

SÉLECTION DE RÉSULTATS
ISSUS DE L'ENQUÊTE SUISSE SUR
LA SANTÉ 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Conditions de travail et santé: stress

Mentions légales

Éditeur :
Secrétariat d'Etat à l'économie | Direction du travail |
Conditions de travail
058 463 89 14

Auteurs : Ralph Krieger et Marc Arial
Année de parution : 2020

info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch

Table des matières

Introduction.....	3
Le stress en 2017	4
Développement 2012 – 2017.....	5
Rapports entre les conditions de travail et le stress en 2017.....	5
Rapports entre le stress et la santé en 2017.....	7
Conclusion	9
Références	10
Annexes	11

Liste des illustrations

Figure 1 : Stress selon le sexe et l'âge, salariés, Suisse en 2017.....	4
Figure 2 : Stress selon les secteurs économiques, salariés, Suisse en 2017.....	5

Liste des tableaux

Tableau 1 : Conditions de travail et stress, salariés, Suisse en 2017.....	6
Tableau 2 : Stress et indicateurs de santé, salariés, Suisse en 2017.....	8

Introduction

Le rapport décrit quelles conditions de travail sont associées au stress et comment le stress d'origine professionnel a évolué ces dernières années en Suisse. En outre, les relations entre les conditions de travail et le stress, d'une part, et le stress et les indicateurs de santé, d'autre part, sont analysées. Le constat repose sur les dernières données de l'Enquête suisse sur la santé 2017. Les résultats de cette analyse secondaire descriptive sont basés sur une démarche exploratoire et donnent un aperçu des conditions de travail en Suisse.

Le stress est une conséquence de conditions de travail défavorables conduisant à un déséquilibre entre les contraintes et les ressources. Un stress persistant réduit les performances des salariés et la compétitivité des entreprises. Le stress lié au travail n'est pas un phénomène marginal de notre monde du travail. La proportion de salariés stressés était de 18 % en 2012. En 2017, 22 % ont déjà déclaré qu'ils étaient souvent ou toujours stressés au travail. Ce qui fait passer le nombre de personnes touchées d'environ 680'000 à 810'000. Les conditions de travail dans les grandes entreprises (25 %), celles des jeunes femmes (28 %) et du secteur « Hébergement-restauration » (33 %) sont souvent liées au stress. Comparée aux autres pays d'Europe, la Suisse se situe en dessous de la moyenne européenne (EWCS 2015 : 27 %¹). La prévention du stress est un défi pour les entreprises, car différents facteurs peuvent être source de stress et nuire à la santé.

Le stress se développe en cas de déséquilibre entre les contraintes physiques et psychiques d'une part, et les facteurs atténuants d'autre part. Trois grands modèles de stress sont basés sur un déséquilibre entre les contraintes et les possibilités d'action (Karasek, 1979), les efforts et les récompenses (Siegrist, 1996) ou les demandes et les ressources (Bakker & Demerouti, 2007). Si le déséquilibre persiste, des problèmes de santé physique et/ou mentale peuvent survenir (notamment des maladies cardiovasculaires, dépressions, troubles musculo-squelettiques) (OFS, 2019 ; EU-OSHA, 2010 ; Leka & Jain, 2010 ; Taouk, Spittal, LaMontagne, & Milner, 2019).

Les contraintes sont des exigences professionnelles et regroupent l'interaction de tâches (p. ex. travail complexe), de conditions de travail physiques (par exemple bruit, températures élevées) et de facteurs sociaux et organisationnels (p. ex. tensions dans les relations avec les clients, interruptions fréquentes). Les effets de toutes les contraintes sur l'individu avec ses compétences acquises et ses stratégies pour y faire face sont appelés astreinte mentale (DIN EN ISO 100075-1 (2000)).

Les facteurs atténuants (ressources) aident à atteindre les objectifs, à renforcer la motivation et l'engagement, à augmenter les performances et à protéger la santé (Bakker & Demerouti, 2007). L'Enquête suisse sur la santé (ESS) contient des informations sur les ressources liées au travail (y compris le soutien social) et sur les contraintes (y compris les contraintes de l'appareil locomoteur et les contraintes dues à des facteurs environnementaux/substances dangereuses).

L'évaluation suivante repose sur les données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 menée par l'Office fédéral de la statistique (OFS). À l'occasion de l'enquête représentative menée tous les 5 ans depuis 1992, 22'134 personnes âgées de 15 ans et plus sont interrogées dans des ménages privés. L'échantillon utilisé dans ce rapport comprend 11'034 salariés (sans l'agriculture). Le choix des variables concernant les indicateurs des conditions de travail est fondé d'une part sur l'Enquête européenne sur les conditions de travail (EWCS) et d'autre part sur le rapport intitulé « Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser » de l'Institut national de la statistique en France (INSEE) (OFS, 2014, 2019) (cf. annexe).

Dans une première étape, le stress est décrit à l'aide de différents critères sociodémographiques (sexe et âge, secteurs économiques, taille de l'entreprise et formation). La deuxième étape consiste à retracer l'évolution entre 2012 et 2017. Dans un troisième temps, des analyses de régression permettent d'analyser quelques liens entre les caractéristiques des conditions de travail et le stress. L'accent est mis sur les contraintes de l'appareil locomoteur et les contraintes causées par des facteurs environnementaux. En outre, il importe d'analyser dans quelle mesure le soutien social est un facteur atténuant. Selon Bakker et Demerouti (2007, p. 315), le soutien venant des supérieurs et des collègues permet d'atteindre plus efficacement des objectifs, car les informations importantes sont communiquées en temps utile et de manière constructive. Le rapport analyse dans quelle mesure cela était valable pour la Suisse en 2017.

En bref : les contraintes physiques sont des facteurs de stress et le soutien social contribue à protéger la santé. La direction de l'entreprise est responsable de la mise en œuvre de la protection de la santé dans le domaine de la prévention du stress (art. 2 OLT 3).

La quatrième étape consiste à montrer les rapports entre le stress et les indicateurs de santé. Les résultats sont évidents : le stress est lié à un mauvais état de santé. Enfin, les résultats sont discutés par rapport aux aspects relevant de la protection de la santé.

¹ Krieger, Graf, and Vanis (2017, pp. 129-130)

Le stress en 2017

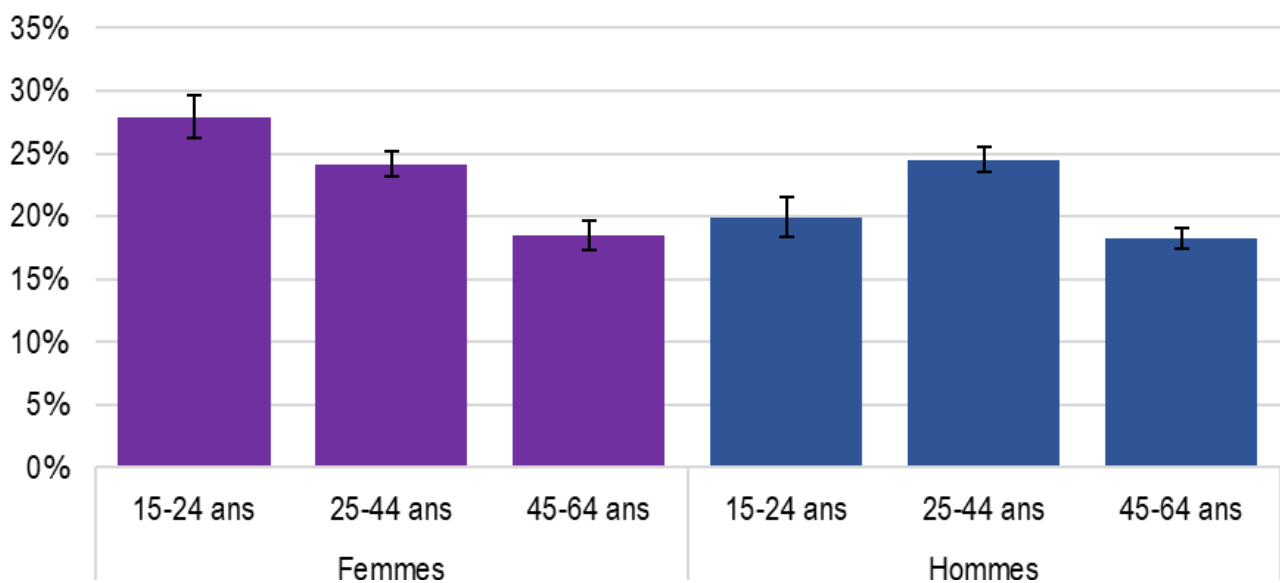
Le stress dans la population active est décrit en fonction de caractéristiques sociodémographiques telles que le sexe, l'âge et la formation, ainsi que selon le secteur économique et la taille de l'entreprise. Il semble que les conditions de travail des jeunes femmes et les conditions de travail dans l'hébergement et la restauration soient souvent associées au phénomène de stress au travail.

Stress selon le sexe et les tranches d'âge en 2017

Selon leurs propres déclarations, 22 % des salariés éprouvent du stress la plupart du temps ou toujours au travail. La proportion des jeunes femmes (15-24 ans) qui se sentent stressées au travail (28 %), est nette-

ment plus élevée que dans la moyenne suisse et que chez les femmes de 45 à 64 ans (19 %). Ce résultat est probablement dû à la prédominance des femmes dans certaines professions (dont le secteur de la santé, qui impose des contraintes élevées à l'appareil locomoteur ainsi qu'une forte contrainte émotionnelle et psychologique²). En même temps, les conditions de travail des jeunes femmes n'offrent pas les mêmes ressources que celles des femmes plus âgées (par exemple la co-décision, le libre choix des pauses, la pleine utilisation des compétences et l'appréciation du travail)³.

Figure 1 : Stress selon le sexe et l'âge, salariés, Suisse en 2017



Enquête suisse sur la santé 2017. Salariés (sans l'agriculture) (n=11'034)
SARSI20e. « Je ressens du stress au travail » (Réponse: « La plupart du temps » ou « Toujours »)

² cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : secteurs économiques

³ cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : jeunes salariés

Stress selon les secteurs économiques en 2017

Le stress est certes présent dans tous les secteurs de l'économie, mais sa répartition est inégale. Le secteur « Hébergement-restauration » est le plus touché (cf. Figure 2). Les différents pourcentages de salariés stressés sont probablement dus en grande partie à des contraintes et ressources différentes.⁴

Stress selon la taille de l'entreprise

Dans les grandes entreprises (250 personnes et plus), la proportion de personnes stressées (25 %) est plus élevée que dans les micro-entreprises (1-9 employés en équivalent temps plein), les petites entreprises (10-49 employés en équivalent temps plein) ou les moyennes entreprises (50-249 employés en équivalent temps plein) (19-22 %). Ce résultat est confirmé lorsque d'autres facteurs sont maintenus constants (sexe, âge, secteurs économiques, formation et nationalité). Néanmoins, de nombreuses PME sont également exposées au stress.

Stress selon la formation

La prévalence du stress ne dépend pas du niveau de formation. Cela s'applique également lorsque l'influence du sexe, de l'âge, des secteurs économiques, de la nationalité et de la taille de l'entreprise est contrôlée.

Développement 2012 – 2017

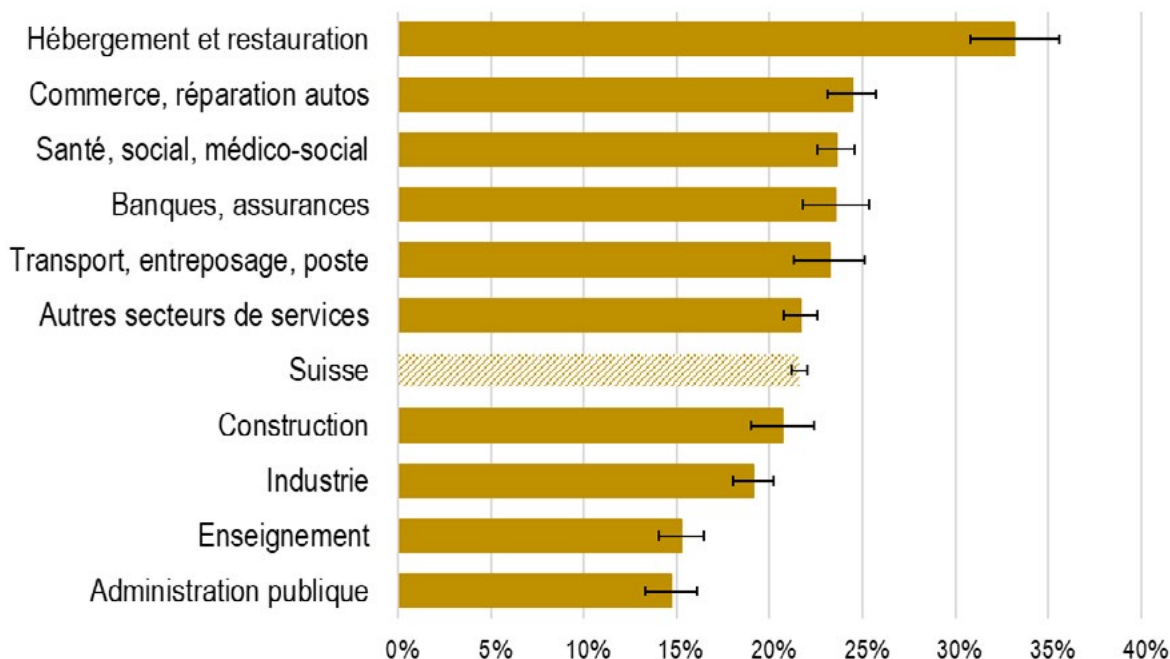
La proportion des salariés qui se sentent stressés au travail la plupart du temps ou en permanence est passée entre 2012 et 2017 de 18 à 21,6 %. D'autres études confirment l'augmentation du stress (OFS, 2019 ; Gesundheitsförderung Schweiz, 2018 ; Grebner, Berlowitz, Alvarado, & Cassina, 2012).⁵

On observe une augmentation de ce chiffre supérieure à la moyenne dans la tranche d'âge 15-24 ans (femmes : + 6 points de pourcentage ; hommes : +5) et chez les femmes entre 25-44 ans (+5). En ce qui concerne la taille de l'entreprise, ce sont les micro-entreprises et les petites entreprises qui, selon les salariés, enregistrent la plus forte croissance (chacune +5). En outre, les secteurs « Commerce, réparation de véhicules motorisés », « Transport, entreposage, poste » et « Santé et affaires sociales » se distinguent par une augmentation d'environ 5 points de pourcentage.

Rapports entre les conditions de travail et le stress en 2017

L'ampleur de la contrainte physique ou psychique et ses incidences sur le bien-être et la santé dépendent, d'une

Figure 2 : Stress selon les secteurs économiques, salariés, Suisse en 2017



Enquête suisse sur la santé 2017. Salariés (sans l'agriculture) (n=11'034)
SARSI20e. « Je ressens du stress au travail » (Réponse: « La plupart du temps » ou « Toujours »)

⁴ cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : secteurs économiques

⁵ En comparaison, l'indice de stress au travail montre que la proportion de salariés stressés est passée d'environ 25 à 27 % entre 2016 et 2018 (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018).

part, des conditions individuelles de la personne et d'autre part de ses compétences à gérer les situations. D'autre part, le type, l'intensité, la durée et le nombre de facteurs de charge, ainsi que leur interaction sont déterminants.

L'analyse de régression montre dans quelle mesure il existe un rapport entre les conditions de travail et le stress. Il n'est pas possible d'analyser des effets de causalité avec des données transversales. En d'autres termes, des relations de cause à effet ne sont pas exclues, mais d'autres variables peuvent aussi expliquer les corrélations existantes. Les corrélations peuvent être comprises comme des liens généraux entre différentes conditions de travail. Elles montrent les conditions de travail qui prédestinent souvent au stress.

Les conditions de travail sont opérationnalisées à l'aide des indicateurs suivants (voir annexe pour plus de détails):

- Contraintes de l'appareil locomoteur
- Contraintes dues à des facteurs environnementaux
- Intensité du travail
- Exigences émotionnelles

On examine également si le soutien social des collègues et des supérieurs influence la relation entre les conditions de travail et le stress. Le soutien social est intégré dans le modèle de régression en tant que facteur modérateur. L'influence du sexe, de l'âge, des secteurs économiques, de la taille de l'entreprise, de la nationalité et de la formation est contrôlée.

L'analyse indique que les contraintes physiques sont des facteurs de stress liées au travail, au même titre que les contraintes psychosociales. Les contraintes de l'appareil locomoteur ainsi que l'exposition à des facteurs environnementaux et à des substances dangereuses augmentent la probabilité pour les salariés de se sentir stressés. En ce qui concerne ces caractéristiques défavorables de l'environnement de travail, le soutien social semble atténuer l'effet des contraintes de l'appareil locomoteur (cf. Tableau 1). Sur le plan des contraintes psychosociales, l'intensité du travail et les exigences émotionnelles sont des facteurs de stress qui semblent atténués par le soutien social (cf. Tableau 1).

Les secteurs économiques « Industrie », « Transport, entreposage et poste » et notamment celui de l'« Hébergement-restauration » et de la « Construction » se distinguent pas des contraintes physiques élevées et une forte intensité du travail. Les exigences émotionnelles (tensions dans les rapports humains, dissimulation des

sentiments, peur au travail) sont relativement courantes dans les groupes sectoriels « Transport, entreposage et poste », « Santé et affaires sociales », « Administration publique » et « Hébergement-restauration ».⁶

Une analyse spécifique à chaque secteur dépasserait le cadre de ce rapport. Cependant, l'analyse descriptive montre que tous les secteurs économiques sont exposés au stress.

L'analyse semble confirmer les modèles théoriques : il existe une corrélation entre des conditions de travail défavorables et le stress. De plus, le soutien social joue un rôle modérateur. Les jeunes femmes et les travailleurs du secteur « Hébergement-restauration » sont particulièrement exposés au stress.

Tableau 1 : Conditions de travail et stress, salariés, Suisse en 2017

	Stress (la plupart du temps, toujours) Odds ratio (95% CI)
Contraintes de l'appareil locomoteur	1.76*** (1.61-1.92)
Contraintes de l'appareil locomoteur*soutien social	1.03*** (1.01-1.05)
Contraintes dues à des facteurs environnementaux	1.33*** (1.21-1.46)
Contraintes dues à des facteurs environnementaux* Soutien social	n.s.
Intensité du travail	3.29*** (3.07-3.52)
Intensité du travail*Soutien social	1.13*** (1.12-1.14)
Travail avec des exigences émotionnelles	3.54*** (3.27-3.84)
Travail avec des exigences émotionnelles*Soutien social	1.19*** (1.17-1.22)

Source : Enquête sur la santé 2017 ; salariés sans l'agriculture (n=11'034) régression logique, variables de contrôle : sexe, âge, secteurs économiques, tailles des entreprises, nationalité et formation.

Odds ratio (OR) : Si l'OR = 1, il n'y a pas de rapport entre l'exposition (condition de travail) et l'indicateur de santé. Si l'OR est >1, l'exposition (condition de travail) est liée positivement avec l'indicateur de santé. Si l'OR est < 1, l'exposition (condition de travail) est liée négativement avec l'indicateur de santé. *p < .10; **p < .05; ***p < .01

Variables dépendantes : SARS120e. « Je ressens du stress au travail » (Réponse : « La plupart du temps » ou « Toujours »). Indice de valeur moyenne Soutien social : SARS121c. Mes collègues m'aident et me soutiennent ; SARS121d. Mon supérieur prend mes paroles au sérieux ; SARS121e. Mon supérieur m'aide et me soutient ; SARS121h. Mon travail est apprécié à sa juste valeur. (Réponse : « La plupart du temps », ou « Toujours »).

Variables indépendantes : Indice de valeur moyenne Contraintes liées à l'environnement/matières dangereuses : SARS127a. Vibrations de machines ; SARS127b. Bruits forts, conversations restreintes ; SARS127c. Températures élevées qui font transpirer ; SARS127d. Températures basses ; SARS127e. Produits nocifs ou toxiques. Indice de valeur moyenne Contraintes de l'appareil locomoteur : SARS126a. Positions physiques douloureuses ou fatigantes ; SARS126b. Soulever ou déplacer des personnes ; SARS126c. Soulever ou déplacer de lourdes charges ; SARS126d. Rester debout ; SARS126e. Mouvements répétitifs de la main ou du bras. 1 « Jamais ou presque jamais » ; 2 « Environ le quart du temps » ; 3 « Environ la moitié du temps » ; 4 « Environ les trois quarts du temps » ; 5 « Tout le temps ou presque tout le temps ». Indice moyen de l'intensité du travail : SARS122a. Cadence de travail élevée ; SARS122b. Pression liée aux délais. 1 « Jamais ou presque jamais » ; 2 « Environ le quart du temps » ; 3 « Environ la moitié du temps » ; 4 « Environ les trois quarts du temps » ; 5 « Tout le temps ou presque tout le temps ». Indice de valeur moyenne Exigences émotionnelles : SARS120d. Tensions dans les rapports humains ; SARS120f. Cacher ses sentiments ; SARS120g. Peur au travail. 1 « Jamais », 2 « Rarement », 3 « Parfois », 4 « La plupart du temps », 5 « Toujours ». Indice de valeur moyenne Soutien social : SARS121c. Aide et soutien de collègues ; SARS121d. Mon supérieur hiérarchique prend mes paroles au sérieux ; SARS121e. Aide et soutien de supérieurs ; SARS121h. Travail reconnu à sa juste valeur. (Réponse : « La plupart du temps » ou « Toujours »).

⁶ cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : Secteurs économiques

Rapports entre le stress et la santé en 2017

L'état de santé des employés dépend d'une multitude de facteurs déterminants parmi lesquels figurent les conditions de travail (Berkman, Kawachi, & Glymour, 2014). Le rapport entre le stress lié au travail et la santé est analysé à l'aide de huit indicateurs de santé. Deux indicateurs se rapportent à des indices de surmenage : les salariés disent qu'ils ont constaté principalement une influence négative du travail sur leur santé ou se sentent vidés sur le plan émotionnel (« Plutôt vrai » ou « Entièrement vrai »).

Deux indicateurs mettent en évidence les problèmes de santé fréquents liés au travail : maux de dos liés au travail ou douleurs aux épaules sont ceux qui sont attribuées au travail de façon certaine ou plutôt certaine.

Dans le contexte des accidents du travail, les salariés ont été interrogés pour savoir s'ils avaient été victimes, au cours des 12 derniers mois, d'un accident de travail suivi de séquelles. En fin de compte, l'état de santé est étudié à l'aide de trois indicateurs : mauvais état de santé général, troubles corporels importants et déficiences psychiques moyennes ou élevées.

Les résultats sont évidents : le stress est corrélé avec huit indicateurs de santé. La corrélation la plus forte est observée pour les deux indicateurs concernant les indices de surmenage (épuisement émotionnel et impact négatif du travail sur la santé), suivie de la déficience du bien-être psychique (cf. Tableau 2).

Le soutien social paraît être en tout cas un facteur atténuant pour les salariés en Suisse. Les modèles suggèrent que le soutien social des collègues et des supérieurs hiérarchiques atténue les effets du stress sur les divers aspects de la santé pris en compte. Cela correspond aux conclusions de nombreuses études dans le domaine.

En ce qui concerne les résultats disponibles calculés sur la base de données transversales, aucune direction d'action claire ne peut être déterminée. En d'autres termes, les interactions et la causalité inverse entre le stress et la

santé, qui se produisent dans la réalité, ne sont pas identifiables (par exemple, les personnes en mauvaise santé peuvent être plus souvent stressées que les personnes en bonne santé en raison d'une faible résistance (résilience)).

La documentation scientifique montre qu'il existe des rapports de cause à effet entre le stress et un mauvais état de santé (Sonntag & Frese, 2013 ; Zapf & Semmer, 2004) et à quel point la prévention du stress est importante (Grebner et al., 2012, pp. 118-123). Les résultats disponibles montrent clairement que la réduction des facteurs de stress liés au travail, tels que les contraintes de l'appareil locomoteur ou les contraintes dues à des facteurs environnementaux, est une bonne base de départ pour une prévention efficace du stress.

Tableau 2: Stress et indicateurs de santé, salariés, Suisse en 2017

	Indices de surcharge influant sur la santé		Mal de dos et douleurs aux épaules liés au travail		Accident de travail	Etat de santé		
	Sentiment d'épuisement émotionnel (plutôt vrai ou entièrement vrai)	Influence du travail sur la santé (Oui, de façon négative)	Douleurs aux épaules Lien avec la profession (assurément oui / plutôt oui)	Mal de dos Lien avec la profession (assurément oui / plutôt oui)	Accident de travail avec atteinte corporelle (oui)	Etat de santé auto-évaluée (moyen, mauvais, très mauvais)	Troubles physiques (sans fièvre) (troubles importants)	Détresse psychologique (moyenne ou élevée)
	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)	Odds ratio (95% IC)
Stress	6.70*** (5.95-7.55)	4.57*** (4.03-5.19)	1.85*** (1.57-2.17)	2.05*** (1.75-2.40)	1.57*** (1.27-1.95)	2.55*** (2.16-3.00)	2.56*** (2.26-2.91)	3.36*** (2.93-3.85)
Stress*soutien social	1.54*** (1.49-1.59)	1.42*** (1.38-1.47)	1.16*** (1.11-1.22)	1.19*** (1.14-1.24)	1.12*** (1.05-1.18)	1.25*** (1.19-1.30)	1.25*** (1.21-1.30)	1.33*** (1.28-1.38)

Source : Enquête sur la santé 2017 ; salariés sans l'agriculture (n=11'034) régression logique, variables de contrôle : sexe, âge, secteurs économiques, tailles des entreprises, nationalité et formation.

Odds ratio (OR) : Si l'OR = 1, il n'y a pas de rapport entre l'exposition (condition de travail) et l'indicateur de santé. Si l'OR est >1, l'exposition (condition de travail) est liée positivement avec l'indicateur de santé. Si l'OR est < 1, l'exposition (condition de travail) est liée négativement avec l'indicateur de santé. *p< .10; **p< .05; ***p< .01

Variabes dépendantes : Questions : SARS125. Sentiment d'être vidé sur le plan émotionnel (Réponse : « Plutôt vrai » ou « Entièrement vrai »); TARS186. Influence du travail sur la santé (négative); TKRSY36. Douleurs aux épaules (en rapport avec le travail : « Assurément oui, sûrement » ou « Plutôt oui »); TKRSY35. Douleurs au dos et aux reins (en rapport avec le travail : « Assurément oui » ou « Plutôt oui »); SUNFA01a. Accident de travail avec blessure (dans les 12 derniers mois) (Réponse : « oui »); TSUBG05. Quel est votre état de santé en général? (Réponse : « Moyen », « Mauvais » ou « Très mauvais »); SYMPTOMA. Indice des troubles physiques (sans fièvre). (Réponse : « Forts »; DETPSY3. Indice de déficience du bien-être psychique. (Réponse : « Moyen » ou « Élevé »).

Variabes indépendantes : SARS120e. Je ressens du stress à mon travail (Réponse : « La plupart du temps » ou « Toujours »). Indice de valeur moyenne Soutien social : SARS121c. Mes collègues m'aident et me soutiennent; SARS121d. Mon supérieur prend mes paroles au sérieux; SARS121e. Mon supérieur m'aide et me soutient; SARS121h. Mon travail est apprécié à sa juste valeur. (Réponse: « La plupart du temps », ou « Toujours »).

Conclusion

On peut parler de stress au travail dès que les contraintes sur une longue période sont plus importantes que les ressources (marge de manœuvre, récompense ou soutien social). Ce déséquilibre peut avoir des incidences négatives sur le bien-être et la santé. Les présents résultats permettent d'identifier les caractéristiques de conditions de travail défavorables en Suisse qui sont associées au phénomène de stress au travail.

Le stress au travail est particulièrement perceptible chez les jeunes salariées. Quelles sont les raisons pour lesquelles 28 % d'entre elles se sentent stressées la plupart du temps ou en permanence? Ce résultat est dû en partie à l'activité professionnelle dans le secteur de la santé et de l'action sociale. En dehors d'un manque d'expérience professionnelle, d'un niveau de connaissances plus faible sur les risques en matière de santé et de sécurité et de stratégies de parade moins développées, les conditions de travail des jeunes femmes sont marquées par un travail émotionnel fréquent (tensions dans les rapports humains, dissimulation des sentiments ou peur au travail). En outre, les contraintes de l'appareil locomoteur et l'intensité du travail (pression liée aux délais et cadence de travail) sont des caractéristiques fréquentes des conditions de travail des jeunes femmes. D'un autre côté, les jeunes femmes bénéficient souvent d'un soutien social dans leur travail.⁷ Dans le but de rendre la prévention du stress plus efficace, il peut être important de cibler plus fortement des professions spécifiquement féminines.

En ce qui concerne les secteurs économiques, « l'Hébergement-restauration » se distingue. Un tiers des salariés employés dans ce secteur éprouve souvent du stress. Cela représente 10 points de pourcentage de plus que dans les secteurs « Transport, entreposage, poste », « Banques, assurances », « Santé et affaires sociales » et « Commerce, réparation de véhicules motorisés » (23-24 %). Dans le secteur « Hébergement-restauration », les contraintes physiques et psychiques sont élevées et, en même temps, d'importants facteurs atténuants (par exemple, la sécurité de l'emploi, l'autonomie, le soutien social) font souvent défaut⁸. En d'autres termes, l'équilibre entre les contraintes et les ressources est perturbé dans bien des cas. Ces résultats soulignent l'importance particulière d'une protection de la santé efficace pour le secteur « Hébergement-restauration », où quelque 200'000 personnes⁹ ont travaillé en Suisse en 2018.

L'augmentation du stress entre 2012 et 2017 est particulièrement prononcée chez les jeunes salariés, dans les micro-entreprises et les petites entreprises et dans les

secteurs « Commerce, réparation véhicules motorisés », « Transport, entreposage, poste » et « Santé et affaires sociales ». Ce résultat montre que l'on relève une forte augmentation du stress (+5 points pourcentage) dans différents environnements de travail. Des petites entreprises, notamment, se voient de plus en plus confrontées à la question du stress. En revanche, elles procèdent à moins d'évaluations de risques que les grandes entreprises (EU-OSHA, 2019).

Les résultats de l'analyse de corrélation des conditions de travail en Suisse sont confirmés par des résultats de recherches antérieures dans d'autres pays : d'un côté, le stress physique, les exigences émotionnelles élevées et l'intensité du travail augmentent le risque de stress et d'épuisement professionnel (burn-out) ; d'un autre côté, le soutien social est une ressource importante pour réduire les effets du stress physique et psychosocial. Dans un premier temps, le soutien des supérieurs et des collègues augmente la motivation et l'engagement du personnel, et dans un deuxième temps, il réduit le stress dû à de fortes contraintes, le risque d'épuisement professionnel et certains problèmes de santé (Bakker & Demerouti, 2007 ; Demerouti & Nachreiner, 2019 ; Schaufeli & Taris, 2014). En outre, les effets négatifs du stress sur la santé physique (dont les douleurs musculo-squelettiques, les maladies cardiovasculaires) et la santé mentale (entre autres l'épuisement professionnel et la dépression) sont bien documentés dans des études longitudinales et transversales (EU-OSHA, 2010 ; Leka & Jain, 2010, pp. 63-89).

En résumé, il est possible de souligner trois points :

1. Les conditions de travail dans tous les secteurs de l'économie sont touchées par le stress. Les proportions de personnes stressées varient entre 15 et 30 %. À cet égard, le soutien social semble utile afin de réduire le stress des employés et ses effets sur la santé.¹⁰
2. La prévention du stress doit mettre l'accent sur les conditions de travail dominées par des facteurs de stress. Dans le cadre de la priorité d'exécution sur les risques psychosociaux, les inspections cantonales du travail et les spécialistes de la protection de la santé ont renforcé la prévention sur ces aspects.
3. Le monitoring SECO continuera de suivre l'évolution du stress (augmentation entre 2012 et 2017) afin de proposer des éventuelles adaptations pour les autorités de contrôle.

⁷ cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : jeunes salariés

⁸ cf. SECO (2020) Conditions de travail et santé : secteurs économiques

⁹ cf. OFS ESPA Salariés selon les secteurs économiques

¹⁰ env. 70 % de la population active disposent du soutien nécessaire.

Références

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. doi:10.1108/02683940710733115
- Berkman, L., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (Eds.). (2014). *Social Epidemiology*. New York: Oxford University Press.
- Demerouti, E., & Nachreiner, F. (2019). Zum Arbeitsanforderungen-Arbeitsressourcen-Modell von Burnout und Arbeitsengagement – Stand der Forschung. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 73(2), 119-130. doi:10.1007/s41449-018-0100-4
- EU-OSHA. (2010). *Research on Work-related Stress*. Luxembourg: EU-OSHA.
- EU-OSHA. (2019). *Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER 3). First findings*.
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2018). *Job-Stress-Index 2018*. Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 34.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V., & Cassina, M. (2012). *Stressstudie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen*. Bern: SECO.
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. doi:10.2307/2392498
- Krieger, R., Graf, M., & Vanis, M. (2017). *Sechste Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen 2015. Ausgewählte Ergebnisse zu den Schweizerischen Arbeitsbedingungen der abhängig Erwerbstätigen*. Bern: SECO.
- Leka, S., & Jain, A. (2010). *Health impact of psychosocial hazards at work: an overview*. Geneva: World Health Organization.
- OFS. (2014). *Travail et santé. Résultats de l'enquête suisse sur la santé 2012*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.
- OFS. (2019). *Conditions de travail et état de santé, 2012-2017*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. In G. F. Bauer & H. O. (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 43-68). Dordrecht: Springer Science.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-. doi:http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2013). Stress in Organizations. In I. Weiner (Ed.), *Handbook of Psychology* (2 ed., pp. 560-592). New York: Wiley.
- Taouk, Y., Spittal, M., LaMontagne, A., & Milner, A. (2019). Psychosocial work stressors and risk of all-cause and coronary heart disease mortality: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 46. doi:10.5271/sjweh.3854
- Zapf, D., & Semmer, N. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen In H. Schuler (Ed.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III, Band 3 Organisationspsychologie* (2 ed., pp. 1007-1112). Göttingen: Hogrefe.

Méthodes

Le rapport se base sur deux types d'analyse :

L'analyse descriptive décrit les prévalences du stress (fréquences) selon des caractéristiques sociodémographiques. Les différences sont décrites en fonction du sexe, de l'âge, des secteurs économiques (NOGA 2008), de la taille de l'entreprise et du niveau d'éducation. L'objectif est d'avoir une vue d'ensemble sur certaines caractéristiques de conditions de travail défavorables.

L'analyse multivariée est réalisée au moyen de régressions logistiques binaires. Elle étudie dans quelle mesure il existe des liens entre les conditions de travail et le stress, d'une part, et entre le stress et l'état de santé, d'autre part. Contrairement à l'évaluation descriptive, l'influence du sexe, de l'âge, des secteurs économiques, de la taille de l'entreprise, de la nationalité et de l'éducation est maintenue constante. En tenant compte de ces variables de contrôle, il est possible de calculer des corrélations corrigées entre une exposition déterminée et un état de santé. Cela a l'avantage que les corrélations analysées sont indépendantes de facteurs perturbateurs et s'appliquent donc à tous les salariés. Les résultats sont présentés en Odds Ratio (OR). Un Odds ratio (rapport des chances) indique si une exposition – comparée à des conditions de travail sans exposition – est corrélée avec un état de santé plus précaire. Si l'OR = 1, il n'y a pas de rapport entre l'exposition (condition de travail) et l'indicateur de santé. Un OR supérieur à 1 indique que l'exposition est positivement liée à une santé médiocre (autrement dit, une exposition augmente la probabilité d'être en mauvaise santé). En cas d'OR inférieur à 1, l'exposition est en corrélation négative avec une santé médiocre (autrement dit, une exposition réduit la probabilité d'être en mauvaise santé).

Les données transversales de l'Enquête suisse sur la santé permettent d'étudier les relations entre les conditions de travail et l'état de santé. Aucune causalité, c'est-à-dire aucun effet causal, ne peut être calculée sur cette base. En d'autres termes, les effets inverses et les corrélations entre variables indépendantes et dépendantes qui jouent un rôle dans la réalité ne sont pas dévoilés. Par exemple, des contraintes physiques peuvent être source de stress. Inversement, le stress peut déclencher des contraintes physiques parce que les personnes stressées arrivent moins bien à organiser et répartir le travail.

Indicateurs des conditions de travail

Les conditions de travail se mesurent au moyen de cinq indicateurs. Les questions sur les contraintes de l'appareil locomoteur et les contraintes dues à des facteurs environnementaux et des matières dangereuses reposent sur l'Enquête européenne sur les conditions de travail (EWCS). Les indicateurs portant sur l'intensité du travail, les exigences émotionnelles et le soutien social se réfèrent au rapport d'un panel de spécialistes (Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail) de l'INSEE.

Contraintes exercées sur l'appareil locomoteur

L'indice de valeur moyenne « Contraintes exercées sur l'appareil locomoteur » est composé de cinq questions : Toujours en utilisant cette même échelle, veuillez me dire dans quelle mesure votre travail implique ce qui suit. Qu'en est-il de : SARSI26a. Positions physiques douloureuses ou fatigantes ; SARSI26b. Soulever ou déplacer des personnes ; SARSI26c. Soulever ou déplacer de lourdes charges ; SARSI26d. Rester debout ; SARSI26e. « Mouvements répétitifs de la main ou du bras ». Échelle de réponses: 1 « Jamais ou presque jamais » ; 2 « Environ le quart du temps » ; 3 « Environ la moitié du temps » ; 4 « Environ les trois quarts du temps » ; 5 « Tout le temps ou presque tout le temps ».

Valeur moyenne (95% IC)	Minimum	Maximum
1.98 (1.96-1.99)	1	5

Contraintes dues à des facteurs environnementaux et des matières dangereuses

L'indicateur de valeur moyenne « Contraintes dues à des facteurs environnementaux » est composé de cinq questions : Veuillez indiquer – en employant l'échelle suivante – dans quelle mesure vous êtes exposé(e) dans votre travail aux situations suivantes : SARSI27a. Vibrations de machines ; SARSI27b. Bruits forts, conversations restreintes ; SARSI27c. Températures élevées qui font transpirer ; SARSI27d. Températures basses ; SARSI27e. Produits nocifs ou toxiques ». Échelle de réponses: 1 « Jamais ou presque jamais » ; 2 « Environ le quart du temps » ; 3 « Environ la moitié du temps » ; 4 « Environ les trois quarts du temps » ; 5 « Tout le temps ou presque tout le temps ».

Valeur moyenne (95% IC)	Minimum	Maximum
1.41 (1.40-1.42)	1	5

Intensité du travail

L'indice de valeur moyenne « Intensité du travail » récapitule deux questions : Veuillez indiquer, en employant l'échelle suivante, à quelle fréquence votre travail nécessite ce qui suit ; SARSI22a. des cadences de travail élevées ; SARSI22b. de travailler selon des délais très stricts et très courts. Échelle de réponses: 1 « Jamais ou presque jamais » ; 2 « Environ le quart du temps » ; 3 « Environ la moitié du temps » ; 4 « Environ les trois quarts du temps » ; 5 « Tout le temps ou presque tout le temps ».

Valeur moyenne (95% IC)	Minimum	Maximum
3.05 (3.03-3.07)	1	5

Exigences émotionnelles

L'indice de valeur moyenne « Exigences émotionnelles » se réfère à trois questions : Veuillez fournir pour chaque affirmation la réponse qui correspond la mieux à votre situation au travail ; SARSI20d. Je connais des tensions dans les rapports humains : usagers, patients, élèves, voyageurs, clients ; SARSI20f. Mon travail exige que je dissimule mes sentiments ; SARSI20g. Il m'arrive d'avoir peur pendant mon travail (pour ma sécurité, pour celle des autres etc.). 1 « Jamais », 2 « Rarement », 3 « Parfois », 4 « La plupart du temps », 5 « Toujours ».

Valeur moyenne (95% IC)	Minimum	Maximum
2.04 (2.02-2.05)	1	5

Soutien social

L'indice de valeur moyenne « Soutien social » repose sur quatre questions : Veuillez fournir pour chaque affirmation la réponse qui correspond la mieux à votre situation au travail. SARSI21c. Mes collègues m'aident et me soutiennent ; SARSI21d. Mon supérieur prend mes paroles au sérieux ; SARSI21e. Mon supérieur m'aide et me soutient ; SARSI21h. Mon travail est apprécié à sa juste valeur. Échelle de réponses : 0 « Jamais », « Rarement », ou « Parfois », 1 « La plupart du temps », ou « Toujours ».

Valeur moyenne (95% IC)	Minimum	Maximum
0.72 (0.72-0.73)	0	1

Indicateurs de l'état de santé

L'état de santé des salariés en Suisse est analysé à l'aide de huit indicateurs de santé.

Indices de surmenage

Épuisement émotionnel. L'épuisement émotionnel est considéré comme une caractéristique de burn-out. Voilà ce que vous affirmez: Au travail, j'ai de plus en plus la sensation d'être épuisé(e) sur le plan émotionnel. Les réponses « Entièrement faux » ou « Plutôt faux » signifient une absence de risque et les réponses « Plutôt vrai » ou « Entièrement vrai » sont un indice de risque de burn-out.

Influence négative sur la santé. Les salariés évaluent l'influence du travail sur leur santé sous forme de trois réponses : 1) Oui, essentiellement de manière positive, 2) Oui, essentiellement de manière négative ou 3) Non. Les catégories de réponse 1 et 3 sont regroupées et comparées à la réponse 2.

Mal de dos et douleurs aux épaules en rapport avec le travail

Deux indicateurs mettent en évidence des problèmes musculo-squelettiques importants en rapport avec le travail.

Mal de dos en rapport avec le travail. La question suivante ne s'adresse qu'aux personnes souffrant de mal de dos et de reins : Dans le cas de douleurs dorsales ou lombaires, pensez-vous qu'elles sont liées à votre travail actuel ou précédent?

Mal de dos et douleurs aux épaules en rapport avec le travail. La question suivante ne s'adresse qu'aux personnes souffrant de douleurs aux épaules, à la nuque ou dans les bras : Pensez-vous que vos douleurs aux épaules, à la nuque et/ou dans les bras sont liées à votre travail actuel ou précédent?

Les réponses 1) « Oui, assurément » ou 2) « Oui, plutôt » sont considérées comme un oui. Les réponses 3) « En partie », 4) « Non, plutôt non », ou 5) « Non, assurément pas » sont considérées comme un non.

Accident du travail

Accident du travail. Cet indicateur est basé sur la question et les réponses suivantes : Avez-vous été victime, au cours des 12 derniers mois, d'une atteinte corporelle à la suite d'un accident ? Si oui, à quel traitement avez-vous eu recours ? A) Accident de travail. Réponses 1) « Non » ; 2) « Oui, soigné moi-même », 3) « Oui, traitement ambulatoire » ou 4) « Oui, soigné à l'hôpital ». Les trois réponses «oui» sont regroupées pour l'évaluation.

État de santé

État de santé perçu soi-même comme mauvais. Question : Quel est votre état de santé en général? Les catégories de réponse « Moyen », « Mauvais », ou « Très mauvais » se réfèrent toutes à un mauvais état de santé. Le groupe de comparaison est constitué à partir des réponses « Bon » ou « Très bon ».

Troubles physiques importants. Cet indicateur se fonde sur l'indice résumé de l'OFS SYMPTOMA=3 (SUM \geq 12). Il récapitule les questions suivantes: Veuillez me dire à chaque fois si vous avez ressenti au cours des 4 dernières semaines « Absolument pas », « Un peu » ou « Beaucoup » de a) Douleurs dans le dos ou le bas du dos ; b) Faiblesse générale, fatigue, manque d'énergie ; c) Douleurs abdominales ou sensation de pression ; d) Diarrhée, constipation, ou les deux ; e) Difficulté à s'endormir ou à dormir la nuit ; f) Maux de tête, pression dans la tête ou douleur faciale ; g) Palpitations, tachycardie ou arythmie ; h) Douleur ou pression dans la région thoracique.

Déficiences mentales modérées ou graves. Cet indicateur repose sur le Mental Health Inventory (MHI-5) et est calculé par l'Office fédéral de la statistique OFS. DET-PSY3 : Je vais maintenant vous lire différents états émotionnels. Veuillez me dire à chaque fois si vous vous êtes senti comme cela « Toujours », « La plupart du temps », « Parfois », « Rarement » ou « Jamais » au cours des 4 dernières semaines : a) très nerveux ; b) si abattu ou bouleversé que rien ne pouvait me remonter le moral ; c) calme, équilibré et posé ; d) découragé et déprimé ; e) heureux.