

Les plantes améliorent la santé sur le lieu de travail

Un grand nombre de travaux de recherche universitaire ont été menés démontrant que les plantes peuvent améliorer la santé sur le lieu de travail. Les dites études montrent que les plantes permettent de réduire les plaintes portant sur des troubles mineurs, améliorer l'impression générale de bien-être et diminuer également le niveau de stress.

Lors d'une étude menée sur deux années en Bavière (Allemagne), Engelbert Kötter, qui agissait au nom du ministère de l'alimentation, de l'agriculture et des forêts de l'État de Bavière, a établi que les plantes placées dans les bureaux amélioraient la perception qu'ont les employés de leur bien-être tout en augmentant le facteur confort des bureaux.

Kötter a installé des plantes dans 94 bureaux concernant ainsi 139 employés. Il y a mesuré les niveaux d'humidité et de lumière qui sont des facteurs importants pour les personnes et les plantes. Il a encore mesuré chez les employés la perception que ces derniers avaient du changement d'atmosphère dans les pièces ainsi que de leur propre bien-être, au moyen d'une série de questionnaires.

Kötter a également envisagé les questions de la réduction du bruit par les plantes et fait disparaître la crainte selon laquelle les plantes sont une source de poussière et de germes pour l'environnement.

Le chauffage central ou la climatisation peuvent assécher l'air entraînant des problèmes respiratoires ou une irritation de la peau. Le niveau optimal d'humidité sur le plan du confort est d'environ 60%. Les résultats de Kötter ont montré que les plantes d'intérieur ordinaires telles le Spathiphyllum, la violette du Cap, l'Epiprum et le Ficus pumila augmentaient le niveau d'humidité entre 2 et 5 %, rendant l'atmosphère du bureau plus agréable pour ses occupants.

Les employés de bureaux ont encore fait remarquer que l'environnement créé par des bureaux contenant des plantes était plus frais, faisait que les personnes se sentaient moins stressées, rendait le travail plus humain et, d'une manière générale, semblait rehausser le niveau qualitatif de leur environnement.

L'amélioration des conditions et des perceptions permettra aux employés de bureaux de mieux apprécier leur situation de travail : employés heureux = résultats meilleurs et patrons heureux.

Le stress - un souci majeur

Aux États-Unis, le professeur Virginia Lohr a découvert que les plantes avaient des effets bénéfiques. Dans une étude portant sur deux groupes d'opérateurs sur ordinateur, elle a contrôlé la vitesse du pouls, la pression artérielle et la conductibilité de la peau, autant de signes physiologiques dont l'augmentation permet d'établir un accroissement du stress. Ses résultats ont montré que la vitesse du pouls, la pression artérielle et la conductibilité de la peau des opérateurs travaillant sur ordinateur, dans des laboratoires contenant des plantes, retournaient à la normale plus rapidement. Le fait que leur concentration améliorée leur permettait d'apporter des corrections à leur travail plus vite et les rendait plus productifs (+12%) a encore été démontré.

On imagine aisément que tout moyen permettant de réduire le stress devrait intéresser les employeurs. La Confédération de l'industrie britannique a publié l'an dernier des chiffres montrant qu'une personne sur cinq doit prendre des congés pour cause de surmenage. Pour l'année 1999, cela signifie que l'Industrie britannique a perdu 6,7 millions de journées de travail pour cause de surmenage ou de maladie liée au surmenage, soit un coût s'élevant à 7 milliards de livres sterling pour l'industrie britannique (Bureau pour la Santé et la Sécurité).

Les plantes améliorent la santé sur le lieu de travail

En Norvège, le professeur Tøve Fjeld de la faculté d'agronomie d'Oslo a mené plusieurs études concernant le manque de confort des travailleurs. La cohérence des résultats obtenus est évidente : les plantes réduisent les

troubles mineurs souvent liés au syndrome des bâtiments malades.

La première étude a été menée dans les bureaux de Statoil à Oslo. Elle a duré deux ans et s'est effectuée au moyen de questionnaires distribués parmi 2 groupes d'employés. Tøve Fjeld a établi que les plaintes portant sur des troubles mineurs diminuaient une fois que des plantes avaient été placées dans les bureaux.

Améliorations enregistrées dans les bureaux de Statoil après l'introduction de plantes

Troubles réduction en %

Fatigue 20

Maux de tête 30

Maux de gorge/gorge sèche 30

Toux 40

Peau du visage sèche 25

Bien-être 84

D'autres études consolident les résultats obtenus quant aux effets positifs des plantes

Elle a obtenu des résultats similaires à propos de trois autres projets, deux menés dans des écoles et le troisième au sein du service de rayons X de l'hôpital radiologique d'Oslo.

En ce qui concerne le service de rayons X, non seulement les plaintes portant sur lesdits troubles ont diminué mais la fatigue de mi-journée, courante dans de nombreuses situations de travail, a cessé. En moyenne, l'absence au travail a baissé pour passer de 15,85% à 5,55%. Enfin, et ce n'est pas le moindre des résultats, l'odeur des produits chimiques utilisés dans le service des rayons X a été réduite par l'introduction des plantes. En conclusion générale, les plantes ont fait du service des rayons X un lieu de travail plus sain pour les personnes y travaillant.

Les plantes sont un investissement utile

Les résultats des recherches sont positifs : les plantes améliorent la santé sur le lieu de travail. Quant aux employeurs, l'investissement à réaliser dans l'aménagement de zones vertes dans l'espace de travail pour en faire un lieu plus sain ne représente qu'une faible dépense comparée aux économies de frais provenant de la diminution de l'absentéisme au travail et de l'amélioration de la productivité.