

Pour insérer
une annonce emploi,
contactez votre conseiller
personnel



Christian Frey
au 021 349 50 53

tamedia
publications romandes

mytamedia.ch

Cadres

Banque/Assurance
Finance/Comptabilité
Industrie/Ingénierie
Apprentissage
Restauration/Hôtellerie
Marketing/Communication
Informatique/Télécoms
Médical, paramédical et social
Bâtiment/Construction

Arts et métiers

Enseignement
Vente/Représentation
Commerce/Administration
Emplois divers
Petites annonces

Formation

La haute école bernoise propose un master unique
en Suisse qui allie science et nutrition. XX

Soyez mobile!
+ 6'000 offres
en ligne

N°1 en Suisse romande jobup.ch

24 Emploi

OFFRES

Nous ne devrions jamais travailler plus d'une demi-heure d'affilée en étant assis

Nous ne bougeons pas assez au bureau. Alternier les périodes de travail assis et celles où nous sommes debout devrait être la règle

Laurent Buschini

Les employés qui travaillent toute la journée assis à leur bureau devraient passer au minimum deux heures debout durant leur temps de travail. La durée idéale en station debout devrait même être de quatre heures. Et il ne faudrait jamais travailler plus d'une demi-heure d'affilée en position assise alors que les employés passent actuellement de longues périodes de sédentarité. Ce sont les conclusions d'une étude menée par le Public Health England, l'organisme chargé de la santé au Royaume-Uni. L'étude, dont le *Guardian* s'est fait l'écho, a été publiée la semaine passée dans le *British Journal of Sports Medicine*. «Nous sommes des créatures qui aimons les habitudes et nous sommes arrivés à la mauvaise conclusion que la position assise est la meilleure façon de travailler au bureau», écrivent les auteurs de l'étude.

«Les conséquences néfastes de la sédentarité excessive sont connues depuis longtemps, indique Olivier Girard, chef du Pôle des services et ergonomie à l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST), à Epalinges. Peu im-



Les employés doivent organiser leur espace et leur temps de travail pour alterner la position assise et la position debout tout au long de la journée. CORBIS

«On peut profiter d'un coup de fil pour se lever ou se déplacer au lieu d'envoyer un mail à un collègue»



Olivier Girard
Institut universitaire romand de santé au travail

porte en fait de savoir s'il faudrait être debout le tiers ou la moitié du temps de travail.»

Coïncidence: l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a publié cette semaine une étude qui confirme qu'être assis trop longtemps nuit à la santé. L'OFSP s'engage à promouvoir le mouvement et à réduire la durée de la position assise.

Mais au fait, pourquoi est-ce néfaste de rester assis trop longtemps? «Après plus d'une demi-heure en position assise, la tension dans les muscles profonds de

la colonne vertébrale grimpe, explique Olivier Girard. C'est vrai pour tous les individus. En conséquence le dos se comprime. Les disques ou les cartilages sont touchés. Cela peut entraîner des lombalgies, des hernies discales, ou des maladies articulaires comme l'arthrose ou les rhumatismes. L'autre problème de la position assise, c'est qu'elle génère moins de dépense énergétique que la station debout. Moins d'activité physique entraîne des risques d'obésité et de maladies cardiovasculaires.»

Le message est donc clair: l'employé est invité à bouger et à alterner les positions de travail. «Il ne faut surtout pas raisonner en blocs de temps, travailler assis le matin et debout l'après-midi, par exemple, avertit Olivier Girard. Il faut au contraire aménager son espace de travail pour que les périodes assises et les périodes debout se succèdent avec régularité. On peut profiter d'un coup de fil pour se lever. Au lieu d'envoyer un mail à un collègue, on peut se déplacer pour lui apporter le message, etc.»

Pourtant, chacun a l'impression d'être déjà suffisamment en mouvement durant la journée de travail, en allant à la machine à café ou aux toilettes, par exemple. «Les gens ont une mauvaise estimation de ce qu'ils font durant le travail, indique Olivier Girard. Ils pensent être moins longtemps assis qu'ils ne le sont en réalité. La différence va jusqu'à 30% entre la réalité et la perception.»

Eviter le morcellement

Alterner les positions assises et debout ne signifie surtout pas que les périodes de travail et les temps de pause doivent se succéder toutes les demi-heures. «La position debout ne doit pas être confondue avec un moment de pause pour le cerveau, insiste Olivier Girard. Nous pouvons travailler debout tout en donnant une pause physiologique à notre corps.» Le spécialiste de l'IST ne préconise absolument pas de morceler le travail. «Notre cerveau a besoin d'un quart d'heure pour se concentrer pleinement sur une tâche après une pause. Il ne s'agit donc pas

d'en faire trop souvent, mais de permettre au corps de se reposer tout en continuant le travail. Les employeurs peuvent contribuer à l'aménagement de la place de travail en conséquence.»

Les auteurs de l'étude anglaise précisent que 90% des bureaux sont amovibles en hauteur en Scandinavie, permettant de travailler en position assise ou debout. La proportion n'est que de 1% en Angleterre et ne doit guère être plus élevée en Suisse. «En Scandinavie ou aux Pays-Bas, que je connais bien pour y avoir vécu, le pacte social est différent, explique Olivier Girard. Employés et employeurs travaillent ensemble, ce qui entraîne un plus grand pragmatisme. On comprend dans ces pays que les employeurs et les employés ont un intérêt commun à une meilleure santé au travail. Un employé malade coûte cher à son employeur. Et un employé souffre en étant malade. En Suisse comme dans les pays latins, on raisonne en opposition, en cherchant les responsabilités. On regarde en arrière au lieu de voir en avant.»

Bien sûr, le travail n'est pas l'unique période de notre vie durant laquelle nous sommes assis. Nous le sommes aussi au volant de notre voiture ou, en principe, dans les transports publics, et à notre domicile. Olivier Girard pointe d'ailleurs du doigt l'omniprésence des écrans numériques durant nos loisirs. «Le soir, nous nous relaxons sur le canapé en regardant un écran, une tablette ou un smartphone alors qu'il y a quinze ans nous aurions passé du temps à d'autres activités.»

Quelles utilités attribuons-nous à la rémunération?

L'œil du pro

Vincenzo Ganci
Headhunter



La rémunération du travail offre une source intarissable de réflexion et de discussion, parce qu'elle répond à tant de besoins chez l'être humain. Il est utile dès lors de se poser la question, dans une situation de recherche d'emploi et donc de négociation salariale, quelle(s) utilité(s) nous attribuons à la rémunération* que nous attendons pour un nouveau poste.

Il est aisé de répondre à cette première question. En réalité, l'utilité de la rémunération suit, couche par couche, la hiérarchie des besoins de la pyramide de Maslow:

encore celle-là me direz-vous! Et nous ne vous ferons pas l'offense de vous citer tous les besoins. Pourtant, le parallèle entre les deux est frappant. Nous rencontrons de plus en plus de personnes pour lesquelles les besoins de reconnaissance matérielle, avec l'expérience, l'âge, le développement personnel, le sentiment que la vie a effectivement une fin, n'importent que peu, tant qu'ils sont tout juste suffisants à couvrir leurs besoins de base (la boucle est bouclée!) C'est le sens donné à ce qu'accomplissent ces personnes, au domaine d'activité de l'organisation qui les emploie, à une forme de transcendance du travail qui les anime.

En ce sens, des représentations dynamiques** de la hiérarchie des besoins sont bien plus révélatrices de la réalité que le triangle statique que nous connaissons. Cette pyra-

vide traduit nos besoins croissants en nourriture émotionnelle et psychique, par rapport à une nourriture plus matérielle et concrète. Pourtant même cette pyramide dynamique ne représente que partiellement ce que nous, chasseurs de talents, percevons être une vraie vague de fond sociétale, qui est de donner du sens à ce que nous faisons tous les jours dans notre métier, et ce dès le début de la vie active, parfois même avant.

Nous avons l'immense privilège de côtoyer chaque jour des personnes d'horizons, d'âges, d'expériences et de compétences très variés, aussi bien chez nos candidats que chez nos clients. Hors que voyons-nous? Des personnes avides de sens, des personnes curieuses et dont la motivation est de découvrir, se découvrir et rendre à la société ce, par-

fois, qu'elle ne leur a pas encore vraiment donné.

Bien entendu me direz-vous, voilà un discours de super-privilegiés, de nantis dans un pays de nantis. Bien entendu, il y a un peu de cela. Mais que cela existe est pour nous un message très encourageant. Alors la prochaine fois que vous vous poserez la question de ce dont vous avez besoin pour vivre, ne faites pas juste la liste de vos dépenses mensuelles.

* Une réflexion similaire peut se faire dans une situation de discussion de fin d'année.
** Il existe beaucoup de représentations, celle-ci est facile à trouver:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins

www.gancipartners.com

Le chiffre

71500

En avril, 71 500 adolescents étaient intéressés par une place d'apprentissage, a indiqué la semaine passée le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) dans un communiqué. C'est légèrement moins qu'au même mois de 2014. A cette époque, 73 000 jeunes désiraient entamer une formation professionnelle. Comme l'an dernier, les entreprises interrogées par le baromètre des places d'apprentissage ont indiqué avoir proposé 80 000 places de formation. Par rapport au nombre de places attribuées, 50 500 candidats à l'apprentissage ont reçu une réponse positive de leur futur employeur. ATS

Carrière

Deux mères récompensées

La biologiste Armelle Corpet et la climatologue Anna Nele Meckler sont les lauréates du Prix Marie Heim-Vögtlin (MHV) qui offre 25 000 francs à chacune d'entre elles. Octroyée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS), la récompense vise à donner un coup de pouce aux femmes qui ont dû interrompre leur carrière en raison de leur situation familiale. Grâce à cette aide, Anna Nele Meckler a pu poursuivre ses investigations en paléo-océanographie à l'Institut de géologie de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. Quant à Armelle Corpet, elle a repris ses travaux sur le cancer au sein du département de gynécologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. ATS