



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

Date

09.09.2009

---

## **1 Conciliation du temps de travail et des obligations privées**

Une analyse réalisée sur mandat du SECO montre que les employés qui arrivent mal à concilier leur temps de travail et leurs obligations privées présentent des troubles affectant le dos trois fois plus souvent que les autres employés.

## **2 Contexte**

On prête de plus en plus attention au fait que des facteurs mous (défauts de l'organisation du travail, insatisfaction par rapport au travail) peuvent tout aussi bien être à l'origine de troubles de l'appareil locomoteur causés (en partie) par le travail que des facteurs durs (grande utilisation de la force, postures forcées).

Un rapport de la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail de 2007 a montré un lien étroit entre la difficulté à concilier les horaires de travail avec les obligations privées et l'apparition de maux de dos.

Une bonne conciliation des horaires de travail avec les obligations privées est un indicateur important d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## **3 But**

L'étude réalisée par Oliver Hämmig et Michaela Knecht sur mandat du SECO et intitulée « Manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et troubles affectant le dos » devait clarifier la situation en Suisse. Les auteurs ont étudié le lien entre la fréquence des maux de dos ou des douleurs à la nuque et la conciliation des horaires de travail avec les obligations privées chez des travailleurs en Suisse.

## **4 Données sur lesquelles se fonde l'étude**

Les auteurs ont utilisé pour leur analyse des données provenant d'une enquête auprès de 6 000 employés de grandes entreprises suisses des secteurs des banques et des assurances, de la santé ainsi que des transports. Les données ont servi en premier lieu à mieux comprendre l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ainsi

que la promotion de la santé dans les entreprises, et contenait aussi des questions sur les douleurs au niveau de l'appareil locomoteur.

## **5 Analyse statistique**

La collection de données a été examinée pour savoir quels facteurs de risque pour les troubles de l'appareil locomoteur causés (en partie) par le travail cités dans la littérature spécialisée ont été enregistrés. Les auteurs ont vérifié pour chaque facteur de risque (analyse univariée) et pour tous les facteurs de risque en même temps (analyse multivariée au moyen d'une régression logistique) quelles variables étaient des facteurs de risques significatifs pour les troubles de l'appareil locomoteur.

## **6 Troubles de l'appareil locomoteur**

49% ont fait état de maux de dos, 51% de douleurs à la nuque ou aux épaules. Les deux types de douleurs étaient souvent cumulés.

Aucun lien significatif n'a été constaté entre des horaires de travail lourds et l'apparition de maux de dos et de douleurs de la nuque. L'autonomie a été identifiée comme un facteur de protection.

## **7 Conciliation des horaires de travail et des obligations privées**

82% ont qualifié la conciliation de leurs horaires de travail et de leurs obligations privées comme bonne ou très bonne.

Les personnes qui déploraient une conciliation mauvaise ou plutôt mauvaise des horaires de travail et des obligations privées faisaient également état d'une activité physique astreignante, de lourds horaires de travail, d'heures supplémentaires accumulées et d'une marge de manœuvre limitée dans leur travail.

## **8 Troubles de l'appareil locomoteur et équilibre entre vie professionnelle et vie privée**

Les facteurs de risque importants pour les maux de dos et les douleurs lombaires étaient :

- Une mauvaise conciliation entre les horaires de travail et les obligations privées
- Le sexe féminin
- Un travail astreignant physiquement

Les facteurs de risque importants pour les douleurs à la nuque ou à l'épaule étaient :

- Une mauvaise conciliation entre les horaires de travail et les obligations privées
- Le sexe féminin

## **9 Résumé**

Lorsque de longues journées de travail et de nombreuses heures supplémentaires par semaine mettent à mal l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, le risque de souffrir de douleurs à la nuque ou de maux de dos est élevé. Une grande autonomie au travail est au contraire un facteur de protection.

Une conception ergonomique du travail dans son ensemble est importante pour prévenir de manière efficace les troubles de l'appareil locomoteur au travail. Elle doit prendre en compte en même temps les facteurs de durée, d'organisation et de contenu du travail ainsi que les facteurs physiques.

Contact/ questions:

Sur l'étude: Oliver Hämmig, docteur, EPFZ et Université de Zurich, Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement (Département de recherche sur la santé et de gestion de la santé), Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tél.+ +41 44 634 48 50,

Adresse électronique: ohaemmig@ethz.ch

Sur le résumé de l'étude du point de vue du SECO: Dr Thomas Läubli, priv. doc., SECO, Conditions de travail, secteur Travail et santé  
Tél. +41 43 322 21 14,

Adresse électronique: thomas.laebli@seco.admin.ch