

NEUCHÂTEL La HEG-Arc a accueilli le 5e Congrès suisse «santé et monde du travail». Une relation parfois conflictuelle qui influe sur la vie «après».

La retraite en point de mire



«Les temps modernes» (Chaplin, 1936): fantasmagorie sur l'aberration des gestes répétitifs au travail. KEYSTONE

FRANÇOIS NUSSBAUM

Difficile de ne pas commencer par le vieux proverbe: «Le travail, c'est la santé». Oui, dit-on aujourd'hui, à condition – entre autres – que le travail réponde aux attentes des individus concernant les conditions dans lesquelles il s'exerce, et la valorisation des efforts consentis.

Selon la loi suisse sur le travail, l'employeur doit assurer que les travailleurs ne subissent aucune atteinte à leur santé au poste de travail, la santé n'étant pas seulement une absence de maladie, «mais aussi un bien-être psychique, physique et social».

Dès lors, si le travail répond à ces exigences et qu'on puisse rester en bonne santé jusqu'à un âge avancé, pourquoi s'arrê-

« Le passage à la retraite révèle l'impact du travail sur la santé. »

J. DE PUY, M.-C. HOFNER
DANS «TRAVAIL, RETRAITE, SANTÉ»

ter de travailler? «Sans doute parce que la réalité du monde du travail est encore éloignée de ces principes», répondent Jacqueline de Puy et Marie-Claude Hofner, qui viennent de cosigner un livre intitulé «Travail, santé, retraite».

Cet ouvrage, véritable état des lieux de la recherche internationale dans ce domaine, a constitué une contribution notable au 5e Congrès suisse «Santé dans le monde du travail», qui a réuni hier à Neuchâtel quelque 200 praticiens de ce secteur social, dans les locaux de la Haute Ecole de gestion (HEG-Arc).

Satisfaction et mal-être

Pourquoi s'intéresser particulièrement au moment de la retraite? D'abord parce que le lien avec l'AVS a changé depuis son entrée en vigueur, en 1948. L'espérance de vie des retraités n'était que de dix ans et, aujourd'hui, on parle non seulement de 3e mais de 4e âge.

Ensuite parce que les notions de «repos bien mérité» et d'«occa-

sion de faire ce qu'on n'a pas eu le temps de faire avant» sont un peu des clichés: pour beaucoup, la réalité est différente.

«Les dernières années de vie professionnelle et le passage à la retraite sont des moments particulièrement révélateurs pour évaluer les effets cumulés du travail sur la santé», disent les auteures. C'est donc «avant» que se préparent les conditions du passage.

Alors que la satisfaction globale au travail (salaire compris) est élevée en Suisse chez les 50-65 ans, plus de la moitié estime travailler constamment sous pression, un tiers juge son métier pénible, 20% se plaignent de manque de liberté et autant craignent de perdre leur emploi.

Parallèlement, un tiers (dès 50 ans) souhaiterait prendre une retraite anticipée dès que possible, mais seuls les plus aisés peuvent se le permettre (les rentes AVS et 2e pilier sont trop réduites). En outre, 20% des travailleurs sont à l'assurance invalidité lorsqu'ils atteignent 65 ans.

Pression, stress et maladie

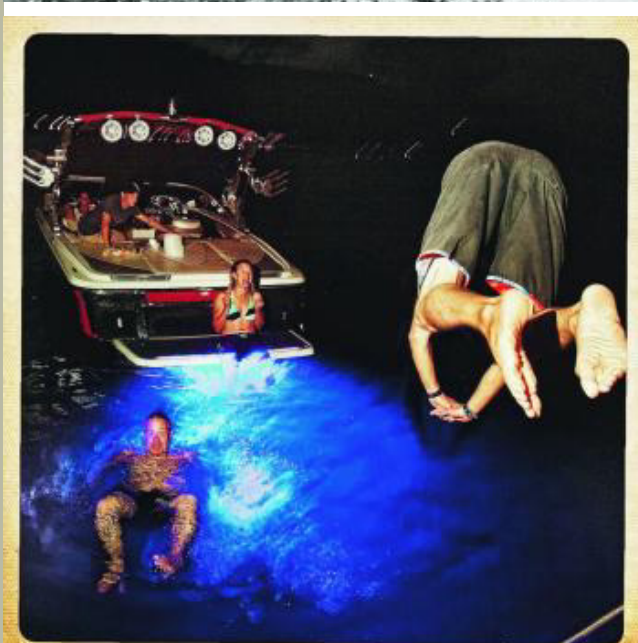
La plupart des études recensées par les auteures le disent: quand l'effort au travail n'est pas reconnu et valorisé, il y a réaction de stress, ce qui prédispose aux maladies cardio-vasculaires et à l'hypertension, et augmente le risque de dépression et de dépendance à l'alcool. A l'exposition au stress, on répond toujours par des médicaments, à la fois tranquillisants et dopants. Ce qui n'arrange rien.

La «satisfaction au travail» est d'ailleurs souvent à interpréter comme la «satisfaction d'avoir encore un travail». Chez les chômeurs, c'est alors le sentiment de «ne plus rien valoir» qui domine. Avec ses effets sur l'état de santé.

Si l'hypothèse selon laquelle «la qualité de vie à la retraite découle de la qualité de vie au travail» se vérifie, il y a de nombreuses mesures préventives à prendre (lire ci-dessous). Car la société de demain aura davantage encore besoin de retraités actifs et en bonne santé. Pour leur bien-être, pour celui de l'économie, pour la cohésion sociale dans son ensemble. ●

«Travail, retraite, santé». Par Jacqueline De Puy, Leïstner, sociologue, et Marie-Claude Hofner, médecin associée au Dumsc /Chuv. Edition Fondation Charlotte Olivier.

EN IMAGE



SWISS PRESS PHOTO

The winners are... Les prix du Swiss Press Photo attribués par la Fondation de Graffenried Reinhardt ont été décernés hier à Zurich. De haut en bas: un banquier sous la pluie zurichoise par Mark Henley, prix principal; une tête dans le lac Léman par Olivier Vogelsang, catégorie «Quotidien et environnement»; la conseillère fédérale Simonetta Sommaruga par Adrian Moser, catégorie «Portrait»; prière sur la route de Ras Lanuf, en Libye, par Olivier Vogelsang, catégorie des «Etrangers». ● RÉD

Flexibilité choisie: le meilleur investissement

Est-il plus favorable pour la santé de travailler le plus longtemps possible ou d'être à la retraite? «Pas de solutions simplistes», disent Jacqueline De Puy et Marie-Claude Hofner dans leur ouvrage «Travail, retraite, santé». Mais il y a quelques évidences.

Par exemple, des recherches ont démontré que la «flexibilité librement choisie» (travailler, prendre une retraite progressive ou complète) est bonne pour la santé. Les entreprises sont appelées à y prendre garde.

L'entrée à la retraite sera bénéfique si les conditions de travail sont adaptées lors des dernières années de vie professionnelle. Les 60-65 ans peuvent «coacher» les plus jeunes, si on leur permet de le faire – et d'apprendre à le faire.

Au même chapitre, l'embauche doit être équilibrée entre les différents âges. On peut

faciliter cette exigence au niveau du 2e pilier: adopter le système de «primauté des prestations», qui charge moins en cotisations les employeurs.

Ceux-ci doivent également être conscients que les gestes répétitifs, l'absence de mobilité dans l'entreprise et, surtout, le manque de reconnaissance et de valorisation du travail effectué (pas seulement salariale) sont autant de gages de santé pour l'employé.

Si de telles propositions s'appliquent à tous les travailleurs, elles sont d'autant plus indiquées pour les plus âgés, plus sensibles au stress et à ses conséquences. La dépression et le taux de suicide augmentent avec l'âge.

A propos de dépression, les deux auteures de l'étude soulignent l'importance, pour les médecins généralistes, de déceler ce phénomène qui n'apparaît pas toujours clairement chez

les employés âgés victimes de leurs conditions de travail.

De même, il est bon de promouvoir le bien-être physique de tous, mais de le faire durant toute la vie professionnelle. Et – insiste l'étude – sans oublier le maintien des capacités intellectuelles, et pas seulement la marche à pied.

Concernant la vie des retraités, l'étude note que leurs activités (bénévolat, aide à des proches) sont clairement liées à un état de santé satisfaisant. Avec une remarque: l'activité sera plus gratifiante si elle est exercée dans un cadre formel (structure publique, association) plutôt qu'informel et en solitaire.

La conclusion est qu'une attention soutenue au maintien de la santé avant la retraite est un investissement rentable: les retraités actifs permettent de substantielles économies. ●