



# PLANTES ET BIEN-ÊTRE

SUR LE LIEU DE TRAVAIL



**Les plantes améliorent le bien-être de tous sur le lieu de travail**

# Gorge sèche ? Yeux qui piquent ? Maux de tête fréquents ? Améliorez les conditions de travail grâce aux plantes !

## Rechercher la bonne atmosphère...

Il est bien difficile d'obtenir une ambiance confortable dans les bureaux. Soit il fait trop chaud ou trop froid, soit l'atmosphère est trop humide ou trop sèche ! Pas facile, également, de répondre aux besoins de chacun : l'un aura trop chaud quand l'autre aura froid à quelques mètres de distance !

A cela, il faut ajouter les émanations nocives dégagées par les imprimantes, les photocopieuses, les écrans d'ordinateurs, les revêtements de sol, la peinture, le papier peint... Cette mauvaise qualité de l'air a des conséquences bien connues : yeux irrités, maux de tête, problèmes de peau, muqueuses de la bouche et du nez desséchées... C'est particulièrement désagréable, mais aussi malsain.



## Hiver ou été, mêmes troubles !

En hiver, avec le chauffage, l'humidité de l'air chute, au point de passer souvent en dessous du seuil des 30 %, limite inférieure d'une atmosphère confortable. L'été, ce n'est guère mieux ! Dans les bureaux climatisés, impossible d'ouvrir les fenêtres pour régler la température et l'humidité de l'air ambiant à sa convenance. Les installations de climatisation les plus récentes n'y changent rien. Dans ces lieux, un quart du personnel reste insatisfait de la température ambiante ou du niveau d'humidité.

## Qu'y faire ?

La solution est simple et à la portée de tous: installer des plantes ! Elles améliorent l'atmosphère des bureaux pour les transformer facilement et rapidement en un espace sain. Les plantes ne font pas que dégager de la vapeur d'eau quand elles respirent, humidifiant ainsi l'air. Elles ont également une action plus méconnue : absorber la chaleur et filtrer l'air des poussières et des substances qu'il contient. Ainsi, par exemple, les palmiers dégagent beaucoup d'eau, les fougères et les gerberas éliminent le formaldéhyde contenu dans l'air et dégagé par les matériaux de construction, le papier et les meubles. Le caoutchouc, le lierre et le palmier-dattier comptent parmi les plantes les plus efficaces pour purifier l'air.



## Quelles plantes utiliser ?

Pour assainir l'atmosphère d'un bureau, certaines plantes conviennent mieux que d'autres. Mieux vaut retenir celles qui consomment beaucoup d'eau car elles augmentent l'humidité de l'air de 10 à 15 %. Voici quelques plantes conseillées: bambou, Kentia, Ficus, lierre, fougère ondulée, Philodendron, sansevières.

## Moins de troubles, moins de maladies

Toutes les recherches scientifiques menées sur l'influence des plantes sur le lieu de travail convergent vers la même conclusion : le vert, ça marche ! L'une d'elles, menée dans le département de radiologie d'un l'hôpital norvégien, est révélatrice. Après avoir mis en place des plantes et installé un éclairage artificiel dans les locaux du service, les chercheurs ont constaté une baisse significative des troubles de santé du personnel. Au bout de six mois, l'absentéisme a reculé de manière durable, passant d'un taux de 15 % à 5 %.

Symptôme	Baisse des plaintes (%)
----------	-------------------------

Yeux irrités	- 15%
Gorge sèche	- 31%
Fatigue	- 32%
Toux	- 38%
Maux de tête	- 45%

## Réduction du stress

Les plantes n'agissent pas que sur l'atmosphère ! Les chercheurs ont découvert que la vue de la végétation entraîne une baisse visible du stress dans les cinq minutes. Des recherches conduites aux Pays-Bas ont montré que les gens qui travaillent plus de quatre heures par jour devant un écran d'ordinateur se sentent mieux et plus productifs quand des plantes se trouvent sur leur lieu de travail !

## La vue de végétation

Dans les hôpitaux, les patients qui peuvent contempler de la végétation récupèrent plus vite que les patients privés de cette vue. Voir des plantes apporte un sentiment de repos et de détente.

## Un environnement plus végétal

Les entreprises s'investissent de plus en plus dans l'amélioration de l'environnement et du bien-être de leurs employés. Elles recherchent ainsi souvent cette image « écologiste » dont l'impact sur l'extérieur est important. Cela commence d'abord par l'obtention d'un environnement intérieur sain.

L'installation de plantes sur le lieu de travail s'intègre parfaitement dans une politique d'entreprise qui intègre le « management de la santé ». Et elle est bénéfique pour tous les partis.

## Améliorez votre lieu de travail

L'intégration de plantes dans l'environnement immédiat des salariés d'une entreprise est une initiative bénéfique pour toute la société. Elle garantit une meilleure ambiance de travail avec, pour finalité, une baisse conséquente des troubles et des malaises du personnel. Tout le monde y trouve son compte, y compris l'employeur par une baisse de l'absentéisme et une amélioration de la qualité des prestations. N'hésitez pas à proposer une telle initiative dans votre entreprise !

Pour la mise en place et l'application d'un programme de plantes sur le lieu de travail, une procédure '**plantes et santé sur le lieu de travail**' a été mise au point dans le cadre de ce projet de l'Union Européenne. Un moyen utile pour passer de l'idée à la pratique. Proposez-le à votre employeur !

Pour plus d'informations  
sur les plantes vertes et la  
santé sur le lieu de travail

NIGZ Division Work & Health  
PO Box 500, 3440 AM Woerden, The Netherlands  
Telephone +31 (0)348 43 76 80  
Fax +31 (0)348 43 76 89  
E-mail [werkgezondheid@nigz.nl](mailto:werkgezondheid@nigz.nl)  
Internet [www.healthygreenatwork.org](http://www.healthygreenatwork.org)  
[www.gbw.nl](http://www.gbw.nl) [www.plantsforpeople.org](http://www.plantsforpeople.org)

Publication NIGZ, Avril 2004  
Code de l'article: GB041424



CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE  
SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ  
EUROPÉENNE

