

Est-ce mieux de ne pas avoir à se rendre sur son lieu de travail?

De façon générale, les allers-retours récurrents entre le lieu de domicile et le lieu de travail ont une incidence négative sur la santé. Le temps nécessaire pour effectuer ces trajets représente autant de temps disponible en moins pour pratiquer une activité physique (sport), s'alimenter sainement, dormir ou passer du temps avec sa famille ou ses amis. Ces déplacements accroissent donc la sensation de stress.

Chez certaines personnes ayant des déplacements entre leur domicile et leur lieu de travail, on observe des comportements nocifs pour la santé tels que la surconsommation de médias numériques et le recours au fast-food¹. Se rendre à pied ou à vélo à son travail peut en revanche avoir un impact positif sur la santé². Le trajet domicile-travail peut également jouer un rôle important dans la séparation entre la vie professionnelle et la vie privée.

En Suisse, les salariés parcourent en moyenne 30 km par jour pour se rendre à leur travail, un trajet qui leur prend en moyenne 62 min³. Rapporté à une année, cela représente plusieurs jours de travail. Les personnes qui se rendent moins souvent sur leur lieu de travail gagnent du temps, qu'elles peuvent consacrer à leur santé ou leur famille.

Faits

- Par rapport aux déplacements en véhicule à moteur, les déplacements à vélo ou à pied (déplacements dits «actifs») accroissent significativement le bien-être psychique, la qualité de vie et la joie de vivre, et réduisent le stress.
- Parmi les déplacements en véhicule à moteur, ceux en transports publics induisent un moins grand stress psychologique que ceux en voiture.
- S'il n'y a plus de déplacements actifs, on peut se retrouver dans la situation où l'on ne fait pas suffisamment d'exercice quand on travaille en home office. Cela remet aussi en question la frontière entre vie professionnelle et vie privée.

Les déplacements «actifs» sont avantageux

La moitié des Suisses se rendent à leur travail en voiture, un tiers en transports publics et 15% à pied ou à vélo. Lorsque le trajet est court, non seulement cela permet de gagner du temps, c'est également bon pour l'environnement. Les personnes qui ne peuvent pas éliminer totalement les trajets domicile-travail doivent dans la mesure du possible les effectuer à pied ou à vélo. Ces déplacements actifs améliorent la condition physique, réduisent le nombre d'absences pour cause de maladie et permettent d'abaisser l'IMC⁴. Les déplacements en véhicule à moteur ont un impact négatif sur la condition physique (augmentation des problèmes physiques). À cela s'ajoute une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires et du nombre d'absences pour cause de maladie¹. Une réduction des déplacements en véhicule à moteur permet donc d'accroître la condition physique et psychique.

Sources

¹ Häfner, S., et Kächele, H. 2011

² Donaire-Gonzalez, D., et al. 2015

³ Office fédéral de la statistique, 2018

⁴ Flint, E., et Cummins, S. 2016

⁵ Redmond, L., et Mokhtarian, P. 2001

Les déplacements aident à définir des frontières

Lorsque l'on ne se déplace plus jusqu'à son lieu de travail, la frontière entre la vie professionnelle et la vie privée est plus difficile à établir. Une étude⁵ portant sur plus de 1000 salariés a montré que le temps de trajet domicile-travail idéal est de 16 min. Seul 1,2% des personnes interrogées ont indiqué ne vouloir effectuer aucun trajet entre leur domicile et leur lieu de travail. Ces trajets jouent notamment un rôle important dans la gestion de la frontière entre vie professionnelle et vie privée. L'absence de déplacements entre le lieu de domicile et le lieu de travail peut – selon la personnalité – avoir un impact négatif sur le bien-être. Ces déplacements peuvent par exemple être l'occasion pour les personnes célibataires de nouer des contacts sociaux. Leur disparition peut contribuer à un plus grand isolement.

Offres de GSE

- Alimentation et exercice physique
- Résilience
- Stress
- Sommeil
- Système immunitaire sain