

Exercice : L'influence d'une norme sociale, le télétravail sur la santé

Thème

- Pôle thématique/Bien-être et cohésion sociale

Compétences/  
capacités

- Identifier l'influence des normes sociales sur la santé

Objectifs

- Classer des idées pour structurer une réponse
- mobiliser la notion de santé (trois dimensions selon l'OMS)

Savoirs  
associés

- Notion de santé
- normes sociales

Modalités  
pédagogiques

- Travail individuel

Outils TICE

- /

Durée

- 1 heure

Pj : Diaporama

Capsules ou vidéos

Article de presse

Paddlet ou mur virtuel

## Exercices

Identifier l'influence d'une norme sociale sur la santé à l'aide de l'exemple présenté dans les documents ci-après.

**Covid-19 - Le télétravail est la règle pour toutes les activités qui le permettent**  
« Dedans avec les miens, dehors en citoyen »

***Pour toutes les activités qui le permettent, le télétravail doit être mis en œuvre. Le Gouvernement appelle tous les Français et toutes les entreprises à se mobiliser pour respecter cette règle essentielle dans la lutte contre le virus. Lorsqu'il est pratiqué toute la semaine, le télétravail réduit le risque de contamination jusqu'à 30 %.***

Dans son discours du 31 mars 2021, le président de la République a évoqué le télétravail comme un des moyens de limiter la propagation de l'épidémie de Covid-19 "Le télétravail sera systématisé et j'appelle tous les employeurs et les télétravailleurs à y avoir recours à chaque fois qu'ils le peuvent."



<https://travail-emploi.gouv.fr/>

### **Communiqué de l'Académie nationale de Médecine** **3 mai 2021**

Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, le télétravail a connu un important développement, permettant la poursuite de nombreuses activités. Selon une enquête récente<sup>[1]</sup>, 58 % des travailleurs interrogés estiment que leur métier peut être exercé en télétravail et plus d'un tiers ont effectivement poursuivi leur activité de cette façon. Une récente enquête de la Dares<sup>[2]</sup> sur les entreprises de plus de dix salariés a confirmé qu'environ un tiers des employés sont en télétravail. [...]

[...] L'Académie nationale de Médecine souhaite pour sa part que soit mieux documenté l'impact du télétravail prolongé sur la santé des personnes concernées.

En effet, l'ergonomie souvent défaillante du poste de travail au domicile peut conduire à des problèmes posturaux, des troubles ostéoarticulaires et des cervicalgies. Le long temps passé en position assise et l'absence de déplacement pour se rendre au travail renforcent la sédentarité des personnes en emploi de bureau. On sait<sup>[3]</sup> les conséquences de l'augmentation de cette sédentarité : déconditionnement musculaire avec fatigabilité et perte de masse musculaire, affectant la mobilité et le maintien postural, et accroissant le risque de chute.

Des troubles neurosensoriels sont également communs. Fatigue visuelle et troubles ophtalmologiques (diplopie, hémorragies conjonctivales, céphalées, vision trouble) surviennent lorsque l'écran est mal situé par rapport à une fenêtre. Prise de conscience d'une gêne auditive lorsqu'augmente la durée d'écoute au casque ou aux écouteurs. [...]

Enfin, l'exercice solitaire de l'activité professionnelle a un impact psychologique. La sensation d'isolement, pénible pour 26 % des salariés peut être aggravée par la présence au domicile d'un bruit ambiant (conjoint, enfants, voisinage) gênant la concentration sur la tâche. [...] Le télétravail favorise <sup>[4]</sup> [...] des réactions émotionnelles d'angoisse, voire de panique, qui [...] sont sources de fatigue, d'irritabilité, de troubles du sommeil et de l'humeur.

D'évidence, la convivialité et les contacts sociaux dans les relations au travail, la perception de la satisfaction de la hiérarchie, et l'appréhension du sens et de la finalité du travail sont importants pour une bonne santé [...] de l'individu. [...]

[1] Enquête de suivi de Harris Interactive commandée par le Ministère du travail.

[2] Direction de l'Animation de la Recherche, des Etudes et des statistiques (Ministère du Travail)

[3] Académie nationale de Médecine : communiqués des 30 mars et 30 novembre 2020

[4] Enquête IPSOS

## Identifier l'influence de la norme sociale relative au tabagisme sur la santé

### Une campagne célébrant la vie sans tabac

[...] Une campagne célébrant la vie sans tabac La dénormalisation du tabac est engagée comme l'atteste la baisse de la consommation en France ces dernières années. C'est pour cette raison que du 31 mai au 30 juin, Santé publique France, notamment grâce au soutien du Fonds de lutte contre les addictions, accompagne et amplifie le mouvement de dénormalisation du tabac, déjà en cours dans notre société, à travers une nouvelle campagne. Dans un spot télévisuel de 30 secondes, la vie sans tabac est présentée comme une norme désirable. Il s'adresse au plus grand nombre et célèbre les victoires de chacun sur le tabagisme et souhaite la Bienvenue dans une vie sans tabac. Ce spot est décliné en 3 vidéos de 10 secondes et diffusé à la télévision et en VOL (vidéo sur ordinateur, mobile ou tablette). Le dispositif sera complété par une campagne d'affichage print et dynamique (DOOH4 ) sur tout le territoire.

Enfin, une campagne digitale avec des bannières web et sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter) et une opération spéciale en presse écrite et digitale sont également prévues, pour mettre à l'honneur la vie sans tabac par des témoignages d'ex-fumeurs. « A travers cette campagne, Santé publique France réaffirme sa volonté d'inscrire la lutte contre le tabagisme comme une priorité. Sans culpabiliser les fumeurs, elle montre qu'une vie sans tabac est non seulement possible, mais que l'arrêt du tabagisme est une décision positive associée à de nombreux bénéfices.» Viêt Nguyen-Thanh, responsable de l'Unité Addictions à Santé publique France.

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/communiquede\\_presse\\_-\\_jmst\\_2021.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/communiquede_presse_-_jmst_2021.pdf)

Le tabac est responsable de cancers, de maladies respiratoires et de maladies cardiovasculaires

En se consommant, le tabac dégage de nombreuses substances toxiques, dont les goudrons, qui provoquent des cancers. Globalement, on considère que plus de 30 % de l'ensemble des cancers dépendent du tabac.

En deuxième lieu, la fumée de cigarette, du fait des nombreuses substances irritantes qu'elle contient, est responsable de maladies respiratoires comme la bronchopneumopathie chronique obstructive, laquelle peut évoluer vers une insuffisance respiratoire ; le tabagisme est également un facteur aggravant d'une maladie asthmatique.

Enfin, le tabagisme est un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire en favorisant le développement de l'athérosclérose.

[...] La nicotine agit sur le système nerveux, dans une zone du cerveau dite "de récompense", tout comme le fait l'héroïne. Elle produit, quelques secondes après l'inhalation de la fumée de cigarette, des sensations de plaisir auxquelles il est difficile de résister, créant ainsi la dépendance. A l'inverse, des sensations désagréables, dites de « manque », apparaissent dès que l'on prive le cerveau de nicotine : le fumeur devient nerveux et dès qu'il trouvera une cigarette, il en inhalera vigoureusement la fumée pour retrouver rapidement un taux suffisant de nicotine dans le sang (nicotémie). [...]

L'inhalation régulière, par un non-fumeur, de la fumée de tabac provenant d'un fumeur (au domicile ou sur le lieu de travail), ce que l'on appelle le tabagisme passif, est un facteur de risque reconnu pour le développement d'un cancer du poumon. Le « fumeur passif » augmente ainsi de 30 % son risque de développer la maladie par rapport à un non-fumeur. [...]

<https://www.ligue-cancer.net>

E. B. Lycée Schwilgué Sélestat