

# Vieillissement au travail



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés



La population française vieillissant, le nombre de retraités s'accroît plus fortement que celui des actifs. Avec le recul de l'âge légal de départ en retraite à 64 ans, se maintenir en activité en bonne santé devient un enjeu majeur. Comment alors rester plus longtemps au travail, tout en préservant sa santé ?

## ANTICIPER LE VIEILLISSEMENT

Le vieillissement est un processus lent et évolutif qui, au fil des années, a des conséquences sur notre corps. Les impacts de ce processus se voient particulièrement à partir de 40-45 ans, même si le vieillissement débute dès notre naissance !

Dans l'entreprise, il faut anticiper le vieillissement dès son 1er jour de travail afin d'éviter une usure professionnelle et se préparer à une carrière plus longue.

L'objectif de cette anticipation est double :

- ▶ Préserver sa santé afin d'atteindre la retraite en bonne santé physique et mentale
- ▶ Rester en emploi

## LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

Sur l'organisme, le processus de vieillissement peut provoquer :

- ▶ Une baisse de la force musculaire
- ▶ Une baisse de la vue
- ▶ Une baisse de l'audition
- ▶ Une diminution des capacités de résistance physique et mentale et de récupération
- ▶ Des douleurs aux articulations
- ▶ Une perte de la qualité du sommeil
- ▶ Etc.

Dans le monde du travail, le vieillissement peut aussi être source indirectement d'un « choc des générations ». Ainsi, le mélange de salariés de différentes générations, s'il peut dans certains cas être bénéfique et enrichissant, peut aussi causer des tensions :

- ▶ Relations de travail difficiles
- ▶ Perte de motivation



## PRÉSERVER SA SANTÉ

---

Nous ne sommes pas tous égaux face au vieillissement. Notre patrimoine génétique va en effet entrer en jeu. Mais si on peut difficilement agir sur ce dernier, il est en revanche possible d'intervenir sur son hygiène de vie, qui va également accélérer ou non le processus de vieillissement.

Ainsi, pour préserver sa santé et agir sur les facteurs de risques comportementaux modifiables, quelques règles simples existent :

- ▶ Avoir une alimentation équilibrée
- ▶ Maintenir un poids en rapport avec sa taille
- ▶ Pratiquer une activité physique ou sportive régulière

- ▶ Avoir une vie sociale variée (familiale, amicale, associative, culturelle...)
- ▶ Ne pas fumer ou consommer de substance illicite
- ▶ Ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours, pas plus de 10 verres par semaine
- ▶ Avoir un suivi médical et dentaire régulier, participer aux campagnes de dépistage systématique proposées par l'Assurance maladie (dépistage du cancer du côlon, du cancer du sein et du col de l'utérus)

## PRÉVENIR L'USURE PROFESSIONNELLE

---

Parmi les facteurs environnementaux pouvant accélérer le vieillissement figurent les conditions de travail.



Ainsi, un environnement professionnel inadapté et/ou sollicitant grandement l'organisme entraînera une usure professionnelle prématurée du travailleur.

En tant que travailleur, il est essentiel :

- ▶ D'alléger au maximum le travail physique (Ex : utiliser dès que possible des aides techniques, se former pour évoluer sur des postes de moins en moins pénibles au fil de sa carrière, etc.)
- ▶ D'utiliser les EPI
- ▶ D'organiser ses repas et son sommeil en cas d'horaires atypiques ou travail de nuit

## ÉVOLUER ET ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES

---

Préserver sa santé ne suffit pas à assurer une longévité au travail. L'évolution professionnelle est un levier pour bien vieillir au travail.

Cela peut passer par des formations, l'acquisition de nouvelles compétences, le changement de poste ou de métier.

En cas de problèmes de santé, une bonne évolution professionnelle permettra notamment de faciliter un reclassement.

# DEUX OUTILS POUR ACCOMPAGNER LE VIEILLISSEMENT AU TRAVAIL

## LE PASSEPORT PRÉVENTION

Tous les métiers comportent des risques auxquels peuvent être exposés les travailleurs. Les employeurs ont l'obligation de prévenir les risques professionnels, notamment grâce à la formation des travailleurs.

Le passeport de prévention accompagne ainsi les employeurs dans la gestion de leurs obligations en santé et sécurité au travail et favorise la connaissance pour les travailleurs de leurs droits et de leurs acquis en termes de formation. Il répertorie les attestations de formation, les certificats et diplômes obtenus dans ce domaine.

Le passeport prévention est intégré au compte formation.

Plus d'infos sur <https://passeport-prevention.travail-emploi.gouv.fr/>

## LA VISITE DE MI-CARRIÈRE

Tout travailleur, entre ses 43 et 45 ans, ou à une échéance déterminée par accord de branche, bénéficie d'une visite de mi-carrière.

Il s'agit d'un temps d'échange personnalisé avec un professionnel de santé au travail, pour évoquer l'état de santé du travailleur et son poste de travail, afin de favoriser la poursuite de sa carrière professionnelle en bonne santé.

Lors de cette visite, le professionnel de santé au travail évaluera les éventuels risques de désinsertion professionnelle, en prenant en compte l'évolution prévisible des capacités du travailleur en fonction de son parcours professionnel, de son âge et de son état de santé.

Il appartient à l'employeur de solliciter le rendez-vous auprès du service de prévention et de santé au travail.

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail



**pré**sanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous  
sur les réseaux

