

# L'intensité de travail, un facteur de risque psychosocial

L'intensité du travail est un facteur de risque psychosocial (RPS). Elle peut notamment favoriser des troubles tels que l'anxiété, la dépression, les maladies cardiovasculaires et les troubles musculo-squelettiques



Prévention des risques professionnels

# QUANTITÉ DE TRAVAIL, COMPLEXITÉ DE TRAVAIL, CONTRAINTES DE TEMPS

L'intensité du travail correspond «aux exigences associées à l'exécution du travail en termes quantitatifs (contrainte de temps, quantité de travail excessive, etc) mais aussi qualitatifs (complexité des tâches, concentration, demandes contradictoires, responsabilités, etc).»

*Extrait du Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des RPS au travail, 2011*

## IDENTIFIER



### ► Selon vous :

- ⇒ On vous demande une quantité de travail excessive.
- ⇒ Vous ne disposez pas du temps nécessaire pour faire correctement votre travail.
- ⇒ Vous subissez des contraintes de rythme de travail.
- ⇒ Vous devez fréquemment interrompre une tâche pour une autre non prévue et cela constitue un aspect négatif du travail.
- ⇒ Vous êtes obligé de vous dépêcher pour faire votre travail.
- ⇒ Vous devez penser à trop de choses à la fois.

### ► Les effets sur la santé mentale et physique :

- ⇒ Perte de confiance en soi
- ⇒ Sentiment de débordement, surinvestissement, travail sur le temps personnel
- ⇒ Troubles de l'humeur, anxiété, conduites addictives

⇒ Stress continu ou répété

⇒ Troubles du sommeil, maux de dos et maux de ventre...

⇒ Fatigue, surmenage, épuisement professionnel

⇒ Troubles musculo-squelettiques, accidents, problèmes cardio-vasculaires...

### ► Les effets sur le travail :

⇒ Risque pour la sécurité : précipitation, moindre respect des règles de sécurité (accident du travail)

⇒ Retentissement sur la qualité du travail (erreurs, oublis, retards, etc)

⇒ Santé du salarié plus vulnérable pouvant engendrer des absences

Ces effets sur le travail peuvent favoriser l'émergence d'autres facteurs psychosociaux (conflits de valeurs, difficultés relationnelles...) et contribuer à une baisse de la productivité.

Ces conséquences sont d'autant plus importantes que l'intensité de travail est associée à une faible latitude décisionnelle et à un manque de soutien social de la part des collègues et/ou de la hiérarchie.

### ► Chacun est acteur de la prévention !

⇒ L'entreprise :

- L'employeur doit réaliser l'évaluation des risques. Il prend les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des salariés, et inscrit les risques psychosociaux dans le document unique (DUER).
- Le salarié s'implique autant que possible dans la définition des objectifs et des moyens pour les atteindre. Il alerte l'employeur et/ou le médecin du travail s'il se sent en difficulté dans son travail.

⇒ Le Service de Santé au Travail (SST) :

- Ses équipes conseillent l'employeur et le salarié pour éviter les altérations de la santé, en orientant si besoin vers un psychologue du travail. Le SST aide à évaluer les risques psychosociaux en vue de faire émerger des actions d'amélioration.



### ► Organiser le travail

⇒ Planifier l'activité : anticiper les variations de la charge de travail, formaliser la répartition des tâches.

⇒ Mettre à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des objectifs.

⇒ Gérer le temps : respecter les temps de repas, organiser des pauses, programmer et anticiper les absences, favoriser la conciliation vie professionnelle/vie privée.

⇒ Organiser les remontées de dysfonctionnements afin de faire évoluer les procédures.

⇒ Renforcer les compétences par la formation.



L'intensité et le temps de travail fait partie des 6 facteurs de risque référencés par le Collège d'expertise sur le suivi des RPS au travail, les 5 autres facteurs de risque étant :

- ⇒ les exigences émotionnelles
- ⇒ les conflits de valeurs
- ⇒ l'insécurité socio-économique
- ⇒ les marges de manœuvre insuffisantes
- ⇒ les rapports sociaux et le soutien collectif insuffisants

**L'objectif de la démarche de prévention des RPS est de réduire voire de supprimer les éléments négatifs (contraintes) et de développer les éléments positifs (ressources).**



## CODE DU TRAVAIL

L 3121-35 et 36 : durée maximale du travail 48 h par semaine ou 44 h en moyenne sur une période de 12 semaines consécutives\*.

L 3132-1 : interdit de faire travailler un même salarié plus de six jours par semaine\*.

L 3131-1 : repos quotidien (entre 2 journées de travail) : durée minimale de 11 h consécutives\*.

L 3121-34 : durée quotidienne de travail par salarié : 10 h maximum\*.

L 3121-33 : 20 min de pause minimum dès que le temps de travail quotidien atteint 6 h.

*\* sauf dérogations légales*

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré par GEST 05  
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   