

Il n'y a pas d'âge pour la santé et la sécurité du travail !



Sylvain LeQuoc
asstsas

La pénurie croissante de personnel engendrée par le départ à la retraite des travailleurs vieillissants amène les directions des ressources humaines à apporter certains changements. Les projets mis de l'avant pour favoriser le maintien en emploi de ces travailleurs proposent le plus souvent des aménagements de types administratifs et salariaux. Afin d'assurer un milieu de travail sain et sécuritaire, ces projets devraient aussi prévoir des mesures de prévention qui tiennent compte des particularités associées au phénomène du vieillissement du personnel.

Les lésions professionnelles

Les statistiques des lésions indemnisées par la CSST pour la période de 2000 à 2002, et ce, pour tous les secteurs d'activités confondus, montrent un taux de fréquence légèrement plus élevé chez les travailleurs plus jeunes (moins de 45 ans). En contrepartie, l'indice de gravité est plus élevé chez les travailleurs de 45 ans et plus, avec une durée moyenne d'indemnisation de 89 jours, comparativement à 70 jours pour les plus jeunes.

Les projets mis de l'avant pour favoriser le maintien en emploi des travailleurs vieillissants proposent le plus souvent des aménagements de types administratifs et salariaux.

Les atteintes permanentes sont plus importantes chez les 45 ans et plus (16,8 % et 10,3 % pour les plus jeunes). Un

point commun entre les différents groupes d'âge : le dos est le siège de lésion le plus fréquent. On peut conclure que les travailleurs plus âgés se blessent moins fréquemment, mais que leur période de consolidation est un peu plus longue.



En ce qui concerne le secteur de la santé et des services sociaux, les statistiques de 2008 montrent que les risques de chute sont plus importants chez les travailleurs de 50 ans et plus. En matière de troubles musculosquelettiques (TMS), le **tableau 1** indique un taux d'incidence moins élevé chez les travailleurs plus âgés. Par ailleurs, contrairement aux données pour l'ensemble des secteurs industriels, un rapport de l'INSPQ¹ montre que la période de consolidation des TMS n'est pas plus longue chez les travailleurs plus âgés.

En ce qui concerne le secteur de la santé et des services sociaux, les statistiques de 2008 montrent que les risques de chute sont plus importants chez les travailleurs de 50 ans et plus. En matière de troubles musculosquelettiques (TMS), le **tableau 1** indique un taux d'incidence moins élevé chez les travailleurs plus âgés. Par ailleurs, contrairement aux données pour l'ensemble des secteurs industriels, un rapport de l'INSPQ¹ montre que la période de consolidation des TMS n'est pas plus longue chez les travailleurs plus âgés.

1 Taux d'incidence des TMS indemnisés par la CSST selon le groupe d'âge (2006) - secteur de la santé et des services sociaux¹

Groupe d'âge	Nombre de TMS	Nombre ÉTC*	Taux d'incidence
< 25 ans	609	23 162	26,3 %
25 - 39 ans	2 571	92 688	27,7 %
40 - 49 ans	2 440	94 559	25,8 %
50 ans et +	1 653	86 278	19,2 %

*Nombre de travailleurs équivalents temps complet.

Mythes et réalité

Quelques mythes et croyances populaires concernant les travailleurs vieillissants sont parfois véhiculés dans les organisations. Certains peuvent être fondés, mais dans bien des cas, il s'agit davantage de préjugés. Au **tableau 2**, nous vous proposons d'en examiner quelques-uns de plus près.

Mesures de prévention spécifiques

Le processus de vieillissement induit, malheureusement, certains changements physiques chez les travailleurs. La presbytie en est probablement le signe le plus notable en milieu de travail. Les personnes devant composer avec des verres correcteurs à foyer progressif nécessiteront parfois des ajustements à leur poste de travail à l'ordinateur.

Revoir les postes de travail afin de les rendre plus sécuritaires et confortables pour les travailleurs vieillissants aura nécessairement un impact positif pour les plus jeunes.

Pour contrer les effets néfastes du vieillissement de certaines fonctions physiologiques chez les travailleurs, nous vous proposons quelques recommandations

permettant d'adapter l'environnement de travail (**tableau 3**). Il est important de noter que les effets du vieillissement peuvent varier beaucoup d'une personne à l'autre et que certaines de ces recommandations ne peuvent être généralisées à tous les travailleurs de 55 ans et plus. Autre fait intéressant, revoir les postes de travail afin de les rendre plus sécuritaires et confortables pour les travailleurs vieillissants aura nécessairement un impact positif pour les plus jeunes. ●

2 Mythes et réalité concernant les travailleurs vieillissants

MYTHES

RÉALITÉ

Ils sont réticents à apprendre de nouvelles choses.

L'âge ne détermine pas la curiosité des individus. Leur apprentissage étant fondé sur l'expérience acquise, une formation plus pratique, près du terrain, est à privilégier.

Ils ont des problèmes de mémoire.

La mémoire long terme s'améliore avec l'âge. Toutes les connaissances acquises ainsi que les concepts maîtrisés par les travailleurs sont généralement bien fonctionnels. C'est plutôt la mémoire court terme qui débute son déclin autour de l'âge de 45 ans. Elle peut affecter la capacité à partager son attention entre différentes activités qui se déroulent simultanément.

Ils sont moins productifs.

Les variations de rendement s'observent davantage à l'intérieur d'un même groupe d'âge.

Physique : outre les tâches très lourdes ou très exigeantes au plan cardiorespiratoire, on observe peu de différence entre les catégories d'âge. Les appareils de levage permettent à tous les travailleurs (des plus jeunes aux plus âgés) d'effectuer l'ensemble de leurs tâches sans contraintes excessives.

Mental : les études indiquent que les capacités intellectuelles demeurent intactes bien passé le cap des 70 ans. S'il y a perte, l'expérience du travailleur et des modifications opératoires lui permettront de combler certaines lacunes.

RÉFÉRENCES

1. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE (INSPQ). *Portrait national des troubles musculo-squelettiques 1998-2007, TMS sous surveillance*, INSPQ, 2010.

ALBERTA HUMAN RESSOURCES AND EMPLOYMENT. *Safe and Healthy: A Guide to Managing an Aging Workforce*, 2006 (alis.alberta.ca/pdf/cshop/safehealthy.pdf).

CENTRE CANADIEN D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL. *Travailleurs vieillissants* (www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/aging_workers.html).

DUNNING, K., *et al.* *Prevention Tips for Older Workers*, Uni. of Cincinnati (Ohioabc.com).

INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ. *Bien vieillir au travail* ([www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/Pdf%20BienVieillirAuTravail/\\$File/BienVieillirAuTravail.pdf](http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/Pdf%20BienVieillirAuTravail/$File/BienVieillirAuTravail.pdf)).

INSTITUTION OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH. *The Health, Safety and Health Promotion Needs of Older Worker*, 2009 (www.iosh.co.uk/information_and_resources/research_and_development/research_fund/idoc.ashx?).

SPERENDIO, J.C. *L'apport de la psychologie du travail*, dans *Traité d'ergonomie*, section 3, Éd. Octares, 1996.

3 Adaptation de l'environnement de travail

Toutes les recommandations auront aussi un impact positif sur les travailleurs plus jeunes, particulièrement les recommandations liées au travail physique.

EFFETS DU VIEILLISSEMENT

RECOMMANDATIONS

VISION

- > Moins bonne perception de la profondeur et des reliefs.
- > La vision de près est plus difficile (presbytie).
- > Les contrastes sont moins bien perçus ; l'acuité visuelle diminue avec l'âge.
- > Le bleu et le jaune sont moins bien perçus, mais le rouge demeure bien vu.
- > L'œil est plus sensible à l'éblouissement. La transition d'une zone bien éclairée vers une zone plus sombre est également inconfortable.

- > Assurer un éclairage plus équilibré dans les locaux de travail.
- > Améliorer le contraste entre un objet et son fond en augmentant la taille de l'objet et le niveau d'éclairement.
- > Abaisser la hauteur de l'écran d'ordinateur, si des verres correcteurs de la presbytie sont requis.
- > Recourir à des systèmes d'éclairage indirect peut réduire les sources d'éblouissement.
- > Augmenter l'éclairage au poste de travail. Selon la norme NSF 35, si 300 lux suffisent pour un jeune travailleur, ajuster à 500 lux pour un travailleur de 50 ans et plus. Autres ajustements : de 500 à 750 lux, de 750 à 1 000 lux.

AUDITION

- > Les sons de haute fréquence sont moins bien perçus - presbycousie (autour de 6 000 Hz).
- > Il est plus difficile de distinguer un son par rapport au bruit de fond.
- > Il est plus difficile de localiser la provenance d'un son.

- > Réduire le niveau de bruit ambiant ou revoir l'aménagement des bureaux afin de mieux les insonoriser.
- > S'assurer que les messages sonores sont bien distincts et que leur intensité excède d'au moins 10 à 20 dB(A) celui du bruit de fond.
- > Coupler les alarmes auditives avec un autre type de signal (lumière, vibration, message visuel). Quand des alarmes sont déclenchées simultanément, prévoir des alarmes distinctes pour chaque appareil.

TRAVAIL PHYSIQUE

- > Les travailleurs perdent de 15 à 20 % de leur capacité musculaire en vieillissant.
- > On observe une réduction de l'amplitude des mouvements et de la flexibilité du corps en général.
- > Entre 30 et 65 ans, les travailleurs perdent en moyenne 40 % de leur capacité pulmonaire. L'endurance pour certaines tâches physiques soutenues peut être réduite.

- > Fournir et utiliser des aides mécaniques pour la manipulation de charges (objets ou personnes).
- > Avoir recours à des collègues de travail pour des tâches plus lourdes.
- > Éviter de manipuler des charges sous la hauteur des genoux ou au-dessus des épaules. De préférence, la saisie d'une charge devrait se faire entre 60 et 120 cm.
- > Permettre au travailleur d'adapter son rythme de travail.
- > Favoriser une rotation des tâches afin d'éviter l'exécution de tâches pénibles sur une trop longue période de temps.