

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

LE MOT DU PRÉSIDENT P.1

DOSSIER

TRAVAILLER AU-DELÀ DE SOIXANTE ANS...
POUR CERTAINS P.2

- LES DONNÉES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES
- LE VIEILLISSEMENT
- LE TOURNANT DE LA CINQUANTAINE

**TOUTE L'ÉQUIPE DU SIMT
VOUS PRÉSENTE
SES MEILLEURS VŒUX
POUR L'ANNÉE 2008**

EDITORIAL

**Chers adhérents,**

Tout d'abord, je vous présente mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2008, qu'elle soit pour vous synonyme de bonheur, de bonne santé, de réussite personnelle et professionnelle et de prospérité.

Une fois de plus, nous laissons derrière nous une année très riche en événements. Que ce soit à travers l'ouverture de nouveaux centres médicaux, les nouvelles prestations de notre Département de Prévention, le développement du SIMT ne cesse depuis plusieurs années. Alors, que souhaiter de plus pour cette nouvelle année 2008, si ce n'est de continuer dans cette voie.

Plusieurs grands projets sont d'ores et déjà en cours afin de vous offrir prochainement de nouvelles prestations. Tout d'abord, le nouveau portail intranet dédié entièrement vers nos adhérents, sera mis en ligne d'ici le 2nd trimestre 2008. Ce portail vous permettra entre autre de gérer votre dossier "adhérent" mais également vos rendez-vous pour planifier vos visites médicales. De plus, de nouvelles compétences viendront bientôt renforcer l'équipe de notre Département de Prévention des Risques Professionnels vous permettant ainsi de bénéficier de nouvelles prestations toujours mieux adaptées à vos besoins.

Je peux également vous annoncer la décision de notre Conseil d'Administration de poursuivre dans notre logique de développement, avec l'ouverture de nouveaux centres médicaux afin d'accroître davantage la qualité de services vers nos adhérents.

Amélioration de la qualité de services, c'est également la poursuite de la démarche d'amélioration continue initiée en 2007 au sein du SIMT. Nous serons prochainement audités afin d'obtenir notre label qualité du nom "Amexist", prouvant ainsi notre engagement dans cette démarche.

Pour le moment, je vous laisse découvrir notre nouveau numéro d'Info Santé Travail et notamment un article très intéressant sur le vieillissement au travail, sujet d'actualité qui vous apportera entre autre, des précisions sur la problématique de l'allongement des carrières et de la pénibilité au travail.

Je vous souhaite à nouveau, à toutes et à tous, une excellente année 2008.

Le Président
Patrick HENRY

TRAVAILLER AU-DELÀ DE 60 ANS... POUR CERTAINS

Le sujet est d'actualité mais les raisons prennent leurs racines dans le système du calcul de nos retraites. Nous avons en France un des meilleurs systèmes de retraite au monde fondé sur la protection et la solidarité. Il apparaît aujourd'hui que si l'on veut maintenir un niveau de pension de retraite décent, sans diminution de son montant, aux retraités présents et à venir, les leviers possibles sont soit l'augmentation des cotisations des salariés et des employeurs, soit l'allongement de la durée de cotisation pour les personnes actives. Ainsi, en Allemagne, l'âge de la retraite vient de passer à 67 ans. Comment appréhender cet allongement du temps de travail en France ? Comment concilier vieillissement et travail, sachant que l'âge est une variable liée à l'état de santé ?

LES DONNÉES SOCIDÉMOGRAPHIQUES

Pour comprendre pourquoi le problème se pose, il faut connaître l'aspect démographique de notre population.

Les données démographiques sont éloquentes. L'espérance de vie en Europe ne cesse d'augmenter. Actuellement, en France, celle d'un homme de 60 ans est de 82 ans et pour une femme, de 87 ans. Cette augmentation de l'espérance de vie a créé un choc démographique. Du baby boom d'après guerre, nous arrivons au papy boom avec un nombre de départs en retraite de toute une génération au même moment.

De plus, à une certaine époque, pour résoudre un problème de taux de chômage expansif, des mesures ont été mises en place pour faciliter des retraites anticipées à l'âge de 55/57 ans.

Conjointement au problème démographique, les chiffres de maintien en activité des personnes de plus de 55 ans restent faibles aux vues de nos voisins européens qui pourtant sont confrontés aux mêmes problématiques démographiques. Les raisons sont que, d'une part la cinquantaine est un tournant dans l'apparition de problèmes de santé et des inaptitudes et que la reconversion est difficile à cet âge surtout si

la formation n'a pas été appréhendée tout au long de sa carrière. D'autre part, en France, l'embauche des seniors est beaucoup plus difficile que dans les pays nordiques. C'est lié à notre regard sur le vieillissement. Ainsi, la réflexion sur la relation travail et santé est primordiale, et l'on ne peut pas parler de maintien au travail après 60 ans sans prendre en considération l'état de santé de la population tout au long de son parcours professionnel. Par ailleurs, il faut également une révolution culturelle pour admettre que les seniors sont des personnes pleines de ressources. Le vieillissement existe mais il n'est pas nécessairement un frein à des aptitudes au travail.

LE VIEILLISSEMENT

Le vieillissement est un processus physiologique inexorable du corps humain. Et si l'on gagne en maturité, c'est parfois la sensation que l'on n'arrive plus à faire les choses comme avant.

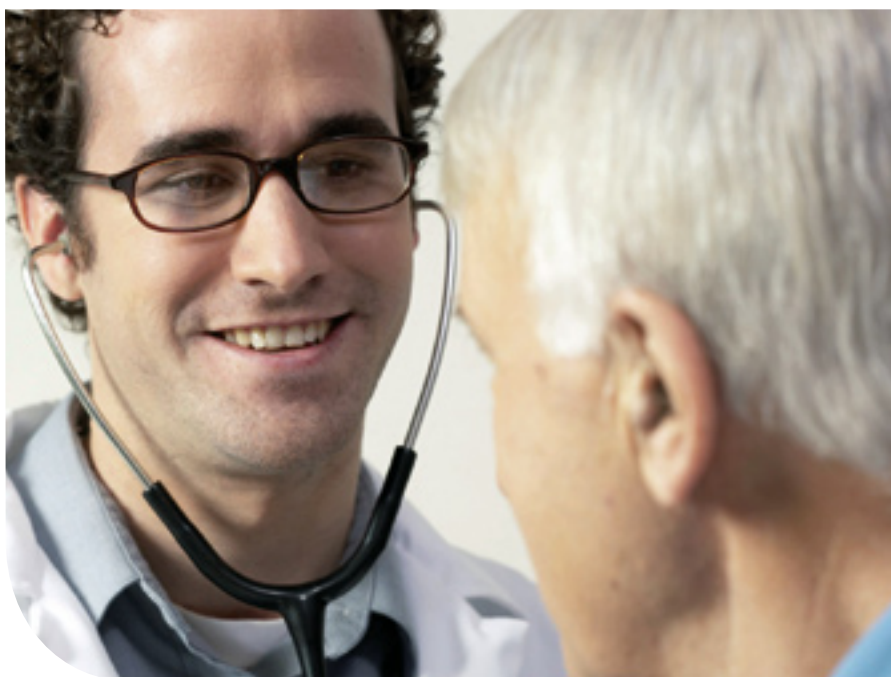
À partir de quand se sent-on capable de poursuivre une activité ou de l'arrêter ? La réponse réside dans une perception individuelle de l'âge, des conditions de travail et d'un parcours professionnel, sans oublier un environnement social et familial.

Il y a le vieillissement pathologique (vieillessement qui s'accompagne de pathologies chroniques et de handicap), le vieillissement normal (c'est le risque de présenter des pathologies qui ne sont pas présentes) et le vieillissement réussi. Le vieillissement réussi est celui qui conserve une grande autonomie sans pathologie.

Et puis, il y a le vieillissement actif, défini par l'OMS. C'est un vieillissement basé sur une optimisation de sa santé, permettant une participation active à la vie de la société.

Les progrès de la médecine sont là pour nous rappeler que des générations de centenaires sont attendues pour la génération de nos jeunes enfants.

Certes, certaines personnes ont un capital santé préservé qui leur permet de se sentir en pleine forme et de continuer à travailler sans limite d'âge, mais rappelons qu'il existe des modifications physiologiques avec l'âge. Ainsi, la cinquantaine est l'apparition de certaines pathologies concernant l'appareil locomoteur comme l'arthrose ou l'ostéoporose chez la femme. Des douleurs articulaires



peuvent être source d'une gestuelle, d'une force musculaire ou d'une mobilité moins facile. De plus, ces usures physiologiques sont aggravées par des travaux physiques et pénibles tout au long de sa vie professionnelle.

L'autre aspect du vieillissement est celui qui touche les organes sensoriels et le psychisme. De la surdité, la baisse d'acuité visuelle aux troubles cognitifs (comme les troubles de la mémorisation ou du sommeil), il est parfois difficile de rester actif avec la même énergie tout au long de son cursus professionnel surtout dans un monde du travail qui requiert de plus en plus d'adaptation et de réactivité. Et puis, il y a le vieillissement au travail et le vieillissement du fait du travail. C'est le fait des travaux reconnus avec des contraintes et des pénibilités. Comme exemple de la pénibilité au travail, il y a le travail de nuit et le travail posté. Récemment, le travail posté vient d'être reconnu et classé probablement cancérigène sur la santé, en modifiant le rythme circadien. Ils sont la source de fatigue prématurée et de pathologies métaboliques.

LE TOURNANT DE LA CINQUANTAINE

Mais la cinquantaine est aussi un tournant pour les inaptitudes. Le pourcentage d'inaptitude par rapport à la moyenne des personnes en activité augmente dès 50 ans et encore plus pour des personnes âgées de plus de 55 ans. Des études sur les inaptitudes à cet âge font apparaître un profil schématique de salarié. Il s'agit majoritairement de profil masculin, n'ayant pas de diplôme professionnel, et exerçant en qualité d'ouvrier non qualifié. Le secteur le plus touché est celui du BTP. Les inaptitudes portent sur des pathologies de type TMS (trouble musculo squelettique). Les raisons sont les suites d'accidents du travail ou des maladies professionnelles. Les conséquences en terme de santé sont l'invalidité. Les reclassements sont difficiles et l'inaptitude aboutit au licenciement.

Comment imaginer travailler plus avec des contraintes et des risques au travail ? La relation étroite entre travail et santé est plus qu'évidente.

LA RÉFORME DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Elle apporte des éléments de réponse majeure avec le Plan Santé Travail.

D'autres plans ont vu le jour comme le Plan Senior qui tente de changer les mentalités pour le maintien au travail des personnes de plus de 50 ans.



Enfin, le Plan Bien Vieillir, qui s'adresse aux quinquagénaires, a pour mission de se prendre en charge individuellement par des mesures d'hygiène de vie afin d'aborder les années suivantes avec une santé entretenue.

1) Avec Le Plan National d'Action concerté pour l'Emploi des Seniors 2006/2010,

le gouvernement génère des actions pour le maintien en activité des personnes âgées de plus de 55 ans. Les grands principes tournent autour de mesures pour favoriser le maintien ou le retour dans l'emploi, et aménager les fins de carrière. C'est une démarche qui vise à changer les mentalités sur l'emploi des seniors, en valorisant leur richesse et leur retour d'expérience. C'est avant tout une révolution culturelle.

2) Avec Le Plan Bien Vieillir 2007/2009,

le gouvernement est dans une logique d'anticipation et de prévention du vieillissement. C'est une prévention primaire et d'éducation de la santé, qui passe par des conseils d'hygiène de vie. Il s'adresse aux personnes dès 50 ans. Le but recherché est d'avoir un impact sur le plan physique, psychique et social. C'est aborder un vieillissement actif, en maintenant ses performances et en limitant l'apparition de dépendances. Ce plan prend en considération des problèmes de santé survenant les plus fréquemment à partir de 55 ans. Par exemple, des problèmes cardiovasculaires comme l'infarctus, ou métaboliques comme le diabète sont souvent émergents à cet âge (l'apparition des nouveaux cas de diabète est en constante augmentation). L'accent est mis sur la lutte contre la prise de poids et l'obésité. Ce sont des recommandations sur l'activité sportive, avec 30 minutes de marche active quotidienne, et des règles d'hygiène alimentaire (5 fruits ou légumes par jour). Il est prévu un guide de nutrition

et de conseils alimentaires pour aborder un vieillissement actif. C'est également des recommandations pour entretenir sa mémoire ou des mesures pour dépister l'ostéoporose. C'est se prendre en charge individuellement par de la prévention.

3) Mais c'est surtout dans le milieu du travail que l'aspect santé et prévention des risques a un rôle fondamental. Avec le Plan Santé au Travail 2005/2009, les objectifs fixés sont :

- la prévention des risques professionnels,
- la diminution des accidents du travail et des maladies professionnelles,
- lutter contre la pénibilité au travail et promouvoir des emplois de qualité.

Chaque année, 35 000 maladies professionnelles sont reconnues, dont $\frac{3}{4}$ sont des TMS. Par ailleurs, si depuis 30 ans, on constate une baisse des accidents du travail, qu'ils soient avec arrêts, graves ou mortels, on voit apparaître de nouveaux risques avec l'exposition croissante aux produits chimiques. C'est l'apparition de cancers professionnels.

Ce plan vise à protéger la santé en renforçant son action sur la prévention des TMS et sur les expositions aux substances classées CMR (cancérigène, mutagène, toxique pour la reproduction).

Pour cela, des actions concrètes sont prévues, comme développer les connaissances des expositions en milieu professionnel, encourager les entreprises à être acteur de la santé au travail, en évaluant leur propre risque en entreprises.

Des objectifs précis sont fixés dans ce plan, comme réduire de 20% les travailleurs soumis à des contraintes articulaires, réduire de 20% le nombre de salariés soumis au bruit dépassant 85 dB(A), ou réduire les accidents routiers mortels liés au travail. La prévention s'inscrit en priorité dans ce plan.

4) Les mesures pratiques

Concernant les TMS, cela consiste en l'aménagement des postes de travail, avec une approche ergonomique. C'est un travail de collaboration des Médecins du Travail, des ergonomes et des préventeurs. Le rôle du Médecin du Travail, par sa présence en entreprise et sa connaissance des risques sur la santé, est un pivot qui s'articule entre le travail et la santé pour faire de la prévention et maintenir dans l'emploi. Le Médecin du Travail a un rôle de conseils renforcé vis-à-vis des salariés et de l'employeur.

Concernant l'exposition aux substances toxiques classées CMR, le Plan Santé au Travail préconise la substitution en grande priorité de ces substances. Cela s'inscrit également dans les Plans Nationaux Santé Environnement et Cancer.

CONCLUSION

Aujourd'hui, nous savons que nous devons travailler plus longtemps pour pérenniser un niveau de retraites décent dans un contexte de système fondé sur la solidarité collective.

On peut se demander si l'âge de 60 ans, 65 ans ou 67 ans comme en Allemagne sont des limites pour prendre sa retraite ?

La réponse est d'ordre personnel et physiologique. Mais surtout, il faut prendre en compte la pénibilité du travail qui est variable

selon les catégories socioprofessionnelles. Elle est une priorité en terme d'action et de prévention. Il y a encore trop d'inaptitude dans l'âge de la cinquantaine, avec des difficultés de reclassement professionnel.

Il faut diminuer ces contraintes pénalisantes par des approches préventives et ergonomiques des postes de travail, par des formations continues tout au long de sa vie professionnelle afin de permettre plus facilement des reclassements ou des reconversions professionnelles quand les inaptitudes se font pressentir.

Il y a également des plans de carrière à mettre en place avant la cinquantaine pour valoriser l'expérience et pouvoir au fil du parcours professionnel, aménager des postes de travail moins physiques. Il y a également des aménagements d'horaire ou de temps de travail. C'est la politique d'action des pays nordiques.

En dehors des contraintes démographiques et physiologiques, il existe sa propre représentativité du travail avec le retour et la reconnaissance de son investissement. Cet élément incite parfois à continuer le plus longtemps possible, bien au-delà de 70 ans. Mais cela concerne encore trop peu de personnes, et des catégories socioprofessionnelles particulières.



SIÈGE SOCIAL • POUR TOUS CONTACTS

23 rue Alexandre Volta – 77109 MEAUX
Tél. : 01 60 23 96 96 / Fax : 01 64 33 74 72

CHELLES

8 rue Etienne Bourgeois – 77500 CHELLES
Tél. : 01 64 26 23 35 / Fax : 01 60 20 08 20

CHESSY - VAL D'EUROPE

18 rue des grands prés – 77700 CHESSY
Tél. : 01 64 63 34 65 / Fax : 01 64 63 08 91

COULOMMIERS

60 rue Bertrand Flornoy – 77120 COULOMMIERS
Tel : 01 64 65 65 60 / Fax : 01 64 65 65 61

LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE

26 Bld du 8 Mai 1945 – 77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE
Tél. : 01 60 22 31 75 / Fax : 01 60 22 21 90

LIEUSAIN

1 rue Georges Charpak – 77127 LIEUSAIN
Tél. : 01 64 88 05 01 / Fax : 01 64 88 05 02

MEAUX

24 rue Gambetta – 77100 MEAUX
Tél. : 01 60 23 97 18 / Fax : 01 60 32 07 61

MELUN

10 rue Doré – 77000 MELUN
Tél. : 01 64 39 19 63 / Fax : 01 64 37 81 60

MITRY-LE-NEUF

26/28 avenue de Verdun – 77290 MITRY-MORY
Tél. : 01 64 44 04 40 / Fax : 01 64 44 04 41

MITRY-MORY

20 rue Biesta – 77290 MITRY-MORY
Tél. : 01 60 21 32 50

NOISY-LE-GRAND

440 Place Louise Michel – 93160 NOISY-LE-GRAND
Tél. : 01 43 03 00 30 / Fax : 01 43 03 05 87

NEMOURS

3 allée des Moines - ZI – 77140 NEMOURS
Tél. : 01 64 29 14 43 - 01 64 28 16 82
Fax : 01 64 29 28 31

PONTAULT-COMBAULT

7 avenue de l'Hôtel de Ville – 77340 PONTAULT COMBAULT
Tél. : 01 60 18 17 38 / Fax : 01 60 28 69 18

PROVINS

Route de Chalautre – 77160 PROVINS
Tél. : 01 64 60 10 09 / Fax : 01 60 58 90 14

TORCY

40 avenue Lingenfeld – 77200 TORCY
Tél. : 01 60 05 85 77 / Fax : 01 64 61 64 40

VILLEPARISIS

3 chemin de la Couronne – 77270 VILLEPARISIS
Tél. : 01 64 27 21 21



Médecine et santé au Travail

23, rue Alexandre Volta – 77109 MEAUX Cedex
Tél. : 01 60 23 96 96 – www.simt.fr

Directeur de la publication : Jean-Marc Coudreau.

Comité de rédaction : Docteurs Olivier, Petit Letoumelin, Emmanuelle Valentin.

ISSN : 1634-5983

Conception : ID Source 01 55 85 05 40