



Le bien-être au travail grâce aux plantes



PLANTES ET BIEN-ÊTRE
SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Les personnes qui se sentent bien dans leur environnement professionnel, travaillent avec plaisir et sont moins souvent malades. Elles gèrent mieux les situations de stress et leurs prestations sont supérieures. Un lieu de travail qui tient compte de la sécurité, de la santé et du bien-être du personnel bénéficie aux employés autant qu'aux employeurs.

Une ambiance de travail saine doit répondre à certains critères bien connus : la sécurité sur le lieu de travail, une ergonomie adaptée, un climat sain et une position de travail adéquate (bonne position assise, pauses régulières, mouvement). Un travail varié et valorisant, une certaine marge d'autonomie et des possibilités d'épanouissement sont des facteurs aussi importants. Fait moins connu, la présence de plantes sur le lieu de travail est un facteur de bien-être physique et moral.



Le vert est dans nos gènes

Les humains peuplent la terre depuis des dizaines de milliers d'années. Nous avons passé la plus grande partie de cette période en plein air, à chasser, pêcher et chercher de la nourriture. Dans ce mode de vie, les plantes jouaient un rôle clé. Elles indiquaient où l'on pouvait trouver de l'eau, étaient utilisées comme matériau de construction, servaient à se nourrir, se soigner, se vêtir etc. Le rapport avec les plantes au cours de l'évolution est profondément ancré dans nos gènes et continue à se répercuter de toutes sortes de manières. Ainsi, l'être humain est capable de distinguer pas moins de 2000 nuances de vert, et seulement quelques-unes lorsqu'il s'agit du rouge.

Dès que l'homme commença à vivre davantage à l'intérieur, il s'entoura de verdure. La Chine connaissait déjà les plantes d'appartement mille ans avant notre ère. Les Romains décoraient leur atrium avec des plantes en pot. Les aventuriers européens ramenaient des plantes exotiques de leurs voyages lointains en raison de leur valeur nutritive et de leurs vertus médicinales, et plus tard également pour des raisons esthétiques. Dès le dix-huitième siècle, on se mit à cultiver des plantes dans des orangeries puis dans des serres. Après la Seconde Guerre mondiale, une véritable culture de plantes d'appartement va se développer, grâce entre autres à l'arrivée du chauffage central, qui assure une température intérieure agréable, été comme hiver. Depuis les années soixante, les plantes d'appartement décorent de plus en plus les bureaux. Aujourd'hui, elles font partie intégrante des espaces de travail.

Les multiples bienfaits des plantes

Nous pouvons utiliser notre rapport avec les plantes pour améliorer la santé sur le lieu de travail. Il a été prouvé scientifiquement que la présence de plantes est source d'équilibre et de bien-être. L'atmosphère de travail positive à laquelle contribuent les plantes, est également favorable aux performances. En outre, les plantes améliorent de différentes manières la qualité de l'environnement intérieur, et par conséquent la santé des collaborateurs. Une étude menée dans un hôpital a révélé que l'installation de plantes à côté des écrans entraînait dans un délai de six mois une chute du taux d'absentéisme de 15 à 5 pour cent. Au bout de cinq ans, ce taux s'était stabilisé autour de 5,6 pour cent. Une autre étude a démontré que les plantes sur le lieu de travail entraînaient une réduction des troubles tels que fatigue, maux de tête et irritation des muqueuses.

Les effets des plantes sur l'environnement intérieur

Les bureaux comprennent pas mal de matériel dégageant des substances qui affectent la qualité de l'air intérieur : imprimantes, photocopieuses, écrans d'ordinateurs et tissus d'ameublement... Les plantes réduisent la concentration de dioxyde de carbone et d'autres substances nocives lorsqu'elles sont présentes en concentrations élevées (notamment les substances organiques telles que le formaldéhyde et le benzène). L'air pollué se fait plus rare et l'atmosphère semble plus fraîche.



Un climat idéal au bureau n'est pas si facile à réaliser, surtout en hiver lorsque le chauffage tourne à plein régime et que l'humidité de l'air est faible. Une faible humidité atmosphérique peut provoquer des symptômes comme une bouche sèche, un nez bouché (ce qui peut à nouveau causer un rhume) et des irritations des yeux et de la peau. La grippe et les refroidissements figurent parmi les causes principales de l'absentéisme. Les plantes qui ont besoin de beaucoup d'eau, peuvent relever le degré d'humidité d'au moins 10 à 15 pour cent. Plus de 97 pour cent de l'eau d'arrosage est rendu à l'air ambiant via les feuilles. Des études ont démontré que dans les bureaux où se trouvaient de telles plantes, l'absentéisme régressait à 3,5 jours par collaborateur. Les plantes peuvent également améliorer le "confort thermique" : elles contribuent en effet à rafraîchir l'espace par l'ombre qu'elles donnent et par l'évaporation d'eau.

Les effets des plantes sur notre bien-être

Il ressort de nombreuses études que le fait de voir des plantes et d'autres éléments naturels réduit le *stress*. Les sentiments positifs augmentent ; la peur, la colère et la tristesse diminuent.

Il s'est ainsi avéré que voir de la verdure favorise le rétablissement de patients hospitalisés et que les personnes qui travaillent devant un écran et qui voient du vert, souffrent moins de stress professionnel et se font moins souvent porter malades.



Diverses études de perception ont révélé que les plantes agrémentent le lieu de travail, le rendant moins stérile et moins monotone. Une enquête a montré que des espaces intérieurs ornés de plantes sont propices à moins de problèmes de santé et à une sensation de bien-être. Une autre étude révélait que la moitié des personnes interrogées visitait plus souvent un centre commercial depuis qu'on y avait installé des plantes. La raison : les plantes garantissent une meilleure atmosphère, égayent l'environnement et améliorent la perception de la qualité atmosphérique.

Une étude néerlandaise a révélé une relation positive entre l'installation de plantes et la *productivité* (rapportée par eux-mêmes) des travailleurs. Ceci vaut particulièrement pour les personnes travaillant sur un écran plus de quatre heures par jour. De plus, un lieu de travail "vert" s'avère agir positivement sur la créativité et la concentration. Les plantes aident également à absorber le bruit. D'un point de vue économique, l'installation de plantes sur le lieu de travail forme donc un excellent investissement (voir également l'exemple de calcul).

Des plantes sur le lieu de travail ...

- absorbent des substances nocives ;
- filtrent les particules de saleté et de poussière dans l'air ;
- aident à maintenir un taux d'hygrométrie adapté ;
- améliorent les performances ;
- ont un effet rafraîchissant ;
- ont un effet agréable ;
- réduisent le stress ;
- ont un effet insonorisant.

Utiliser efficacement les plantes

Différentes qualités sont associées aux différentes espèces de plantes. Parmi les plantes efficaces pour épurer l'air, on peut citer les fougères, le gerbera, la plante caoutchouc, le lierre et le palmier dattier. Parmi les plantes qui boivent beaucoup d'eau et qui peuvent améliorer l'humidité atmosphérique, figurent les fougères, les graminées ornementales, le palmier-bambou, le palmier d'ornement, le ficus, le lierre, le philodendron, le spathiphyllum, le tilleul d'appartement et le bananier.

Les plantes ont besoin de suffisamment d'espace, de lumière, d'eau et de substances nutritives. Il n'y a pas de recette standard pour le choix et l'association de plantes d'appartement adéquates. Si vous souhaitez "verdifier" votre environnement professionnel, nous vous conseillons de demander l'avis d'un expert. Celui-ci peut vous aider à faire le meilleur choix adapté à votre lieu de travail. On peut en tout cas partir du principe qu'un investissement en plantes, relativement modeste, est rentabilisé par ses effets positifs sur la santé, la productivité, l'absentéisme et la motivation !



Un investissement en plantes sur les lieux de travail de personnel travaillant sur écran peut être amorti en moins d'un an. Le calcul suivant part d'une entreprise de 100 personnes travaillant sur écran et d'une régression de l'absentéisme de 1 pour cent.

Investissement unique dans 100 bacs de plantes € 15.000,-

Charges annuelles

Entretien/remplacement € 3.500,-

Amortissement € 2.500,-

Bénéfices annuels

- 1 pour cent d'absentéisme = salaire annuel de € 30.000,-

Rendement

Première année € 9.000,-

Années suivantes € 24.000,-

Références:

Aarås, A. 1995. *Belysnings- og synsforholdenes betydning for dataskjermoperatører*. Nodisk Ergonomi 4/95: 18-20

Bergs, J. 2004. *Luchtverbeteraars en Stresskillers. Planten in gebouwen* In: Praktijkboek "Duurzaam Bouwen" Hfdst 5.1,

Dortmont, A. van 2001. *Onderzoek Planten en Productiviteit*. Eindrapportage door DHV AIB Amersfoort, Dossier Nr. MO259-01-002

Fjeld, T, Levy F, Bonnevie C. et al. 1999. *Foliage plants both with or without additional full-spectrum fluorescent light, may reduce indoor health- and discomfort complaints*. In: Proceedings Indoor Air'99 4: 616-21, Edinburgh 1999

Fjeld T. 1998. *Planter, Lys, Innenmiljø og Helse, Avdeling Røntgen, Det Radiumhospital*.

Institut for Plantefag, NLH, Boks 5022, 1432 Ås, Oslo, Norway

Kötter, E. 2000: *Auswirkungen von Begrünungen in Büros auf Wohlbefinden, Gesundheit rund Arbeitseistung*. Vortrag, gehalten auf dem Symposium, 'Mensch, Pflanzen, Raum', Veitshöchheim 2000

Margaret Burchett, Ronald Wood, Ralph Orwell, James Tarran, Frazer Torpy, Ralph Alquezar. *Plants to Improve Office Air Quality. How many make a Difference?*

In: Final Report of Office "On-Location Study", April 2004. Plants and Environmental Quality. Group Faculty of Science, UTS, Australia

Rautiala, S., Haatainen, S., Kallunki, H. et al. 1999. *Do Plants in Offices have any effect on Indoor Air Micro organisms?* In: Proceedings Indoor Air '99, Edinburgh 2: 704-9

Schempp, D. 2002. *Green Architecture, Plants in German Buildings, the Cycle of Nature creating an Inspiring, Healthy Indoor Climate*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Ulrich, R.S. 2002. *Health Benefits of Gardens in Hospitals*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Wolverton, BC, Johnson A, and Bounds K. 1989. *Interior landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement. Final Report*. NASA. John C. Stennis Space Centre, MS 39529-6000

Wood, R.A., Burchett M.D., Orwell, R.A., Tarran, J., Torpy, F. 2002. *Plant/Soil Capacities to remove Harmful Substances from Polluted Indoor Air*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Wood, R.A., Burchett M., Orwell, R.L., Tarran, J., Torpy, F. 2004. *Improving the Indoor Environment For Health, Well-Being and Productivity*. In: Plants and Environmental Quality Group Faculty of Science, UTS, Australia.

Voir également :

<http://www.healthygreenetwork.org>

Pour de plus amples
informations sur le
bien-être au travail grâce
aux plantes, contacter

NIGZ
Boîte postale 500, 3440 AM Woerden, Pays-Bas
Tél.: +31 (0)348 43 76 80
Fax: + 31 (0)348 43 76 89
E-mail: werkgezondheid@nigz.nl
Internet: www.healthygreennetwork.org

Edition NIGZ, novembre 2004

Code de commande GB 04 1525 Voel je thuis op je werk:
de voordelen van planten op kantoor.
Brochure Frans



CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE
SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ
EUROPÉENNE