont donc largement moins répandus que les troubles affectant le dos. De la même manière que l'autonomie au travail est visiblement un facteur de protection par rapport aux troubles affectant le dos, le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée représente un facteur de risque majeur s'agissant des troubles affectant le dos. Cela est particulièrement vrai des fortes douleurs. Les personnes subissant une conciliation pas bonne du tout des horaires de travail et des engagements privés rapportent dans 27% des cas de forts maux de dos ou de fortes douleurs lombaires et dans 30% des cas de fortes douleurs à la nuque ou aux épaules. Les personnes bénéficiant d'une bonne conciliation entre horaires de travail et engagements privés ne rapportent que dans 6% des cas de fortes douleurs du premier type et dans 8% des cas de fortes douleurs du second type. Les facteurs de risque d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont quant à eux de lourds horaires de travail, une activité physique astreignante ressentie

Le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, le plus grand facteur de risque pour les troubles affectant le dos

En cas de manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, risque de troubles affectant le dos multiplié par trois

comme éprouvante ainsi qu'une faible autonomie au travail.

Si l'on rassemble tous les facteurs d'influence et de risque examinés dans la présente étude – qui représentent, à l'exception du facteur manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, les principaux facteurs d'influence connus – dans un modèle de régression logistique multivariée et que l'on calcule les effets partiels indépendants (odds ratio ajustés) il apparaît que le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est avec l'appartenance au sexe féminin, le plus fort facteur de risque ou prédicateur pour les troubles affectant le dos des deux types. A l'opposé, un niveau élevé de formation et une certaine satisfaction par rapport aux conditions de travail sont des facteurs de protection et jouent un rôle de prévention des troubles affectant le dos. Au-delà de ces résultats globaux, il s'agit de différencier les douleurs dans la partie supérieure du dos et celles dans la partie inférieure. Ainsi une activité physique astreignante et ressentie comme éprouvante ainsi qu'un âge avancé ont-ils une action négative par rapport aux maux de dos et aux douleurs lombaires mais pas par rapport aux douleurs à la nuque et aux épaules. Pour ce dernier type de douleurs, c'est l'accroissement de la quantité de travail qui entraîne un risque accru. Le degré d'autonomie n'a en revanche pas d'effet significatif positif et indépendant sur les deux types de troubles affectant le dos. L'influence de l'autonomie s'est donc confirmée, comme nous le supposions, un effet apparent, un facteur de perturbation qui n'a pas d'influence directe sur les troubles affectant le dos mais seulement une influence indirecte par le biais de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

On peut donc aboutir à la conclusion suivante : Un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée sous la forme d'une conciliation pas très bonne ou pas bonne du tout des horaires de travail et des engagements privés est un stressor majeur et par là un facteur de risque pour les troubles musculosquelettiques affectant le dos. Le risque relatif de troubles affectant le dos est au moins trois fois plus élevé chez les salariés subissant une mauvaise conciliation des horaires de travail et des engagements privés - et donc un manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée - que chez ceux qui bénéficient d'une bonne conciliation des horaires de travail et des engagements privés - et donc d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. L'effet est tout à fait net et indépendant de l'influence d'autres facteurs pertinents comme l'âge, le sexe, la satisfaction par rapport au travail, l'autonomie et l'exercice d'une activité physique astreignante.

L'amélioration de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, une mesure de prévention des troubles affectant le dos

Eu égard à la prévention en entreprise des troubles affectant le dos, il s'agit essentiellement de réduire les facteurs de risques cités et connus et de renforcer les facteurs de protection. Il faut en particulier agir davantage au niveau de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des salariés et au niveau des conditions de travail qui, de leur côté, influent négativement sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, comme les horaires de travail trop lourds ou encore l'absence ou l'insuffisance de marge de décision et de manœuvre au travail. Les entreprises devraient prêter attention à éviter ou au moins à réduire les heures supplémentaires fréquentes ou régulières ainsi que les longues journées de travail ; elles devraient également accroître l'autonomie des salariés quant à leurs horaires de travail et possibilités de congé ainsi que leur autonomie opérationnelle au travail. Outre des semaines de travail trop chargées, les horaires de travail qui sont difficilement planifiables parce qu'ils ne sont pas annoncés à l'avance ou qu'il changent à court terme se sont révélés avoir une influence négative sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des salariés. Même si ces facteurs n'ont pas une influence directe sur les troubles affectant le dos mais seulement une influence indirecte à travers l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, il y a là un potentiel de prévention non épuisé parce qu'il s'est vu accorder une faible attention jusqu'ici. Les facteurs déjà connus, qui se sont de nouveau révélés dans cette étude des facteurs d'influence ou de risque pertinents, évidents et directs en ce qui concerne les troubles affectant le dos ne doivent bien sûr pas non plus être perdus de vue. La mise à rude épreuve de l'organisme due à une sollicitation physique astreignante tout comme la charge quantitative de travail ainsi que l'insatisfaction par rapport aux conditions de travail en font partie.