



# Normes au travail ou travail des normes ?

Enseignant-Chercheur, Université Grenoble-Alpes  
[xavier.roth@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:xavier.roth@univ-grenoble-alpes.fr)



1°



Qu'est-ce qu'une  
norme ?

# Office fédéral de la santé publique

Nous mettons nos **compétences** à la disposition de la santé publique, promovons un **mode de vie sain** et nous engageons pour le **bien-être** de la population.



**La santé  
nous tient à cœur**



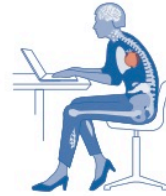
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**Se lever – rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.**

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.

Astuces et informations :  
[www.bag.admin.ch/selever](http://www.bag.admin.ch/selever)



**Cerveau et psychisme**

Se lever prévient la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, qui sont à l'origine des attaques cérébrales, agit positivement sur le psychisme et l'humeur, et améliore la perception, la concentration et les capacités mnésiques du cerveau.

**Système immunitaire**

Se lever a un effet positif sur le système immunitaire.

**Poumon**

Se lever réduit le risque d'embolie pulmonaire, de dégradation des fonctions pulmonaires ou de cancer du poumon.

**Cœur et vaisseaux sanguins**

Se lever réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire ou d'avoir de l'hypertension artérielle.

**Colonne vertébrale**

Se lever protège la colonne vertébrale, combat les tensions, prévient le risque d'hernie discale ou de blessure.



**Pancréas et métabolisme**

Se lever diminue le risque de troubles métaboliques tels que le diabète de type II ou le surpoids/l'obésité.

**Organes abdominaux**

Se lever réduit le risque de cancer du côlon ou d'autres cancers, active le métabolisme (des lipides), ce qui contribue à réduire le tour de taille et à combattre le surpoids/l'obésité.

**Os et articulations**

Se lever est bénéfique pour les os et les articulations : être en mouvement entretient et améliore la densité osseuse ainsi que la mobilité des articulations.

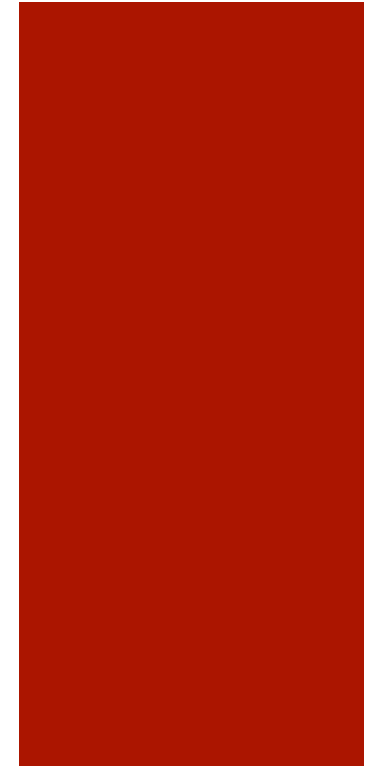
**Musculature**

Se lever maintient la musculature et empêche ainsi la fonte musculaire.

**Vaisseaux sanguins**

Se lever prévient les œdèmes des membres inférieurs ainsi que les thromboses.

*« Rester longuement assis constitue un facteur de risque de diabète, de maladies cardiaques, de cancer, d'infections, de maladies mentales et de mortalité à l'âge adulte.. ».*





se  
lever

PETIT EFFORT  
GRANDS EFFETS

## Se lever – rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.



### En chemin :

#### Profiter du trajet pour bouger

- Aller au travail à pied ou à vélo, descendre du bus quelques arrêts plus tôt
- Rester debout dans le tram ou dans le bus, se lever et offrir sa place à une personne plus âgée
- En cas de longs trajets en train, se lever de temps en temps
- En cas de trajets en voiture prolongés, prévoir régulièrement des pauses pour se dégourdir les jambes
- Prendre les escaliers au lieu de l'escalator ou l'ascenseur, le plus souvent possible

### Sur le lieu de travail :

#### Interrompre les phases assis

- Interrompre régulièrement les phases de travail assis pour se mouvoir ou intercaler une pause debout
- Changer de position assise ou alterner les phases assises et debout
- Éviter les positions corporelles unilatérales et les mauvaises répartitions de charge : demander à l'employeur une bonne ergonomie et son soutien pour l'aménagement optimal du poste de travail (p. ex. plan de travail et siège réglables)
- Mener les discussions en étant debout ou en marchant
- Interrompre la phase assise, se lever et boire de l'eau
- Téléphoner ou lire le courrier debout

### Pendant les loisirs :

#### Se tenir debout et bouger

- Veiller à ne pas enchaîner les activités en position assise (bureau, trajet, maison)
- Passer du temps loin des écrans: interrompre ses longues séances assis devant la télévision ou l'ordinateur en se levant et en bougeant
- Après être resté assis toute la journée au travail: se promener, faire du sport, jardiner, faire la cuisine, faire ses courses ou le ménage
- Faire ses courses à pied ou à vélo
- De temps en temps, rester debout pour lire ses courriels, son courrier, les journaux, etc.

## Avez-vous bougé aujourd'hui?

Je suis allé-e au travail à pied  
Je suis allé-e au travail en vélo  
J'ai travaillé debout  
J'ai fait du sport  
J'ai bougé toute la journée  
Nous sommes resté-e-s debout pendant la réunion



Petit effort – grands effets !



Prévention de l'inactivité

BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ



2 h ½ de mouvement d'intensité moyenne ou 1 h ¼ de sport d'intensité élevée par semaine



Autres activités sportives

Définition : Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Source: OFSPO 2013, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Office fédéral de la santé publique OFSP

Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



Astuces et informations :  
[www.bag.admin.ch/selever](http://www.bag.admin.ch/selever)  
[www.ekas-box.ch/fr](http://www.ekas-box.ch/fr)  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

> Travail > Conditions de travail > Protection de la santé au poste de travail  
> Ergonomie des postes de travail et sollicitations physiques > Travailler assis



## Norme

Du latin *norma* (équerre) : qui sert à faire droit, à dresser, à redresser ;

**Principe de rectification**  
d'une existence jugée insatisfaisante  
au regard d'une exigence

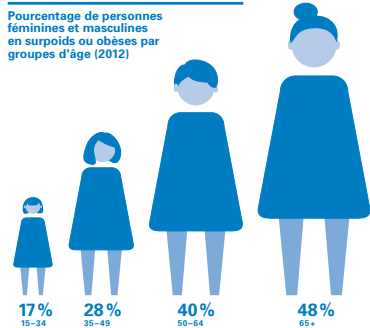
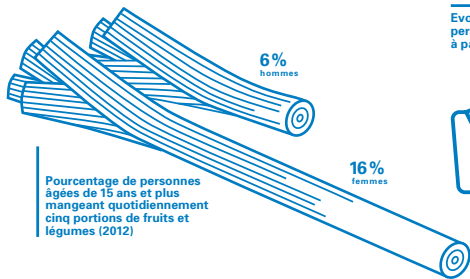
=> Instrument pour inscrire dans la réalité une valeur privilégiée



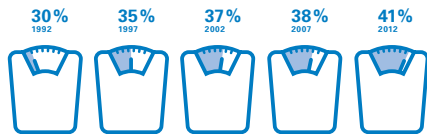
2°



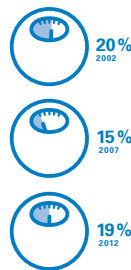
L'extension du  
domaine de la  
norme



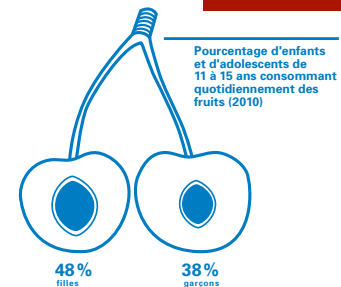
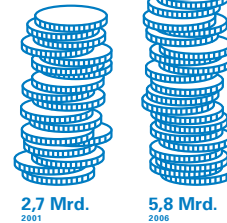
**Evolution du pourcentage des personnes en surpoids ou obèses à partir de 15 ans**



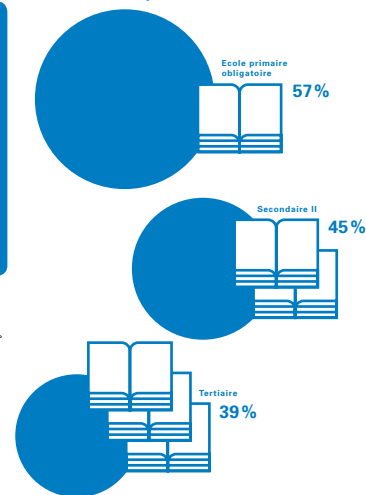
**Evolution du pourcentage d'enfants de 6 à 12 ans en surpoids ou obèses**



**Evolution des coûts des surpoids et de l'obésité**



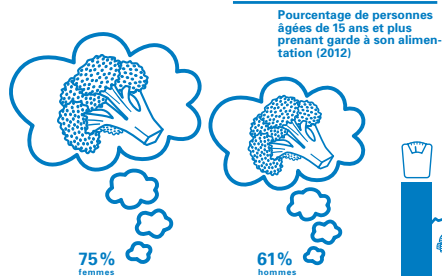
**Pourcentage de personnes à partir de 25 ans en surpoids ou obèses selon le degré de formation (2012)**



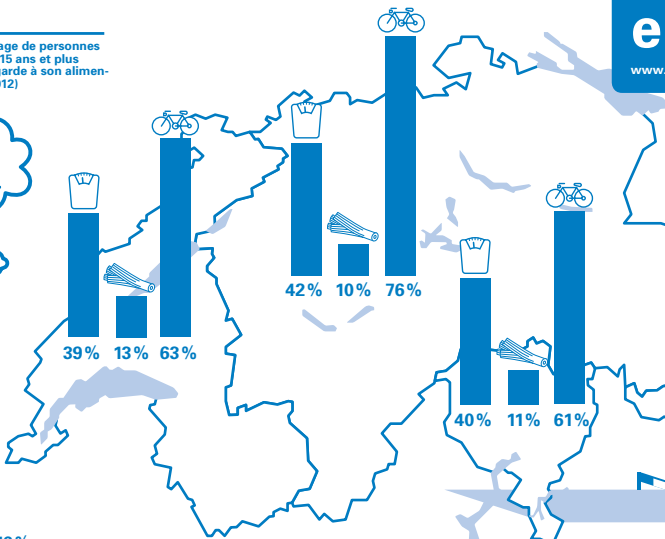
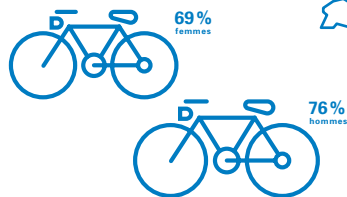
# MOSEB Alimentation et activité physique en Suisse

[www.moseb.ch](http://www.moseb.ch)

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Schweizerischer Bundesrat / Confederaziun federala  
Office fédéral de la santé publique / OFSP

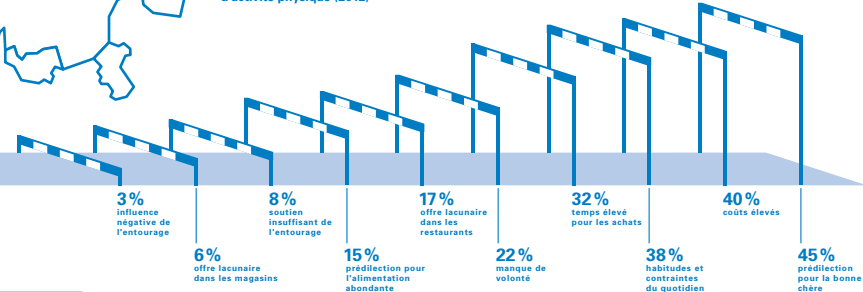


**Pourcentage de personnes âgées de 15 ans et plus appliquant les recommandations en matière d'activité physique (2012)**



**Pourcentage des personnes à partir de 15 ans, par régions linguistiques: en surpoids ou obèses, appliquant les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes, appliquant les recommandations en matière d'activité physique (2012)**

**Énumération des obstacles à une alimentation saine (2012)**



## La science appliquée au travail

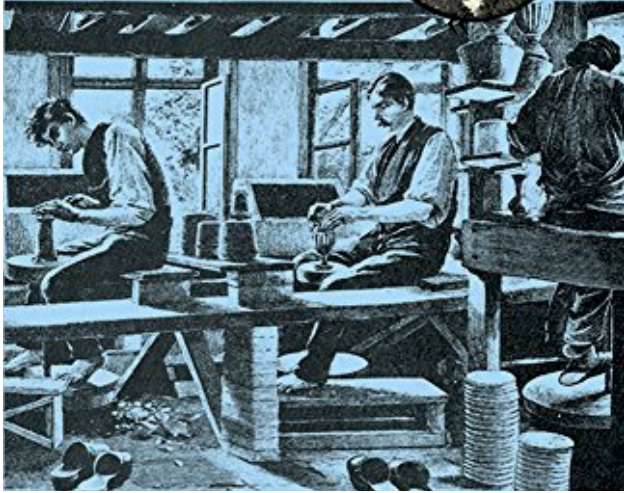
Vers la fin du siècle dernier, on a songé à **appliquer la science, non plus seulement à l'utilisation des forces de la nature, mais à l'utilisation de la force humaine de travail.**

Simone Weil (1937)



# THE PRINCIPLES OF SCIENTIFIC MANAGEMENT

FREDERICK  
WINSLOW TAYLOR

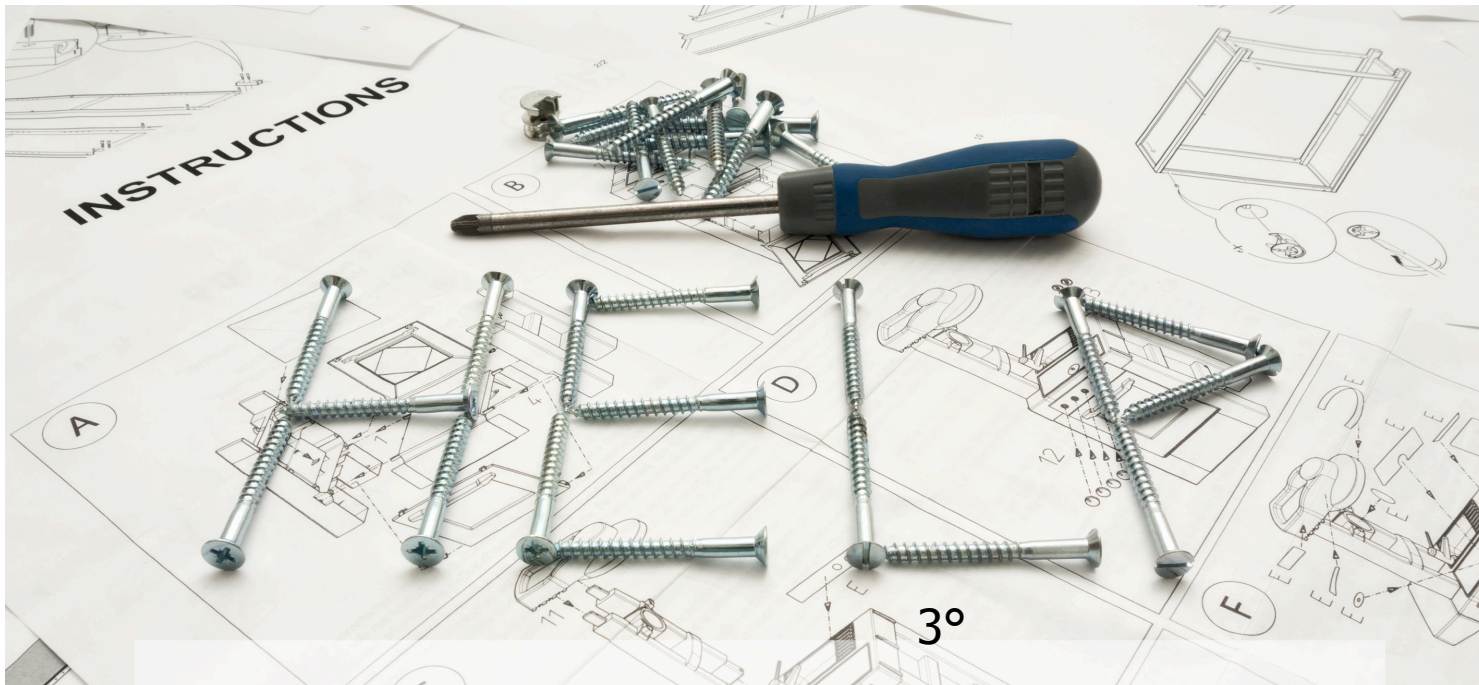


## Taylorisme (1911)

Séparation  
**Conception / Exécution**  
du travail

«Une science du travail implique des règles, lois, formules qui remplacent le jugement de chaque ouvrier.»





3°

L'ikea-isation du travail  
Travailler est-ce seulement appliquer des normes ?



DVD POCKET® COLLECTION

COURT



PALME D'OR - COURT MÉTRAGE  
FESTIVAL DE CANNES 1995

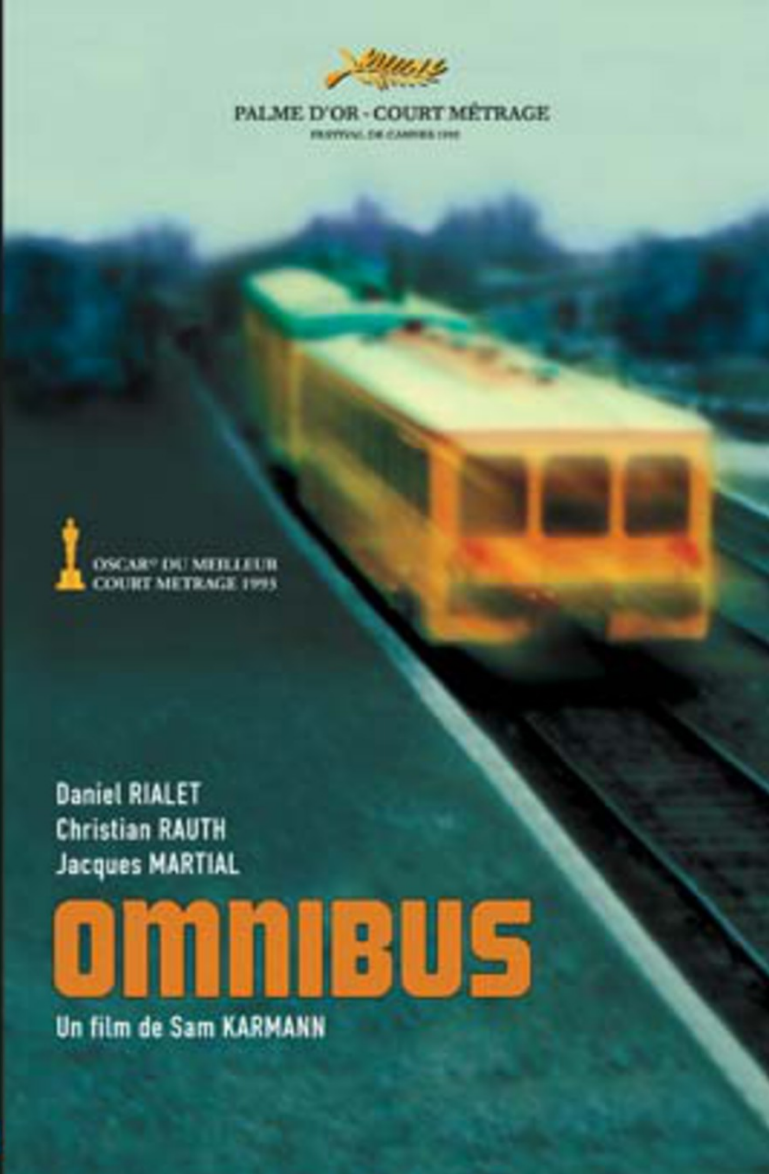


OSCAR® DU MEILLEUR  
COURT MÉTRAGE 1995

Daniel RIALET  
Christian RAUTH  
Jacques MARTIAL

# OMNIBUS

Un film de Sam KARMANN



# Qu'est-ce que travailler ?

Faire  
ce qu'on ne devrait pas faire  
pour pouvoir faire  
ce qui est à faire

Travailler, c'est faire converger  
des normes non-convergentes

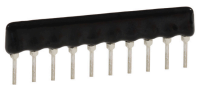
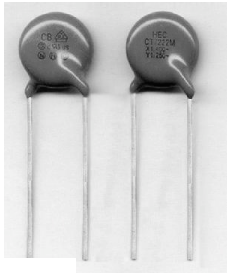
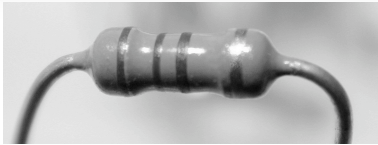
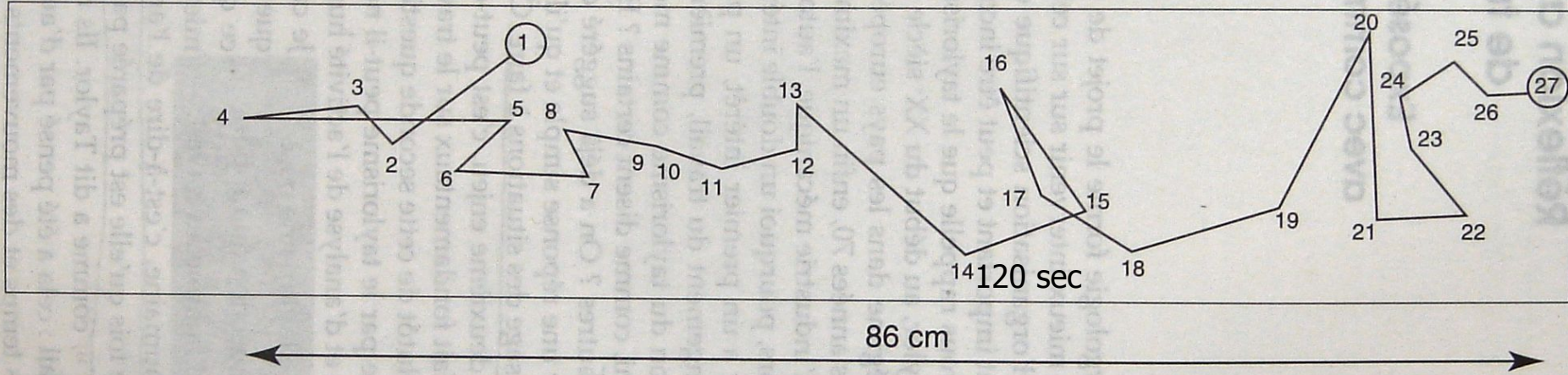
Travailler, c'est **renormaliser**



# Schéma n°1 : normes prescrites



ORDRE THEORIQUE TEMPS THEORIQUE

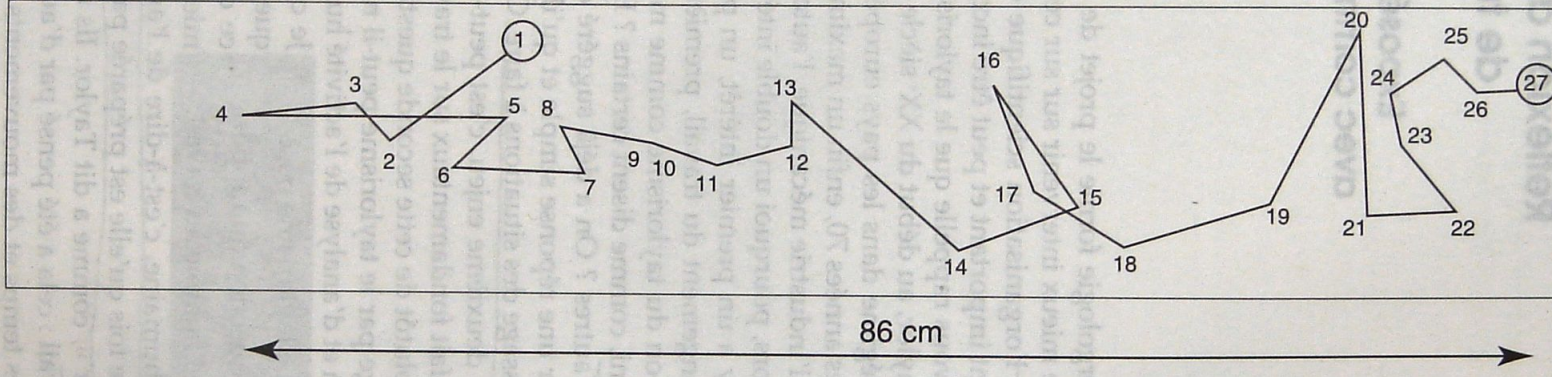




# Schéma n°1 : normes prescrites

120 sec

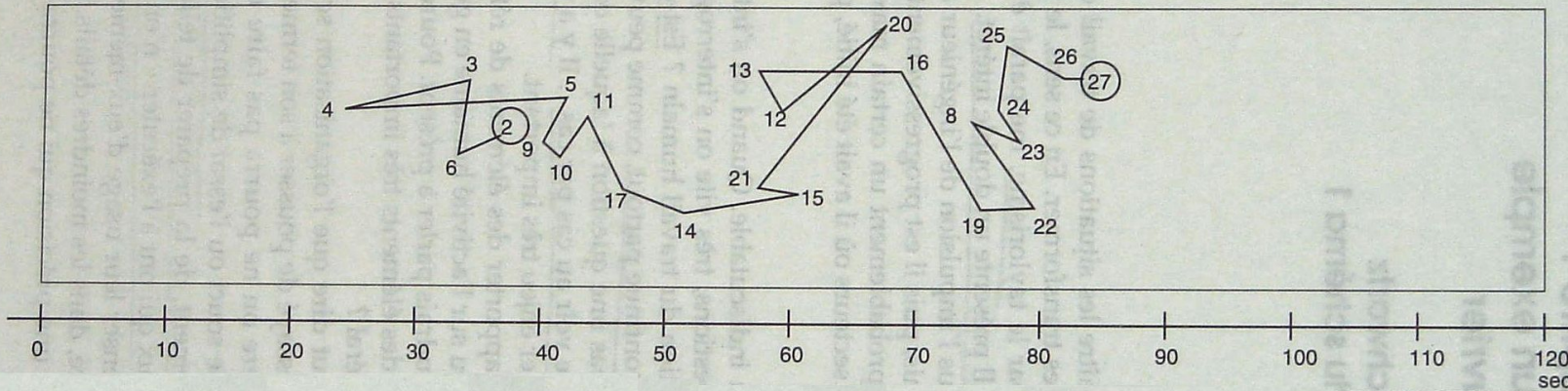
ORDRE THEORIQUE TEMPS THEORIQUE



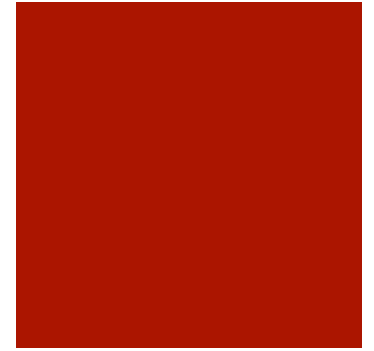
# Schéma °2 : travail effectivement réalisé

60 sec

ORDRE REEL TEMPS REEL ← 50 cm →



# Au travail, on fait usage de soi



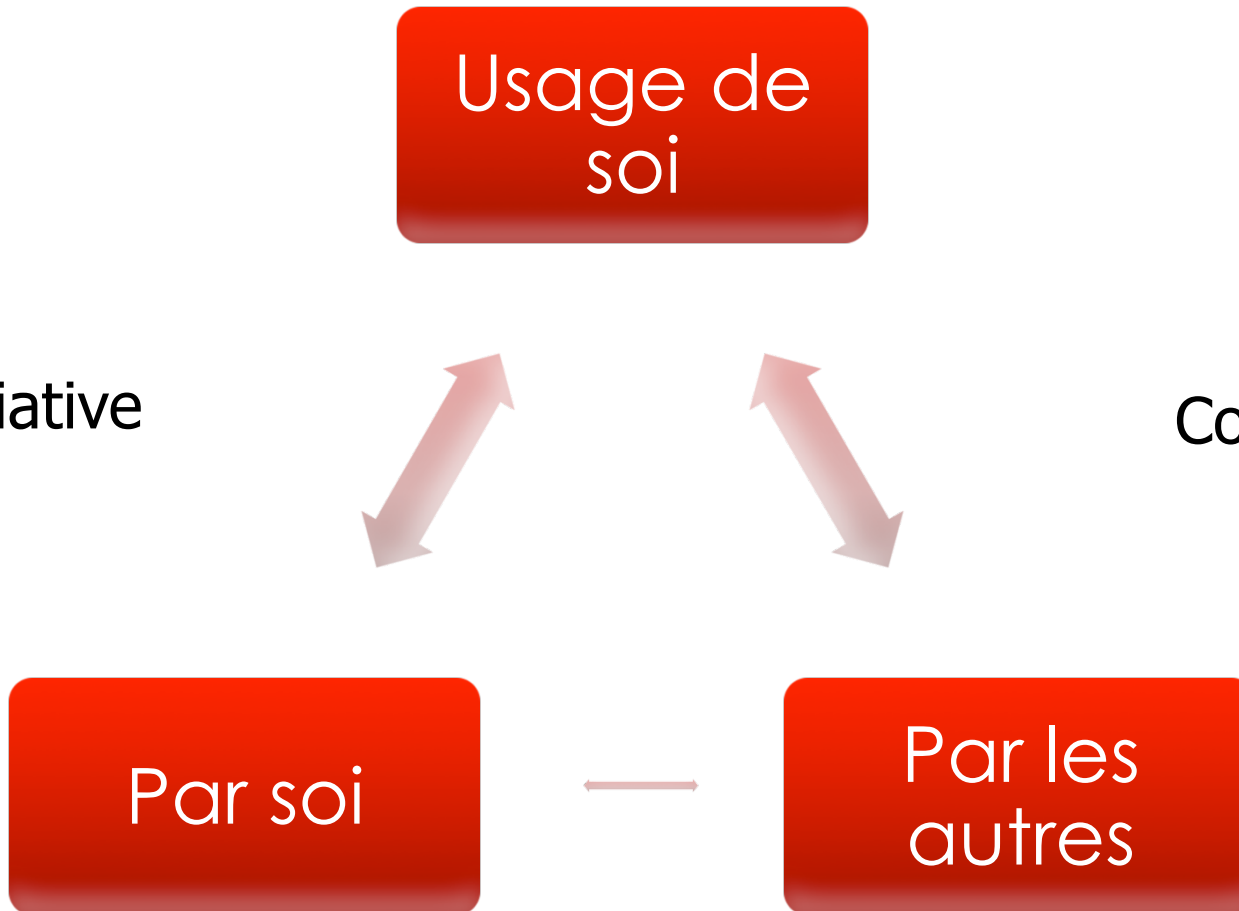
Usage de  
soi

Initiative

Contrainte

Par soi

Par les  
autres





4°

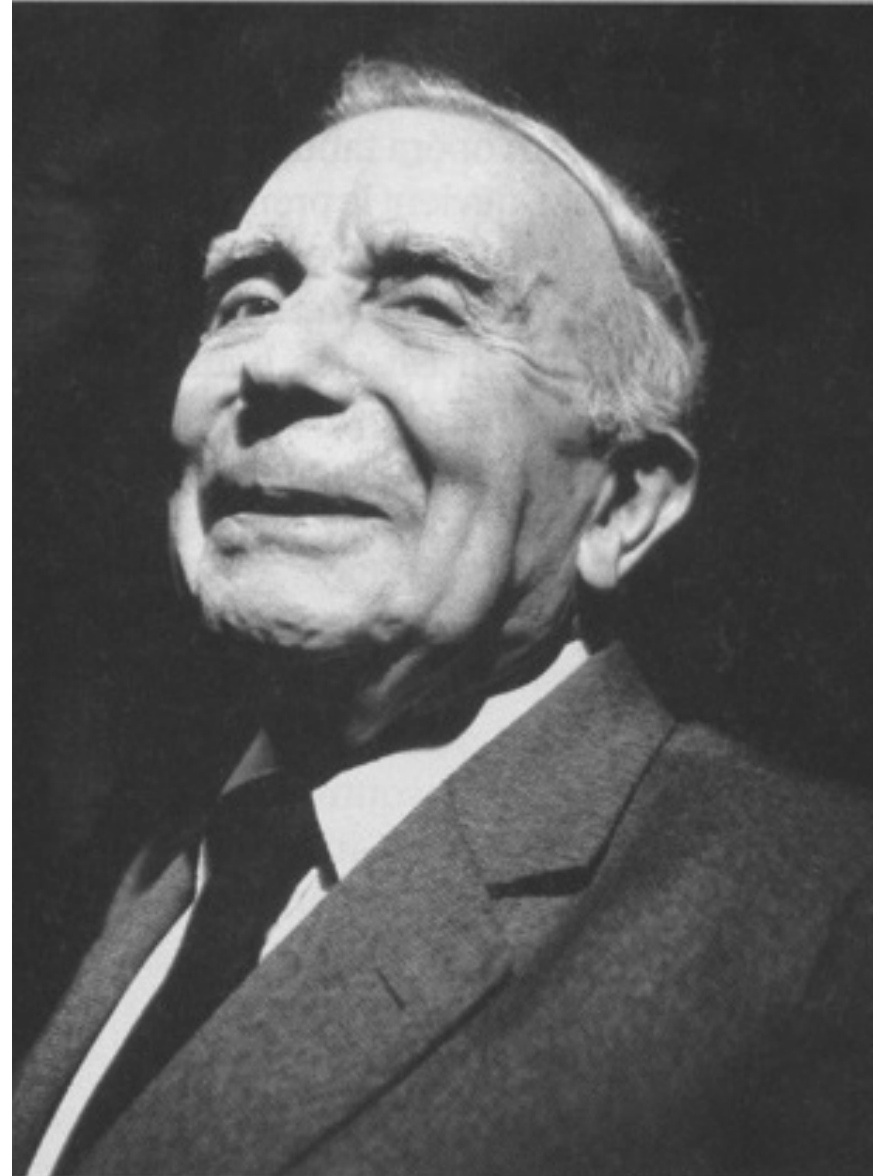


Santé et sens du  
travail

# Santé

« Je me *porte* bien dans la mesure où je me sens capable de **porter la responsabilité de mes actes**, de *porter* des choses à l'existence et de créer entre les choses des rapports qui ne leur viendraient pas sans moi »

Georges Canguilhem  
1904-1995



# Sens

- Fonction de notre capacité à faire converger des normes non-convergentes
- Faire en sorte que « ce qui arrive, *m'*arrive »

« Les normes sont antécédentes, il faut les actualiser ; elles sont anonymes, il faut les personnaliser »

Louis Durrive

