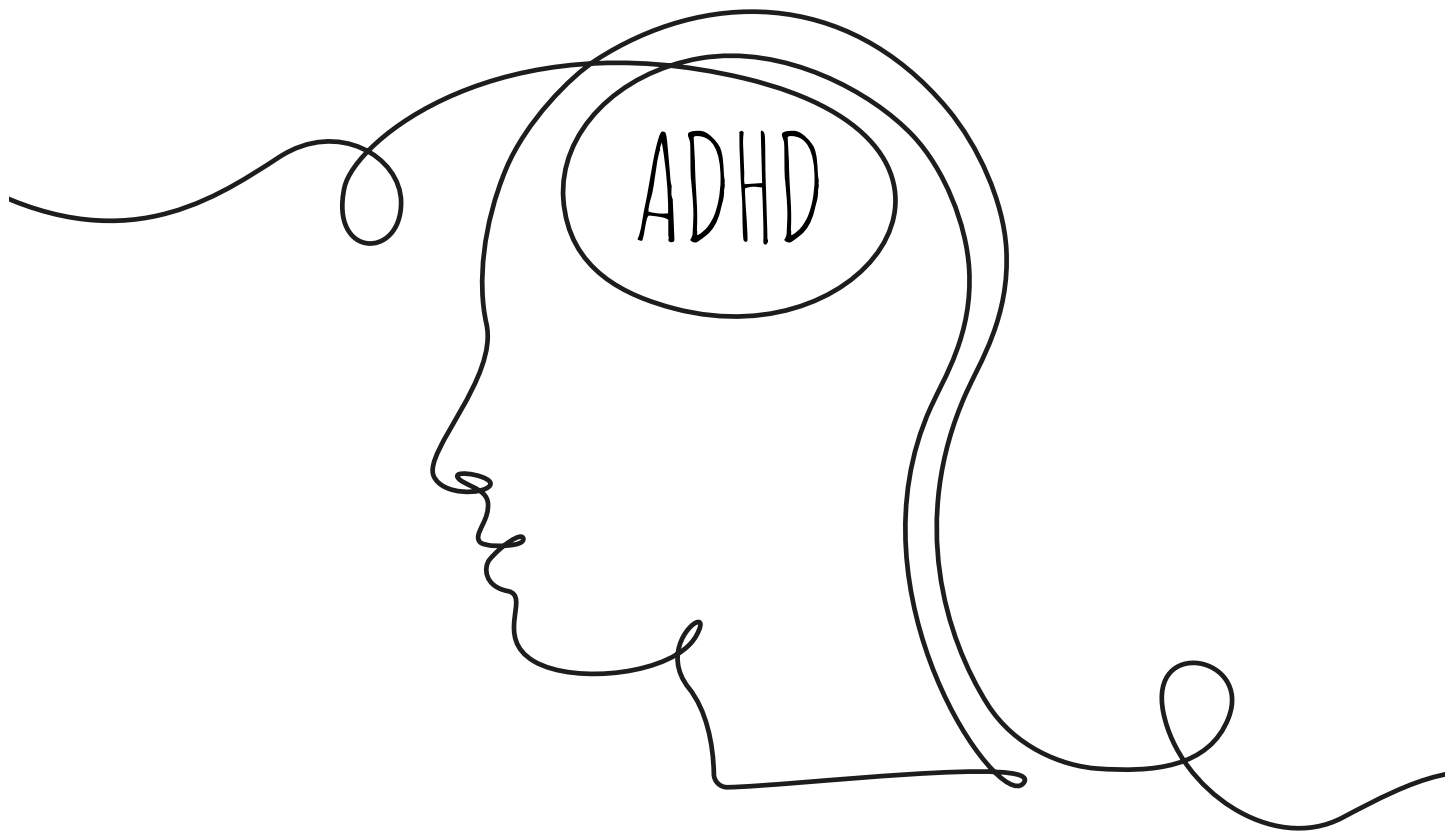


prevent **Actio**

2023 - février - Ma santé & ma sécurité au travail et à la maison



Comment concilier travail et TDAH?

Intervenir en sécurité sous les véhicules

Exposition au plomb

Contresens sur l'autoroute: que faire?



Intervenir en sécurité sous les véhicules

Un accident survenu en Grande-Bretagne le prouve une fois de plus: travailler sous des véhicules sans prendre les précautions nécessaires peut se révéler fatal.

L'accident

Leslie House, 61 ans, ingénieur agricole indépendant à quelques mois de la retraite, était aussi mécanicien à titre complémentaire. En mai 2020, il réparait un Land Rover Freelander pour un client dans son allée quand on a demandé à son voisin et ami Terry Bishop, conseiller en prévention dans l'industrie nucléaire, d'aller l'appeler. Il a trouvé son ami sans vie sous le véhicule. L'homme avait placé la voiture sur des blocs de bois et il semble que la voiture ait soudainement glissé, écrasant le mécanicien. Son ami a essayé de le dégager de sous la voiture, mais sans succès. Les services d'urgence, arrivés un peu plus tard, n'ont pu que confirmer le décès.

House était connu pour sa connaissance des Land Rover, fruit de décennies de travail auprès d'un spécialiste de la région.

Analysant ce qui a mal tourné ce jour-là, Terry a déclaré : "Le travail qu'il faisait était probablement quelque chose qu'il avait fait des centaines et des centaines de fois auparavant. Mais pour une raison quelconque ce jour-là, le frein à main n'était pas enclenché. Et il n'aurait pas dû utiliser des blocs de bois non plus. Cela dit, étant donné le genre d'homme qu'il était, je sais qu'il aurait voulu qu'on tire des leçons de cet accident et éviter ainsi d'autres décès. Le message à transmettre est simple: ne prenez pas de raccourcis, c'est mortel".

Encore trop fréquent

L'accident relaté ici n'est pas un cas isolé. Les statistiques du Health & Safety Executive indiquent que le secteur de la réparation automobile a connu 21 accidents du travail mortels ces cinq dernières années. Plus de la moitié de ces accidents (13) étaient dus au mauvais placement des crics.

Recommandations

- Optez la méthode la plus sûre pour travailler sous un véhicule: privilégiez l'utilisation d'un pont élévateur ou intervenez à partir d'une fosse d'entretien mécanique.
- Ne travaillez jamais sous un véhicule qui ne repose que sur un cric. Soulevez le véhicule à l'aide d'un vérin solide et placez ensuite des trépieds pour supporter le soubassement.
- Les trépieds ou supports d'essieux doivent avoir une capacité de charge suffisante et être adaptés au véhicule. Suivez toujours les instructions du fabricant.
- Ils doivent être en bon état. Vérifiez-le avant chaque utilisation.
- Placez les trépieds sur une surface solide et plane. Mettez-les à la bonne hauteur, sous l'axe de la roue et le plus près possible de la roue.

Source: [hse.gov.uk](https://www.hse.gov.uk)

DOSSIER

Le TDAH est une affection qui, selon les estimations, touche 5% des enfants en âge d'aller à l'école primaire et 2,5% des adultes. Ce trouble est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes. Mais le TDAH, qu'est-ce c'est exactement? Quels conseils appliquer au travail?



CONCOURS PHOTO

Cette photo a été prise par Xavier Legros à Jodoigne. Le travailleur ne porte aucune protection, il est simplement assis sur une palette suspendue dans les airs. Le câble pend au-dessus de la route et il n'y a pas de panneau pour avertir ou arrêter les véhicules.

SOMMAIRE

- 2 Leçon des accidents
Intervenir en sécurité sous les véhicules
- 6 Santé
L'art de se plaindre
- 7 Santé
Exposition au plomb
- 9 Dossier
Comment concilier travail et TDAH?
- 13 Sécurité
Contresens sur l'autoroute: que faire?
- 14 Témoignage
Femmes au travail

preventActio est une édition de Prevent qui paraît 10 fois par an. Une version néerlandaise est également disponible. preventActio ne paraît pas en juillet et août.

Rédaction
Lisa De Greef, Nadine Polspoel, Stephaan Van Damme, Karla Van den Broek

Rédaction finale
Elise Mans et Nadine Polspoel
Tél +32 16 910 910
editor@prevent.be - www.prevent.be

Le comité de rédaction veille à la fiabilité des informations publiées, lesquelles ne pourraient toutefois pas engager sa responsabilité.

Abonnements
Tél +32 16 910 910
customer@prevent.be

Editeur Responsable
Marc De Greef
Kolonel Begaultlaan 1A, 3012 Leuven

prevent:
performance in balance

© Copyright, 2023, Prevent, tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être publiée ou copiée sans autorisation explicite de Prevent.

28e année - 2023
(ISSN 1370 - 673X) - Ne paraît pas en juillet/août

Conception: Alibi - Creative Mix
Lay-out: LUMA



SITE DU MOIS

TROPBEAUPOURETREVRAI.BE

Le gouvernement fédéral a conçu mydata.belgium.be pour informer les citoyens sur la manière dont les institutions publiques fédérales traitent leurs données personnelles. Il a été développé à la lumière des principes du Règlement général européen sur la protection des données (RGPD) et, plus spécifiquement, dans le cadre du principe de transparence (art. 12 RGPD). Le RGPD, qui vise à protéger les citoyens européens contre les atteintes à leur vie privée et à leurs données personnelles, établit des règles à suivre par le responsable du traitement des données. Chaque institution publique doit tenir, en sa qualité de responsable du

traitement des données et conformément à l'article 30 du RGPD, des registres d'activités de traitement. Ces registres offrent une vue d'ensemble: type de données traitées, finalité de la collecte, traitement des données, identité des destinataires et personne responsable du traitement. Le site présente les informations par catégorie ou par institution. Pour des questions plus précises, on peut aussi, via le site, prendre contact avec les différents services publics concernés.

Source: mydata.belgium.be

BRÛLURES DES ENFANTS



L'une des principales causes de brûlures chez les enfants est le contact avec du café ou du thé très chaud. Le centre des brûlés de Rotterdam indique qu'un tiers de ses patients a moins de quatre ans. Les accidents impliquant des enfants plus âgés sont souvent dus à des feux d'artifice et touchent essentiellement les pieds. Comment réagir en cas de brûlure? Placez immédiatement la brûlure sous l'eau tiède du robinet et laissez couler l'eau pendant dix à vingt minutes. N'utilisez pas d'eau froide ni de glaçons: le froid entraînerait une contraction des vaisseaux sanguins, ce qui aurait pour effet de ralentir la guérison et d'augmenter la douleur. À défaut d'eau courante à proximité, utilisez un chiffon humide ou l'eau d'un cours d'eau par exemple.

Retirez les vêtements brûlés (sauf s'ils sont collés à la brûlure, auquel cas il vaut mieux ne pas y toucher). Nettoyez la plaie avec précaution.

En cas de brûlure chimique, rincez à l'eau et appelez le Centre antipoisons.

Source: hln.be

RISQUES LIÉS AUX INTERVENTIONS ESTHÉTIQUES



Le Conseil supérieur de la santé (CSS) met en garde contre les actes esthétiques réalisés par des personnes sans compétence médicale. Ces interventions sont dites invasives quand un instrument, une énergie ou un produit passe dans le corps à travers la peau ou les muqueuses (injections de botox, fillers, stylo hyaluronique, ultrasons, etc.). Les tatouages, piercings et certaines techniques d'épilation sont considérés comme des interventions non invasives.

Les activités esthétiques invasives nécessitent des compétences pointues en matière d'utilisation des équipements, de gestes et de suivi. Même une intervention simple comme une injection de botox ou d'acide hyaluronique peut entraîner des effets secondaires ou des conséquences problématiques (infections, cicatrices, allergies, nécrose des tissus,...). Des influenceurs/euses, personnalités de la télévision, voire des cliniques parfois, font étalage de leurs interventions esthétiques sur les réseaux sociaux et distribuent même des codes promo. Des séances d'injection sont proposées par des personnes qui ne sont ni esthéticiens/ennes, et encore moins médecins.

Le CSS souligne qu'une intervention esthétique n'est jamais sans risque et préconise des contrôles plus stricts dans les instituts de beauté, un bon programme de formation et de recyclage. L'organisation entend ainsi garantir l'efficacité des traitements, et ce dans l'intérêt du consommateur (qui doit être informé avant les soins), mais aussi du praticien (qui doit proposer et respecter un délai de réflexion).

Source: gezondheid.be

COMPARTIMENTAGE



Stef van Damme
redacteur et chef

Les principales caractéristiques comportementales du TDAH, le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Elles ne s'expriment pas toutes avec la même intensité et peuvent évoluer au fil du temps. Ce n'est que lorsqu'un certain niveau de gravité est atteint que l'on parle de TDAH.

Etre diagnostiqué est une bonne chose pour les personnes qui subissent directement ou indirectement les effets négatifs d'une de ces caractéristiques comportementales.

Je me suis toujours demandé comment les scientifiques faisaient pour diagnostiquer ce trouble et en déterminer la gravité. Décider si une personne présente l'une ou l'autre forme de TDAH constitue une importante responsabilité. Car vous pourrez dire ce que vous voudrez, mais cela fait naître une stigmatisation et crée des préjugés: certains l'ont, d'autres pas.

Lorsque j'étais à l'école, j'ai eu un prof de latin qui, dans le cadre de l'analyse grammaticale, nous apprenait à tout mettre dans des cases. C'est ce que nous faisons aujourd'hui avec les gens: untel est atteint de TDAH ou d'autisme, untel a fait un burn-out... Cette façon de compartimenter peut avoir un intérêt pour l'analyse grammaticale, mais lorsqu'il s'agit des relations avec les collègues, elle constitue souvent une limitation plus grande encore que le trouble ou la situation de la personne concernée. L'identité d'une personne ne se réduit pas à son trouble.

CHIFFRE DU MOIS

51%

En 2020, 51% des salariés ont suivi une formation professionnelle continue. Il s'agit de formations financées au moins partiellement par l'employeur et visant à accroître les compétences du salarié. C'est ce que révèlent les nouveaux résultats de l'enquête sur la formation professionnelle continue réalisée par Statbel, l'office belge de statistique, auprès de plus de 3.000 entreprises belges.

C'est dans le secteur financier qu'on trouve le plus haut pourcentage de travailleurs qui suivent des formations professionnelles continues et d'entreprises qui organisent elles-mêmes des formations. Les entreprises de 10 à 49 salariés offrent proportionnellement moins de formations professionnelles continues. Les hommes suivent plus souvent des formations professionnelles continues que les femmes. Au niveau régional, le plus haut taux d'entreprises qui organisent elles-mêmes des formations se situe en Région flamande. C'est dans la Région de Bruxelles-Capitale que les travailleurs suivent le plus souvent une formation professionnelle continue.

Source: statbel.fgov.be

JOURNÉE MONDIALE

Journée internationale des femmes

Chaque année, le 8 mars, on célèbre la Journée internationale de la femme, une journée entièrement consacrée aux femmes dans le monde entier. C'est l'occasion de souligner ce que les femmes ont accompli et de manifester pour obtenir davantage d'égalité.

Cette journée internationale a vu le jour en 1908: les travailleuses de l'industrie textile et de l'habillement ont cessé de travailler pour réclamer un meilleur salaire, le droit de vote et un raccourcissement des horaires de travail. Cette grève a marqué le début de l'émancipation des femmes et de la lutte contre la discrimination à leur égard. Chaque année, un thème spécifique est développé dans le cadre de cette journée et des événements (en ligne), conférences et manifestations sont organisés. Le thème choisi pour 2023 est "Pour un monde digital inclusif: innovation et technologies pour l'égalité des sexes". Quelles sont les limitations des femmes à l'heure actuelle? Peuvent-elles vraiment prendre part à la société sans limites? Comment améliorer la solidarité entre femmes?

Sources: elle.com, beleven.org



L'art de se plaindre

Il nous arrive à tous de nous plaindre et certains le font plus que d'autres. Nous nous lamentons sur la météo, le boulot, les voisins... Ce faisant, on pense pouvoir relâcher la pression et exprimer ses émotions. Est-ce vraiment le cas? Pourquoi râle-t-on? Peut-on s'en passer?

Types de râleurs

Il y a différents types de râleurs. Il y a ceux qui se plaignent pour attirer l'attention et ceux qui le font systématiquement (dans ce cas, les psychologues estiment qu'il s'agit d'un comportement compulsif). Ou encore ceux qui se servent des autres comme caisse de résonance sans s'intéresser à leurs sentiments ou leurs points de vue.

Pourquoi se plaindre?

La neuroplasticité du cerveau lui permet d'être influencé positivement: c'est ainsi qu'on développe son intelligence (y compris émotionnelle) et qu'on acquiert de nouvelles compétences. On peut cependant aussi l'influencer négativement. Le Dr Michael Merzenich, neuroscientifique, a montré qu'il existait une relation entre les pensées et les changements structurels qui se produisent au niveau du cerveau. Les expériences vécues, les comportements, les habitudes, les schémas de pensée et la façon de réagir au monde s'impriment dans le 'câblage' du cerveau: les habitudes négatives le modifient négativement tandis que les habitudes positives auront l'effet inverse. Ce raisonnement s'applique également à cette mauvaise habitude de se plaindre pour un rien. Si on passe son temps à avoir des pensées négatives, le processus de pensée se transforme, chamboule les convictions et modifie le

comportement.

Le cerveau a une préférence pour la négativité (les impulsions négatives produisent d'ailleurs plus d'activité cérébrale): il se concentre davantage sur les circonstances défavorables.

C'est une conséquence de l'évolution: ce mécanisme crucial aide à rester en vie. Le fait de râler continuellement réactive sans cesse la négativité et cette répétition finit par induire un comportement négatif.

Gérer

Tout n'est pas rose dans la vie. Nous sommes tous confrontés à des choses désagréables ou à des événements qui mettent notre bonne humeur à l'épreuve. Comment gérer ce flot de pensées négatives? La pensée positive n'est pas une chose que l'on peut forcer mais ignorer complètement le négatif n'est pas raisonnable non plus.

Plusieurs études ont démontré que la méditation et la pleine conscience sont des outils intéressants pour limiter la négativité. Les personnes qui méditent quotidiennement éprouveraient davantage d'émotions positives; elles sont plus attentives, ont un but dans la vie, bénéficient d'un meilleur soutien social et présentent moins de symptômes de maladie. Méditer 15 à 20 minutes par jour peut faire la différence: les capacités de travail du cerveau

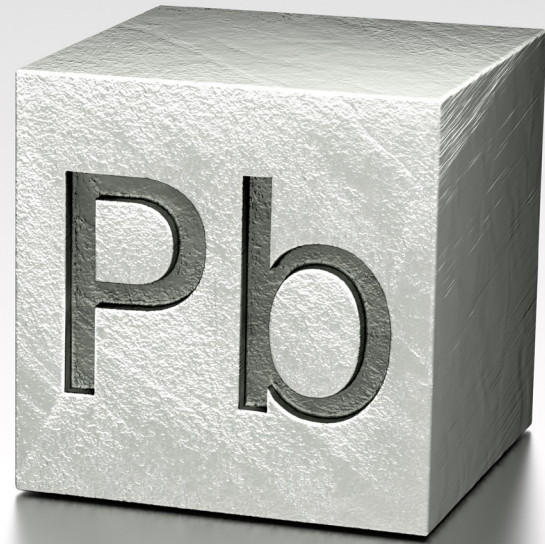
se développent et on a moins tendance à se plaindre.

Vous vous plaignez tout de même? Essayez de le faire de façon constructive. Réfléchissez au but que vous souhaitez atteindre en râlant. Il faut toujours adresser sa plainte à la personne ou instance adéquate. Si vous vous plaignez de votre partenaire, par exemple, cherchez plutôt une solution ensemble.

Positive Power

Quand on est en difficulté, on n'a pas toujours envie d'entendre qu'il 'suffit d'être positif' ni qu'on veuille à tout prix vous remonter le moral: on veut surtout être entendu. La meilleure manière d'aider les autres est donc d'être là. C'est pourquoi en Flandre, une campagne lance le geste 'P' de 'Positive Power', un petit geste qui crée un lien avec l'autre. Chaque petite chose que quelqu'un fait et qui vous semble chouette mérite un P. Pensez-y, faites un geste!

Sources: gezondheid.be, kiespositief.be, assertief.bl



Exposition au plomb

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le plomb fait partie des 10 produits chimiques posant un problème majeur de santé publique. On estime qu'environ 1 million de personnes meurent chaque année d'une intoxication au plomb. Des millions d'autres, parmi lesquelles de nombreux enfants, sont exposées à de faibles niveaux de plomb, causant des problèmes de santé qui dureront toute leur vie. L'OMS appelle les États à prendre des mesures pour protéger la santé des travailleurs, des enfants et des femmes en âge de procréer.

Exposition au plomb

Le plomb est un métal lourd présent naturellement dans l'écorce terrestre et dans les minerais. Son caractère toxique et nocif pour la santé, en particulier celle des jeunes enfants, est connu depuis l'Antiquité. Au cours de la vie, de petites quantités de plomb s'accumulent dans l'organisme. Seule une partie est éliminée dans les urines. Les personnes qui vivent à proximité d'une usine de transformation du plomb sont soumises à un risque d'exposition important. Lorsque le plomb est inhalé, il passe à travers les poumons et se retrouve presque immédiatement dans le sang.

Avant 1940, le plomb servait à la fabrication de conduites d'eau domestiques, entraînant sa migration et de fortes concentrations de ce métal dans l'eau du robinet. Dans les maisons construites avant 1940, on peut aussi être confronté à la peinture au plomb.

Par ailleurs, le plomb est présent dans des aliments tels que les abats, les moules et

les huitres élevées dans des eaux polluées, ou encore dans les légumes verts provenant de potagers situés dans des régions polluées.

Les mesures environnementales actuelles sont cependant si strictes que la norme pour le plomb dans les fruits et légumes n'est jamais dépassée. De plus, les concentrations mesurées ces dernières décennies ont fortement diminué, et cette baisse devrait se poursuivre. Les peintures au plomb sont interdites au niveau européen depuis 1976, et en Belgique depuis le début des années 80 (la céruse l'était depuis 1926). L'essence au plomb est également interdite et les normes relatives à l'eau potable ont été renforcées.

Les lieux à éviter se limitent donc essentiellement aux sites historiquement pollués ou proches de certaines usines.

Conséquences?

Le plomb est connu pour ses nombreux effets sur le système cardiovasculaire, les

reins, le système nerveux et l'appareil reproducteur. Il est rapidement absorbé chez les bébés, les jeunes enfants et les femmes enceintes (qui le transmettent au fœtus par le placenta). L'Unicef, le Fonds des Nations Unies pour l'enfance, estime qu'un enfant sur trois a un taux de plomb dans le sang supérieur ou égal à 5 µg/dl. Selon l'OMS, il n'existe pas de niveau sûr d'exposition au plomb. Elle estime dès lors que si les personnes ont une plombémie supérieure à 5 µg/dl, il faut prendre des mesures pour en identifier la source et mettre fin à l'exposition. Chez les enfants, une exposition prolongée à des valeurs trop élevées peut avoir des effets délétères sur le système nerveux, qui est encore en développement. En outre, certaines études établissent un lien entre une forte exposition au plomb et un QI plus faible.

Symptômes d'une intoxication au plomb

Les symptômes dépendent de la dose et de la durée d'exposition. Les premiers signes d'intoxication au plomb sont des troubles tels que fatigue, faiblesse, diminution de l'appétit, douleurs articulaires et osseuses, goût métallique dans la bouche et maux de ventre. En cas d'exposition de longue durée, des coliques saturnines ou crampes intestinales apparaissent. Le plomb est classé comme 'probablement cancérigène pour l'homme' par le Centre international de recherche sur le cancer et par l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis. L'OMS appelle tous les pays à interdire la peinture au plomb, à identifier et éliminer toutes les sources d'exposition au plomb chez les enfants et à informer le public des dangers d'une mauvaise utilisation de produits contenant du plomb.

Comment limiter l'exposition?

Peinture au plomb

- Peignez par-dessus la peinture si elle est encore en bon état. La peinture en mauvais état doit être éliminée à l'aide de décapants à base d'eau (les décapants chimiques libéreraient dans l'air d'autres substances nocives). Ne recourez pas au sablage et ne poncez pas les murs: de grandes quantités de poussières de plomb pourraient se dégager.
- Portez des vêtements de protection, un masque avec filtre adapté (P3), des gants et éventuellement des lunettes de sécurité. Sortez les meubles de la pièce ou recou-

vrez-les complètement.

- Aérez la pièce et interdisez-en l'accès à toute autre personne. Les enfants et les femmes enceintes doivent se tenir à l'écart.
- Jetez les résidus de peinture au plomb et de solvant avec les petits déchets dangereux au parc à conteneurs. Recouvrez-les pendant le transport, pour qu'ils ne dégagent pas trop de poussières.
- Une fois la peinture éliminée, lavez-vous, lavez vos vêtements et nettoyez la pièce à l'eau et au savon.
- Ne soudez pas des pièces ayant été traitées avec de la peinture au plomb sans une protection adéquate.
- En cas de doute, ne donnez pas de vieux jouets peints à un enfant.

Conduites en plomb

- Remplacez les conduites d'eau en plomb par des conduites en PVC. Si l'eau est peu calcaire, sa teneur en plomb peut être très importante. Les conduites en plomb se reconnaissent aux caractéristiques suivantes: épaisses, bosselées ou tortueuses, quand on les gratte, cela laisse des marques. Non peintes, elles sont de couleur gris clair. Vérifiez leur présence au niveau du raccordement sous l'évier ou le lavabo, ou au niveau du compteur d'eau.
- Si vous ne pouvez pas remplacer les conduites tout de suite: laissez couler l'eau un moment avant de l'utiliser et privilégiez l'eau en bouteille comme eau potable.
- Ne buvez pas d'eau de puits et ne l'utilisez pas non plus pour cuisiner ou laver les légumes, surtout lorsque vous préparez

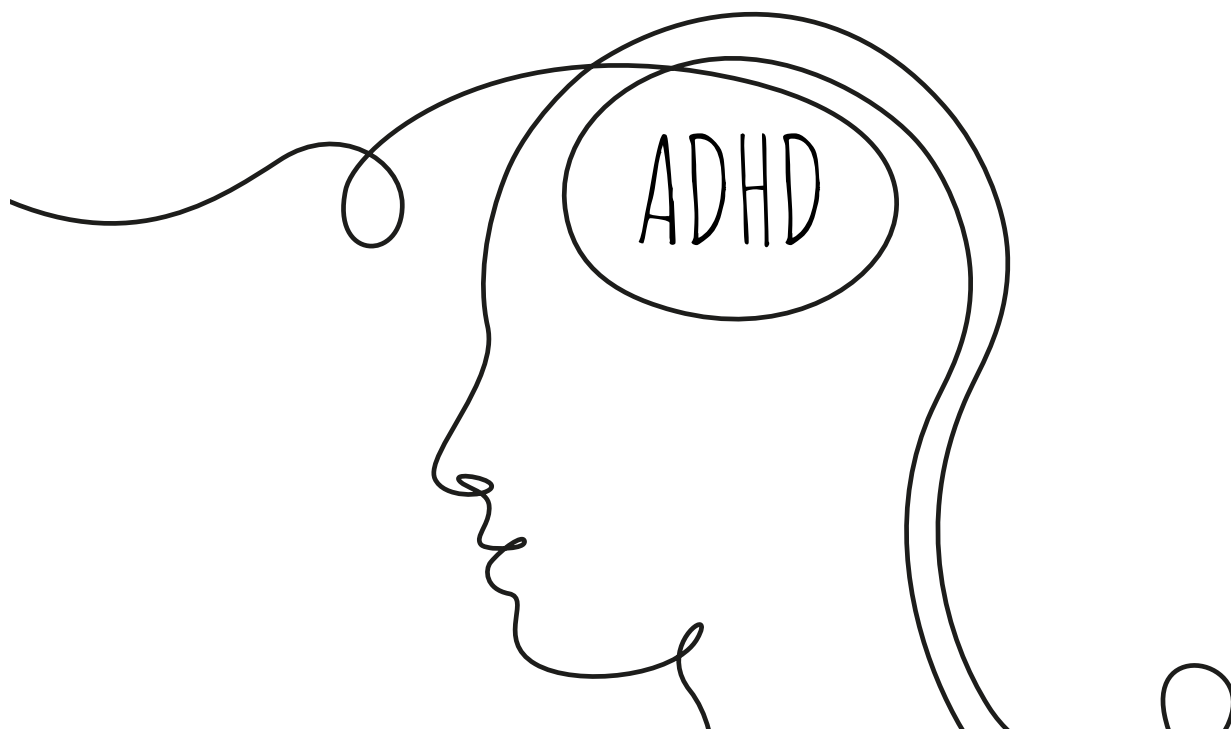
des repas pour bébé.

- Pour savoir si votre eau contient du plomb, faites-la analyser par la compagnie locale de distribution d'eau potable.

Plomb dans l'environnement

- Limitez la présence de poussières dans la maison en nettoyant à l'eau. Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre hepa/cyclone ou un système d'aspiration centralisée.
- Si vous habitez à proximité d'une entreprise de métallurgie non-ferreuse (fonderie de zinc) ou d'un axe de circulation très fréquenté, prévenez les soulèvements de poussière en recouvrant le sol de plantes ou de copeaux de bois. Essuyez-vous les pieds en entrant et veillez à ce que vos enfants se lavent bien les mains lorsqu'ils ont joué dehors. Lavez soigneusement les fruits et légumes.
- Les aliments gras et sucrés facilitent l'absorption du plomb. Pour qu'il soit absorbé moins rapidement, adoptez une alimentation variée, riche en protéines, en calcium et en fer.
- On trouve encore assez fréquemment dans d'autres pays des ustensiles céramiques ou métalliques contenant du plomb. Servez-vous en uniquement comme décoration et non pour y mettre des aliments. Lavez-les à la main: les détergents utilisés dans le lave-vaisselle endommagent leur surface et facilitent la libération de plomb. Faites tremper les objets en cristal dans du vinaigre pendant au moins 24 heures avant la première utilisation.

Source: vrt.be, Prevent, gezondleven.be



Comment concilier travail et TDAH?

Le TDAH est une affection qui, selon les estimations, touche 5% des enfants en âge d'aller à l'école primaire et 2,5% des adultes (prévalences selon le DSM-5). Ce trouble est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes. Cet article explique ce qu'est le TDAH, avant de donner quelques conseils pouvant être appliqués au travail.

Qu'est-ce que le TDAH?

TDAH signifie 'Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité' ('Attention Deficit Hyperactivity Disorder' ou ADHD en anglais). Le TDAH est une affection neuro-biologique qui s'exprime à travers le comportement. Les principales caractéristiques comportementales de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. L'inattention désigne des problèmes d'attention soutenue. L'hyperactivité se traduit par une envie excessive de bouger, qu'il s'agisse de la motricité globale ou de la motricité fine, des difficultés à rester tranquillement assis et une préférence pour les activités animées. L'impulsivité fait référence au fait que ces personnes ont tendance à agir avant de réfléchir. Le TDAH est un trouble dimensionnel, ce qui signifie que les symptômes peuvent être plus ou moins marqués, plutôt qu'être soit présents, soit totalement absents.

Les caractéristiques peuvent s'exprimer différemment en fonction de la personne, de l'âge, de la situation et de la présence ou non d'autres personnes. Elles peuvent également être les symptômes d'un autre trouble similaire, ou être masquées par un ou plusieurs autre(s) trouble(s). Les personnes atteintes de TDAH présentent souvent des comorbidités. Cela signifie que d'autres troubles peuvent être associés au TDAH, avec ou sans relation causale, comme un trouble oppositionnel avec provocation et des troubles du comportement agressifs, des troubles de l'anxiété et de l'humeur, une maladresse motrice, des troubles de l'apprentissage, des troubles du langage et de la parole dans la jeune enfance, un abus de substances (alcool, drogues) chez les adolescents et les adultes... On parle de TDAH lorsqu'un niveau donné de gravité est dépassé. Avec l'âge, les symptômes peuvent régresser, de sorte

que la personne peut repasser en-dessous de cette limite. Le TDAH est donc un trouble dynamique. Autrement dit, une personne ne présentera pas nécessairement la forme la plus grave toute sa vie.

Causes du TDAH

Il n'existe pas de tests psychologiques ou cérébraux permettant de poser le diagnostic. Il faut se baser sur un diagnostic comportemental consistant à observer le comportement dans la vie quotidienne ainsi que les problèmes qui se posent. La cause du TDAH n'est pas connue avec certitude, mais elle est probablement liée à un déséquilibre dans la production de certains neurotransmetteurs. Les facteurs héréditaires jouent un rôle prépondérant. Le risque de TDAH est augmenté par un faible poids à la naissance et/ou une gestation courte, ainsi que par une exposition prénatale à la nicotine et à l'alcool. Par ailleurs, l'environ-

nement joue aussi un rôle important. Ainsi, certains facteurs au niveau de la famille, de l'école, de l'environnement de travail, du cercle d'amis, etc. peuvent renforcer une prédisposition existante. Les facteurs susceptibles de réduire cette prédisposition, et donc d'influer favorablement sur le diagnostic, sont la santé mentale des parents, une famille stable, une éducation équilibrée, un encadrement positif à l'école, un bon cercle d'amis, un partenaire qui stimule et soutient et un employeur compréhensif.

Traitement

La vulnérabilité au TDAH est permanente et ne peut pas être guérie. Un traitement permet d'atténuer les symptômes et de prévenir ou limiter les difficultés supplémentaires. Trois méthodes de traitement sont considérées comme 'fondées sur des preuves'. La psychoéducation permet à la personne d'apprendre à vivre avec son TDAH ainsi qu'à évaluer ses propres limitations, son comportement et son image de soi. Les médicaments sont à l'heure actuelle le moyen le plus efficace pour réprimer les symptômes du TDAH. 70 à 80% des patients concernés les trouvent utiles. Les médicaments ne sont toutefois pas suffisants à eux seuls et doivent s'inscrire dans un programme de soins. Enfin, la thérapie comportementale consiste à examiner comment une personne ayant un TDAH peut acquérir de nouvelles aptitudes, apprendre à contrôler son comportement, rétablir les relations avec ses parents et amis et se redécouvrir elle-même ainsi que ses talents.

Le TDAH au travail

Les personnes atteintes de TDAH semblent avoir une énergie inépuisable. Elles sont rapides dans la réflexion, l'association d'idées et la prise de décision. D'autres aspects peuvent en revanche leur poser

des difficultés, comme la gestion du temps, l'administration et les rapports. Au travail, elles peuvent avoir du mal à supporter un manque d'exercice physique et/ou de diversité dans les tâches. Des problèmes avec le patron ou les collègues peuvent aussi être une source d'insatisfaction.

Conseils pour un travailleur atteint de TDAH

Chacun est différent, et il en va de même des personnes ayant un TDAH. Notez donc que les conseils ci-dessous sont généraux et ne sont pas valables pour tout le monde.

- Cherchez un emploi présentant suffisamment de diversité et peu de tâches routinières, qui ont un effet démotivant. Essayez toutefois de structurer votre travail. Cela réduira les distractions sans pour autant éliminer la diversité.
- Scindez votre travail en sous-tâches en vous fixant pour chacune un délai réaliste.
- Demandez de l'aide pour le suivi des tâches administratives.
- Faites-vous également aider pour la planification et l'organisation. Demandez si un collègue peut vous guider dans l'établissement de vos plannings et la gestion de votre agenda. Ne vous déchargez pas complètement de ces tâches car il est important de garder une certaine autonomie.
- Arrangez-vous pour ne pas être continuellement distrait, mais veillez aussi à ne pas vous retrouver isolé. Il faut trouver un bon équilibre. Pour ce faire:
 - o Choisissez un bureau où il y a peu de passage.
 - o Évitez aussi les bureaux paysagers où les collègues sont constamment au téléphone. Portez des bouchons d'oreille ou un casque en cas d'environnement bruyant. Installez un écran s'il y a beaucoup de passage.
 - o Ne consultez pas votre boîte mail plus de trois fois par jour (si votre poste vous

le permet).

- o Désactivez le son de votre boîte mail et de votre smartphone. Une enquête a révélé que ces sonneries faisaient perdre leur concentration aux travailleurs pendant 2 minutes. Si vous êtes atteint de TDAH, vous êtes encore plus sensible à ces distractions et aurez encore plus de difficultés à vous concentrer à nouveau sur votre tâche.

Vous avez un collègue atteint de TDAH dans votre équipe?

- Faites preuve de compréhension et de souplesse, comme à l'égard de tous vos collègues.
- Fixez des accords clairs et posez des limites.
- Aménagez le lieu de travail autrement et instaurez le calme et le silence. Prévoyez un endroit où un travailleur peut se retirer lorsqu'il doit effectuer une tâche nécessitant de la concentration ou qu'il a besoin d'être seul un moment.
- Ne partez pas du principe que votre collègue sera joignable toute la journée. Vous êtes chef d'équipe? Autorisez votre collègue à ne pas consulter ses e-mails constamment et à mettre son GSM en mode silencieux.
- Apportez de la structure. Cela permet de réduire les distractions, mais évitez que le travail ne devienne monotone.
- Organisez des réunions efficaces et si possible dynamiques (debout, en marchant).
- Les collaborateurs atteints de TDAH sont généralement de bons créatifs et/ou gestionnaires de crise. Impliquez-les dans des projets exigeants où ils pourront faire du brainstorming et sortir des sentiers battus.

Sources: zitstil.be, sterkopjewerk.be, partnerinwerk.nl, werkenveiligheid.be, adhd-traject.be, vaph.be

Quiz: Que savez-vous du TDAH?

1. Le TDAH est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

- a) vrai
- b) faux

2. Que signifie TDAH?

- a) Trouble du déficit affectif avec ou sans hyperactivité
- b) Traumatisme du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- c) Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

3. Les principales caractéristiques comportementales du TDAH sont:

- a) hyperactivité, impulsivité
- b) inattention et impulsivité
- c) inattention, hyperactivité et impulsivité

4. Les personnes atteintes de TDAH présentent souvent des comorbidités.

- a) vrai
- b) faux

5. Quels facteurs jouent un rôle important dans l'apparition du TDAH?

- a) on ignore quels sont ces facteurs
- b) les facteurs héréditaires, environnementaux et la naissance/grossesse jouent un rôle important
- c) le rôle des parents et des enseignants est un facteur essentiel

6. Quels traitements sont 'fondés sur des preuves'?

- a) la thérapie comportementale et la thérapie relationnelle et familiale
- b) la thérapie cognitive et la psychothérapie de groupe

c) la psychoéducation, la médication et la thérapie comportementale

7. Quels aspects peuvent poser des difficultés aux personnes atteintes de TDAH au travail?

- a) la gestion du temps, l'administration et les rapports
- b) un manque d'exercice physique et/ou de diversité dans les tâches
- c) réponses a et b

8. Un travailleur ayant un TDAH doit plutôt opter pour un emploi présentant

- a) peu de diversité et beaucoup de routine. Cela apporte une certaine structure.
- b) suffisamment de diversité et peu de tâches routinières. Il faut essayer de ne pas trop structurer le travail, ce qui a un effet démotivant.
- c) suffisamment de diversité et peu de tâches routinières. Celles-ci ont un effet démotivant. Il faut toutefois essayer de structurer son travail.

9. Que peut-on faire pour aider un travailleur atteint de TDAH?

- a) faire preuve de compréhension et de souplesse.
- b) aménager le lieu de travail autrement et instaurer le calme et le silence. Veiller à organiser des réunions efficaces.
- c) fixer des accords clairs, poser des limites et apporter de la structure.
- d) réponses a, b et c

10. Les travailleurs atteints de TDAH ne sont généralement pas de bons créatifs et/ou gestionnaires de crise.

- a) vrai
- b) faux

RÉPONSES À LA PAGE 12



FICHE D'INFORMATIONS

On distingue trois types de TDAH en fonction des symptômes prédominants chez la personne:

- TDAH-DA: inattention prédominante. On parle parfois de TDA. Il est moins question ici d'hyperactivité, mais ces personnes peuvent aussi être agitées.
- TDAH-IH: impulsivité et hyperactivité prédominantes. L'inattention est peu marquée chez ces personnes.
- TDAH-TC: type combiné. C'est la forme la plus fréquente. Ces personnes ont à la fois des problèmes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité.

Le type avec inattention prédominante et le type mixte sont les plus fréquents. On pense souvent que le TDA et le TDAH sont des troubles totalement différents. Ce n'est pas tout à fait vrai. Le TDA est plutôt une variante du TDAH.

Sources: zitstil.be, sterkopjewerk.be, partnerinwerk.nl, werkenveiligheid.be, psyq.nl, re-mind.be

Quiz: Que savez-vous du TDAH?

1. Réponse b

Faux. Le TDAH est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes.

2. Réponse c

TDAH signifie 'Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité'. En anglais, le sigle est ADHD pour 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'.

3. Réponse c

Les principales caractéristiques comportementales de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

4. Réponse a

Vrai. Les personnes atteintes de TDAH présentent souvent des comorbidités. Cela signifie que d'autres troubles peuvent être associés au TDAH, avec ou sans relation causale, comme un trouble oppositionnel avec provocation et des troubles du comportement agressifs, des troubles de l'anxiété et de l'humeur, une maladresse motrice, des troubles de l'apprentissage, des troubles du langage et de la parole dans la jeune enfance, un abus de substances (alcool, drogues) chez les adolescents et les adultes...

5. Réponse b

La cause du TDAH n'est pas connue avec certitude, mais elle est probablement liée à un déséquilibre dans la production de certains neurotransmetteurs. Les facteurs héréditaires jouent un rôle prépondérant. Le risque de TDAH est augmenté par un faible poids à la naissance et/ou une gestation courte, ainsi que par une exposition prénatale à la nicotine et à l'alcool. Par ailleurs, l'environnement joue aussi un rôle important.

6. Réponse c

La psychoéducation permet à la personne d'apprendre à vivre avec son TDAH ainsi qu'à évaluer ses propres limitations, son comportement et son image de soi. Les médicaments sont à l'heure actuelle le moyen le plus efficace pour réprimer les symptômes du TDAH.

Les médicaments ne sont toutefois pas suffisants à eux seuls et doivent s'inscrire dans un programme de soins. Enfin, la thérapie comportementale consiste à examiner comment une personne ayant un TDAH peut acquérir de nouvelles aptitudes, apprendre à contrôler son comportement, rétablir les relations avec ses parents et amis et se redécouvrir elle-même ainsi que ses talents.

7. Réponses a et b

Les personnes atteintes de TDAH peuvent avoir des difficultés avec la gestion du temps, l'administration et les rapports. Au travail, elles peuvent avoir du mal à supporter un manque d'exercice physique et/ou de diversité dans les tâches. Des problèmes avec le patron ou les collègues peuvent aussi être une source d'insatisfaction.

8. Réponse c

Cherchez un emploi présentant suffisamment de diversité et peu de tâches routinières. Celles-ci ont un effet démotivant. Il faut toutefois essayer de structurer son travail. Cela réduira les distractions sans pour autant éliminer la diversité.

9. Réponse d

Faites preuve de compréhension et de souplesse. Cela vaut évidemment à l'égard de tous vos collègues. Fixez des accords clairs et posez des limites. Aménagez le lieu de travail autrement et instaurez le calme et le silence. Apportez de la structure. Cela permet de réduire les distractions, mais évitez que le travail ne devienne monotone. Veillez à organiser des réunions efficaces. Celles-ci peuvent avoir lieu debout ou en marchant.

10. Réponse b

Les collaborateurs atteints de TDAH sont généralement de bons créatifs et/ou gestionnaires de crise. Impliquez-les dans des projets exigeants où ils pourront faire du brainstorming et sortir des sentiers battus.

PREVENT[E]TRAINING



La plateforme d'e-formation interactive propose des cours vidéo axés sur la pratique dans le domaine des RH et de la sécurité & la santé au travail, disponibles via le catalogue prevent[e]Training. Ces cours utilisent des images fortes et des situations reconnaissables pour transmettre des informations instructives. De plus, vous pouvez y ajouter votre propre matériel didactique. Il est ainsi facile de créer des formations sur mesure.

PLUS D'INFOS SUR [PREVENT.BE/FR/PREVENTETRaining](https://prevent.be/fr/preventetraining)



Contresens sur l'autoroute: que faire?

Les accidents à contresens sur l'autoroute sont encore trop fréquents. Que faire face à un conducteur fantôme et comment éviter les contresens involontaires?

Conducteurs fantômes?

Sur l'autoroute, nous nous attendons rarement à voir arriver un autre usager en sens inverse sur la bande de gauche. Le caractère brusque et irrationnel de cette "apparition" qui, dans un premier temps, fait plutôt penser à une hallucination, explique peut-être l'utilisation du terme "conducteur fantôme". Dans d'autres pays tels que la France ou la Suisse, on parle simplement de conducteurs "roulant à contresens".

Accidents graves

La police fédérale recense entre 350 et 400 conducteurs fantômes chaque année sur nos autoroutes. Tous les conducteurs fantômes ne provoquent heureusement pas un accident. Mais lorsque c'est le cas, il s'agit généralement de collisions frontales à des vitesses élevées qui laissent peu de chances aux occupants des véhicules.

Types de conducteurs fantômes

VIAS distingue trois grandes catégories:

- les conducteurs qui sont sous l'emprise de l'alcool ou de drogues et qui ne réalisent pas pleinement ce qu'ils font.
- les conducteurs qui conduisent délibérément dans la direction opposée, par exemple pour s'amuser, pour faire un pari ou pour commettre un acte désespéré.
- les conducteurs fantômes qui roulent involontairement à contresens: ils commettent une erreur par étourderie, ont des problèmes d'orientation ou sont déroutés par la signalisation. De nombreuses mesu-

res de sécurité sont prises dans ce cadre pour s'assurer d'avoir toujours la meilleure signalisation possible le long de la voie.

Que faire face à un conducteur fantôme?

Le discernement d'un véhicule roulant à contresens est difficile: la surprise face à une telle situation est grande et on ne dispose que de peu de temps pour réagir. Voici cependant trois conseils fondamentaux à respecter lorsque vous croisez la route d'un conducteur fantôme:

- Ralentissez et serrez à droite quitte à rouler sur la bande d'arrêt d'urgence. Les conducteurs fantômes ont une forte propension à rouler à droite (donc, sur la bande de gauche pour vous). C'est donc un excellent moyen pour limiter les conséquences d'une telle "rencontre".
- Faites éventuellement des appels de phares lorsque vous arrivez à hauteur du conducteur fantôme (seulement au moment où vous le croisez pour ne pas le faire

paniquer).

- Enclenchez vos feux de détresse et signalez la présence du véhicule fantôme aux services de police.

Que faire si vous prenez l'autoroute à contresens?

- Ralentissez et allumez vos feux de croisement et vos feux de détresse. N'accélérez pas pour tenter de gagner au plus vite la prochaine bretelle d'accès et n'essayez pas de faire demi-tour.
- Si aucun véhicule n'arrive en face, dirigez-vous vers la bande d'arrêt d'urgence et arrêtez-vous. Dans le cas contraire, serrez le plus possible à droite pour que ce véhicule puisse faire une manœuvre d'évitement (par sa droite).
- Prévenez immédiatement les secours. Ils vous aideront à vous remettre dans le sens de la circulation.

Source: belgium.be, hetnieuwsblad.be



Femmes au travail

Le marché du travail se féminise, indique le SPF Emploi. A l'occasion de la journée internationale de la femme du 8 mars, focus sur deux femmes, toutes deux employées au service public de l'emploi en Flandre (VDAB), mais dans des domaines fort différents.

Le marché du travail se féminise

L'écart de genre en matière d'emploi a été divisé par 3 depuis le milieu des années 90, indique le SPF Emploi: "Le taux d'emploi des femmes est passé de 50% au milieu des années nonante à 67% en 2021, alors que celui des hommes restait stable, à quelque 75%". Le marché du travail n'en demeure pas moins fortement segmenté par genre: les femmes occupent une place de plus en plus importante, mais on ne les retrouve ni dans les mêmes occupations, ni dans les mêmes secteurs, ni aux mêmes niveaux hiérarchiques que les hommes. Une des raisons réside dans les choix d'études différents qui se reflètent ensuite dans une spécialisation genrée des métiers et des branches d'activité: les femmes se spécialisent dans les services aux personnes, la santé et l'éducation, tandis que les hommes sont plus souvent occupés dans l'industrie, la construction, les transports ou l'informatique.

Quatre travailleurs à temps partiel sur cinq sont des femmes. Les femmes consacrent moins d'heures au travail rémunéré que les hommes. En la matière, il n'y a qu'une faible convergence dans le temps.

De nombreuses mesures ont été mises en place par les pouvoirs publics et les entreprises pour relever la participation des femmes. Parmi celles-ci, on retrouve notamment, la mise en place d'horaires de travail flexibles ou la possibilité de télétravailler.

Source: emploi.belgique.be

Evi, médiatrice (VDAB)

En quoi consiste votre travail?

"Je suis médiatrice pour le secteur des soins de santé. Il s'agit d'un travail stimulant, notamment en raison de la forte demande de personnel dans ce secteur. Plus précisément, je reçois des demandeurs d'emploi et je discute avec eux des mesures qu'ils peuvent prendre pour trouver du travail. Nous parcourons ensemble leur CV, nous voyons si une formation complémentaire est nécessaire ou nous recherchons ensemble des postes vacants. Pour moi, ces contacts constituent la partie la plus importante de mon travail."

Quand avez-vous commencé à travailler au VDAB?

"Avant de rejoindre le VDAB, je faisais des études de marché pour une agence de marketing. Mais je prestais beaucoup d'heures et ce n'était pas vraiment mon truc. J'ai postulé dans une agence d'intérim. Au départ, je pensais que ça ne me conviendrait pas. Mais j'ai l'esprit commercial tout en restant empathique. Malheureusement, je ne pouvais pas aider tous les demandeurs d'emploi qui se présentaient. Puis j'ai vu un poste vacant au VDAB. J'ai tout de suite pensé: là, je peux continuer à aider les personnes à trouver un emploi, même si ce n'est pas toujours un contrat à durée indéterminée."

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre travail?

"Le travail relationnel et la valeur sociale du métier me motivent beaucoup. J'ai suffisamment de temps pour écouter les clients. Les premières semaines, j'avais programmé trop d'entretiens en une journée (un héritage du secteur de l'intérim!) mais maintenant je prépare bien ces entretiens et je prévois du temps par la suite pour terminer le travail administratif. J'apprécie aussi le contact avec les collègues et l'atmosphère d'apprentissage qui règne au travail. Nous échangeons nos expériences et nos connaissances les uns avec les autres. En outre, j'ai l'occasion de participer à des projets. Par exemple, je participe régulièrement à l'organisation de journées de l'emploi.

Comment conciliez-vous travail et vie de famille?

J'ai deux enfants. Combiner mon travail avec ma vie privée ne me pose pas de problèmes: je peux télétravailler et j'ai des horaires flexibles.

Source: vdab.be

Sandra, conseillère en intervention sociale et 'chasseuse de bonheur' au VDAB

Quel travail faites-vous exactement?

"Je travaille comme conseillère en intervention sociale. Nous sommes là pour les entreprises et les employés touchés par une restructuration ou une faillite. Nous traitons également des questions liées à l'outplacement. Une restructuration ou une faillite est souvent chargée d'émotion et nécessite un processus d'adaptation. Je souhaite avant tout bien informer les employés concernés afin qu'ils soient mieux préparés à ce qui suit un licenciement."

Comment avez-vous commencé à travailler ici?

"ça fait un petit temps déjà: fin 2006! J'ai débuté en tant que consultante: je faisais le lien entre les entreprises et les demandeurs d'emploi, cela me plaisait beaucoup. J'occupe ma fonction actuelle depuis 2017.

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre travail?

Mon travail est très varié: je traite avec des entreprises de tous les secteurs. Malgré que le fait que les choses peuvent aller très vite dans une restructuration ou une faillite, je détermine en grande partie moi-même mon emploi du temps. C'est un grand avantage.

Vous êtes "chasseuse de bonheur". En quoi cela consiste-t-il?

"Cela a commencé il y a quelques années: le bâtiment était en rénovation, nos bureaux étaient pratiquement dans le chantier. Avec tout le bruit et la poussière que cela implique. Pour fêter la fin du chantier et stimuler le bien-être mental, nous avons créé les "chasseurs de bonheur". Nous sommes quatre. Nous organisons toutes sortes de choses: des concours, des défis, un repas où nous nous réunissons en ligne,..."

Source: vdab.be

Faillites et pertes d'emploi en 2021

En 2021, les entreprises occupant moins de 250 travailleurs (PME) représentaient 99,98% des faillites d'entreprises et 97,7% des pertes d'emplois qui en découlent: 6.532 PME ont fait faillite, provoquant 17.379 pertes d'emplois, ce qui équivaut à une moyenne 2,66 emplois perdus par faillite.

Différentes variables sont prises en compte, comme p.ex.:

- taille de l'entreprise (micro-, petite ou moyenne entreprise): 96,5% des PME en faillite occupaient moins de 10 travailleurs
- type de contrat: 54,3% des pertes d'emplois concernaient des contrats à temps plein
- secteur d'activité: 21,6% des PME étaient actives dans le secteur de la construction
- région: un peu plus de 50% des faillites de PME ont eu lieu en Flandre, 20,4% dans la région de Bruxelles-Capitale et 27,2% en Wallonie.
- durée de vie de l'entreprise: Les premières années de vie d'une entreprise sont généralement cruciales pour leur survie. Les faillites sont fréquentes au sein des start-up et des entreprises de moins de cinq ans: 33,1% des PME en faillite avaient entre un et cinq ans d'ancienneté. Les entreprises plus 'âgées' sont à l'origine de davantage de pertes d'emplois en moyenne que les entreprises plus 'jeunes': une entreprise faisant faillite après plus de 20 ans d'existence occasionne environ 1,5 perte d'emploi de plus que les entreprises de moins de 10 ans.

Source: economie.fgov.be



Design Goleck, Suwend & Partners

SAINS ET SAUFS AUSSI SUR LA ROUTE!



prevent:

2009/05