

## Le stress au travail

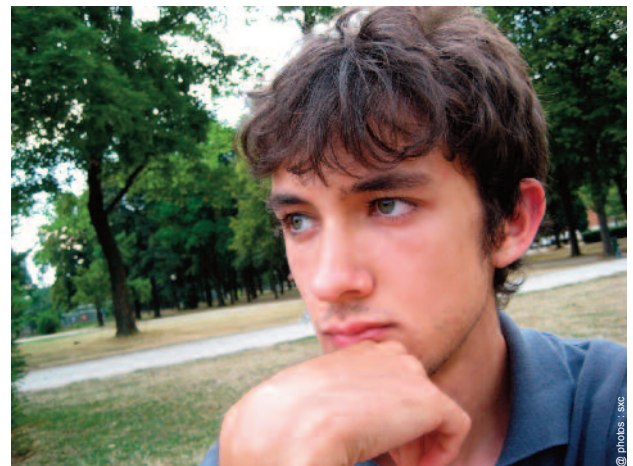
### Et si votre exploitation était concernée ?

#### ❑ Définition du stress :

un état de stress survient lorsqu'il y a «déséquilibre» entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

❑ 50 à 60 % des jours de travail perdus le sont à cause du stress au travail

❑ L'arrêté du 23 avril 2009 précise que : «les entreprises doivent mettre en oeuvre les mesures nécessaires pour prévenir, éliminer ou à défaut réduire le stress au travail»



### Questions à se poser pour repérer le stress dans l'entreprise

- ❑ Avez-vous réalisé le document unique d'évaluation des risques professionnels ?
- ❑ Avez-vous intégré l'évaluation des risques liés au stress ?
- ❑ Les salariés ont-ils le coeur à l'ouvrage ?
- ❑ Comment est l'ambiance au sein de votre exploitation ?
- ❑ Les objectifs de production, de qualité du travail sont-ils atteints ?



### Quels sont les effets du stress ?

#### ❑ Sur les individus

- cardiovasculaire : hypertension, palpitations
- neurologiques : douleurs, vertiges, insomnies...
- ostéo-articulaires : TMS (troubles musculo-squelettiques)
- psychologiques : angoisses, dépression, consommation de médicaments ou de drogues...
- émotionnels et intellectuels : sautes d'humeur, perte de mémoire, manque de concentration...

#### ❑ Sur l'entreprise :

- mauvaise qualité du travail, de la production
- absentéisme, turn over important...
- accidents du travail, maladies professionnelles
- mauvaise ambiance : conflits...

## Quels sont les facteurs de stress au travail ?

- Tâche de travail : y a-t-il surcharge ? Sous charge ?
- Organisation du travail : les consignes sont-elles précises ?
- Relations dans le travail :
  - manque de reconnaissance
  - manque de soutien
- Environnement de travail :
  - bruit ?
  - poussière ? ...
  - quels sont les moyens de protections ?
- Contexte socio-économique :
  - incertitude sur l'avenir.



Des outils existent pour vous aider à repérer les signes d'alerte, identifier les causes et élaborer des solutions (ex. : liste générique complète des facteurs de stress).

Par ses différents services (travailleurs sociaux, médecins du travail, conseillers en prévention...), la MSA peut vous aider et vous pouvez prendre contact avec **le Service Santé Sécurité au Travail**. Vous trouverez sur les sites internet des MSA Marne Ardennes Meuse et Sud Champagne les coordonnées des médecins du travail et des conseillers en prévention de votre secteur.

[www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr)

[www.msa10-52.fr](http://www.msa10-52.fr)



**Association des Caisses de Champagne-Ardenne**

**MSA Sud Champagne**

Aube 03 25 43 54 52

Haute-Marne 03 25 30 26 38

**MSA Marne Ardennes Meuse**

03 26 40 85 34

