

*Saviez-vous qu'en Europe, l'atmosphère des bureaux n'est pas satisfaisante dans un tiers des locaux administratifs et que cela entraîne un absentéisme bien plus élevé que la normale ?*

La bonne qualité de l'air sur le lieu de travail est une condition nécessaire aux bonnes performances de l'ensemble du personnel. Dans de nombreux espaces de travail, il règne un air trop sec. Trop souvent, il est aussi chargé de substances nuisibles, à l'origine de problèmes de santé. Qui n'a pas entendu parler de gorge desséchée, de maux de tête, de tournis, de fatigue, d'irritation des yeux, des voies respiratoires et de la peau, de toux...

L'installation de plantes vertes peut contribuer à réduire fortement ces troubles. Les plantes dégagent, en effet, de l'humidité dans l'air et elles absorbent la chaleur et le bruit. Elles sont aussi capables d'assimiler des substances nuisibles et de les décomposer.

Là où il y a des plantes, les salariés ressentent leurs espaces de travail comme étant plus agréables. Cette appréciation s'accompagne d'une diminution visible du stress et des symptômes typiques du "mal des bureaux" tels que les maux de tête et la fatigue. Des études montrent notamment que les employés qui travaillent plus de 4 heures par jour devant un écran d'ordinateur se sentent mieux et plus productifs dès lors que des plantes vertes ont été placées à proximité de leur écran.

#### **DEVELOPPER UNE POLITIQUE DE PLANTES VERTES**

Tout montre que les plantes installées sur le lieu de travail participent activement à diminuer les troubles de santé ainsi que le stress. Cela se traduit par une régression notable de l'absentéisme et une amélioration notable des prestations et de la productivité du personnel. Autant de raisons de mettre en place une politique visant à rendre le lieu de travail plus vert et plus sain. Afin de réussir la mise en oeuvre d'une nouvelle politique, une approche structurée est nécessaire. Voici un planning en 7 phases qui vous sera utile.



## **PLANNING**

**1.** Création d'un groupe de réflexion

**2.** Mise en place de structures

**3.** Définition des besoins

**4.** Développement d'un plan d'action

**5.** Exécution du plan d'action

**6.** Evaluation de la politique de plantes vertes

**7.** Adaptation et ancrage de la politique

# 1. Création d'un groupe de réflexion

Avant d'introduire une nouvelle politique, le soutien de vos collègues et de certaines personnes clé de l'entreprise est une condition préalable. La direction doit avoir une bonne perception des troubles liés à la santé. Elle doit aussi être convaincue de l'utilité des plantes vertes dans les bureaux afin d'améliorer les conditions de travail. C'est pourquoi il vous faut des arguments solides, accompagnés d'exemples parlants, de résultats de recherche et d'une documentation structurée. Pour renforcer cette réflexion, intégrez les personnes qui sont responsables de la politique de santé au sein de votre société.

## 5 raisons pour choisir vert dans votre entreprise

- Fatigue, maux de tête, toux et yeux irrités diminuent de 30%.
- Employés moins stressés.
- Les employés travaillant devant écran se sentent mieux et plus productifs.
- Les plantes réduisent de manière durable l'absentéisme. Dans un hôpital norvégien, il a baissé de 15% à 5%, soit une baisse de 60%.
- Les plantes possèdent un bon retour sur investissement (voir exemple).

Dans bien des entreprises, les clients sont accueillis par un joli bouquet de fleurs qui trône à l'accueil. Mais les plantes n'ont pas qu'une fonction décorative ! Elles peuvent faire d'un espace quelconque un lieu agréable, accueillant et sain pour y travailler sereinement. Pourquoi ne pas en faire profiter votre entreprise ?

Force est de constater que dans de nombreux espaces de travail, la ventilation est loin d'être optimale. Même si fumer est aujourd'hui interdit dans les espaces collectifs, d'autres substances viennent polluer l'atmosphère comme le formaldéhyde, le toluène, le benzène, des solvants, l'ozone et le toner des imprimantes ou des photocopieuses. Toutes proviennent des appareils de bureaux et des matériaux de construction. Les conséquences sur la santé du personnel sont loin d'être anodines. Même dans les bureaux équipés de climatisations les plus modernes, plus de 25 % des employés ne sont pas satisfaits du climat ambiant.

La première approche passe par l'amélioration de la ventilation et le regroupement, dans une pièce fermée, des imprimantes et des photocopieuses. Ensuite, la présence de plantes près des bureaux vient renforcer l'action entreprise. Elles contribuent à améliorer la qualité de l'air sur le lieu de travail. Les plantes évaporent de l'eau par leur feuillage et elles absorbent la chaleur (et le bruit). Enfin, elles purifient l'air de la poussière et des pollutions qu'il contient. Elles rendent ainsi le climat plus sain et plus respirable tout en diminuant les troubles les plus fréquents, voire ceux liés à l'asthme.

Les plantes agissent aussi à l'extérieur des immeubles de bureaux. Installées sur ou le long de la façade Sud, des végétaux à feuilles caduques repousseront la chaleur en été, et l'attireront en hiver. Cela se traduit par une économie d'énergie de l'ordre de 20 % sur les frais de chauffage pour l'entreprise. C'est loin d'être négligeable!

## EXEMPLE DE CALCUL

Un investissement en plantes est amorti en une année. Examinez l'exemple de calcul pour une entreprise qui emploie 100 personnes devant un écran et où l'absentéisme diminue de 1%:

Investissement unique dans 100 plantes en bac € 15.000,-

### Bénéfices annuels

- Entretien/remplacement € 3.500,-
- Amortissement € 2.500,-
- € 6.000,-

### Bénéfices annuels

-1% absentéisme = salaire annuel € 30.000,-

### Revenus

1e année € 9.000,-  
Années suivantes € 24.000,-



# 2. Mise en place de structures

Votre projet a été retenu et vous avez obtenu le soutien (financier et moral) de la direction. L'étape suivante consiste à mettre en place une structure pour concrétiser cette politique. Commencez par recenser les initiatives existantes, puis identifiez les personnes qui sont intéressées ainsi que celles qui doivent absolument être impliquées pour que le projet devienne réalité.

Formez ensuite une commission des plantes ou bien reprenez-vous sur les groupes de travail déjà constitués pour améliorer les conditions de travail. Donnez à toutes les personnes concernées des informations concrètes et étayées sur les effets des plantes et leur utilité sur le lieu de travail. Arrangez-vous pour que votre commission regroupe des personnes de tous les services, y compris des membres de la direction, des acteurs des ressources humaines, des délégués du personnel, des élus du Comité d'entreprise et du Comité d'hygiène et de sécurité... Repérez les salariés qui ont la main verte et intéressez les au projet. Assurez-vous du soutien franc et massif de la direction et arrangez-vous pour qu'il soit bien visible.

Faites aussi l'inventaire les moyens de communication disponibles dans l'entreprise comme le journal interne, l'Intranet et le tableau d'affichage. Vous utiliserez ce dernier pour communiquer des informations générales sur la "végétation et la santé sur le lieu de travail" ainsi que sur l'avancement du projet.



# 3. Définition des besoins

Pour étoffer le projet, vous devez d'abord faire le bilan de la situation de départ. Cet audit vous permettra de bâtir un programme cohérent pour améliorer l'ambiance de travail de tous les salariés. Faites l'inventaire des plantes déjà présentes dans l'entreprise ainsi que des variétés retenues. Répertoirez aussi les emplacements où les plantes sont absentes ou en nombre très restreint. Interrogez vos collègues pour savoir s'ils éprouvent le besoin d'avoir de la végétation ou plus de plantes vertes dans leur environnement. Intéressez-vous plus particulièrement aux endroits qui se trouvent près des sources d'émission de substances nocives comme les imprimantes et autres machines. Faites aussi l'inventaire des endroits où vos collègues montrent des symptômes typiques du "mal des bureaux". Pour collecter ces informations, distribuez des questionnaires ou organisez des réunions pour faire remonter les informations. Expliquez bien, à chaque fois, le but de l'opération afin de collecter le maximum de remarques. Donnez des exemples parlants afin que vos collègues se fassent une bonne idée des possibilités d'améliorer leurs conditions de travail. Surtout, faites leur comprendre qu'ils sont aussi les acteurs d'une mise en application efficace de cette nouvelle stratégie.

Muni de ces éléments d'information, vous analyserez la situation en fixant les priorités et vous informerez vos collègues sur les résultats et les suites de ce projet.

## Sources des substances nocives

- papier peint, tapis, revêtement de sol, tissu
- imprimantes
- écrans d'ordinateur
- liquide de correction
- colles
- photocopieuses
- matériels de reproduction
- essuie-mains en papier
- formulaires pré-imprimés
- fumée de tabac

## Baisse des plaintes de santé après la mise en place de plantes

Symptômes	Baisse après intervention (%)
Yeux irrités	-15%
Maux de gorge	-31%
Fatigue	-32%
Toux	-38%
Maux de tête	-45%

## 4. Développement d'un plan d'action

Dans cette phase, vous déterminez quelles actions vous allez entreprendre cette année. L'audit de la phase 3 a permis de mettre en avant les zones les plus sensibles en matière de qualité de l'air ainsi que de repérer les salariés les plus touchés par le "mal des bureaux. Voici venu le temps de passer au concret ! Commencez par bâtir un planning d'actions ainsi qu'un journal de bord qui vous permettra de notifier l'historique des actions entreprises. Arrangez vous pour intégrer cette nouvelle politique de plantes vertes dans le plan d'action global d'amélioration des conditions de travail de l'entreprise. Elle deviendra alors partie prenante des réalisations fixes en matière de santé, pérennisant ainsi votre initiative.

### Activités possibles :

- Veillez à affecter suffisamment de plantes saines par espace individuel de travail.
- Accordez suffisamment d'attention aux postes de travail proches des photocopieuses et des imprimantes.
- Organisez l'entretien des plantes.
- Veillez à ce qu'une personne soit chargée du soin des plantes.
- Préférez plutôt des plantes en hydroculture qui demande moins de soins et convient mieux aux plantes et à l'homme.
- Engagez un professionnel du jardinage afin d'informer le personnel.
- Lors d'une journée du personnel, organisez une sortie dans une entreprise horticole.
- Organisez pour le personnel un cours sur les soins à apporter aux plantes.
- Plantez plus de plantes vertes à l'extérieur de votre entreprise et installez en aussi dans l'entrée.
- Créez un concours pour le poste de travail le mieux décoré avec des plantes vertes.
- Donnez plus souvent des plantes en cadeau.

### Quelles plantes ?

La NASA, agence spatiale américaine, a mené de nombreuses recherches sur les effets de la purification de l'air par les plantes dans des systèmes écologiques vivants clos. Cela a été repris notamment dans le livre '50 plantes d'intérieur surprises', qui décrit comment les plantes purifient l'air et quelles plantes s'y prêtent particulièrement. Le palmier Kentia par exemple évapore beaucoup d'humidité dans l'air, tout comme le Vaantjesplant qui est également excellent pour purifier l'air. D'autres bonnes plantes purificatrices sont : le caoutchouc, le lierre et le palmier dattier qui est très décoratif. Le formaldéhyde qui est présent partout (dans les matériaux de construction, le papier et les meubles faits en matériaux non naturels) peut être facilement retiré de l'air grâce aux fougères ondulées. L'ammoniac peut être facilement purifié au moyen du palmier d'appartement Rhapsis.

## 5. Exécution du plan d'action

Le projet est prêt à être mis en œuvre. Votre travail est structuré grâce au journal de bord et au planning. Pour qu'il réussisse, chaque salarié devra avoir été parfaitement informé. Une bonne communication est donc primordiale à la réussite du projet. Utilisez les canaux de communication habituels de l'entreprise tels les réunions d'information régulières du personnel, l'Intranet, le journal d'entreprise... Accordez un soin particulier au lancement des premières actions. Donnez ensuite régulièrement des informations sur la mise en place de nouvelles actions et sur les résultats intermédiaires éventuels. Pendant la concrétisation du projet, il est pratique d'observer et d'enregistrer les réactions et les expériences de vos collègues et des membres de l'encadrement. Cela sera utile lors de l'évaluation du projet. Discutez aussi régulièrement de l'avancement des choses au sein du groupe de travail qui a été constitué. N'hésitez pas à faire les ajustements nécessaires.



## 6. Evaluation de la politique de plantes vertes

Au bout de six mois, faites un premier bilan de la mise en œuvre de cette nouvelle politique d'amélioration de l'environnement. Faites remonter les réactions et les expériences de vos collègues, des membres de l'encadrement ainsi que des personnes impliquées. Cherchez à savoir combien de plantes vertes ont été mises en place, si les plantes sont bien soignées, combien de personnes sont venues aux réunions d'information... Renseignez-vous sur la motivation du personnel. Commencez à évaluer ses effets sur l'absentéisme. Vous aurez ainsi un aperçu du retour sur investissement du projet. Faites un rapport comportant des recommandations pour d'autres actions ainsi que des suggestions pour améliorer la situation, si nécessaire.

### Lectures complémentaires

- Fjeld, T., 2002, The Effect of Interior Planting on Health and discomfort among Office Workers and School Children Hort Technology 10(1): 46-52
- Fjeld, T., Levy F., Bonnevie C. et al. 1999 Foliage plants both with and without additional fluorescent light, may reduce in-door health- and discomfort complaints. Proceedings Indoor Air '99 4:616-21.
- Lohr, V.L., Pearson-Mims, C.H. en Goodwin, G.K., 1996, Interior Plants may Improve Worker Productivity and Reduce Stress in a Windowless Environment, Washington State University, Journal of Environmental Horticulture, 14 (2): 97-100.
- Rautiala, S., Haatainen, S., Kallunki, H. et al. 1999. Do plants in the office have any effect on in-door air microorganisms. Proceedings Indoor Air '99 2:704--9
- Shibata & Suzuki, 2002. Effects of the foliage plant on task performance and mood. Journal of Environmental Psychology 22: 265-272.
- Ulrich, R.S., 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Science 224: 420-21

## 7. Adaptation et ancrage de la politique

Dans une entreprise, la politique de santé n'est en fait jamais terminée. La politique de plantes vertes, non plus. Une action ponctuelle consistant à placer partout des plantes n'est pas suffisante. En fonction des résultats de l'évaluation, vous adapterez le plan et examinerez régulièrement l'efficacité des actions entreprises.

En attirant l'attention de diverses manières sur la présence des plantes vertes dans les bureaux, le sujet continuera de vivre chez les employés. Pensez, par exemple, à une excursion dans une entreprise horticole, à l'élaboration d'un classement des 10 plantes purifiant l'air préférées ou à un prix pour le collègue qui a vraiment la main verte. Choisissez tous les ans un nouveau point d'application. Ainsi, la politique de plantes vertes fera partie de manière durable de la politique de l'entreprise, contribuant ainsi au maintien d'une atmosphère saine.

### Sites internet

- [www.healthygreenatwork.org](http://www.healthygreenatwork.org)
- [www.plantsforpeople.org](http://www.plantsforpeople.org)



# PLANTES ET BIEN-ÊTRE

## SUR LE LIEU DE TRAVAIL



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.gbwnl.nl](http://www.gbwnl.nl) [www.plantsforpeople.org](http://www.plantsforpeople.org)

Publication NIGZ Division Work & Health, Avril 2004  
Code de l'article: GB041425

Planning visant à améliorer  
l'atmosphère des lieux de travail  
avec des plantes vertes



CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE SOUTIEN  
DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE.

