

16.09.2024 – 10:14 Uhr

migraine friendly workspace - Pourquoi ce concept est intéressant pour les personnes concernées et pour les entreprises ?



La professeure **Susanne Wegener**, neurologue et spécialiste de la migraine, explique dans une interview l'importance d'un lieu de travail adapté aux personnes souffrant de migraines, tant pour les personnes concernées et les entreprises.

Migraine friendly workspace - Pourquoi ce concept est intéressant pour les personnes concernées et pour les entreprises ?

La **Société Suisse des Céphalées** a lancé l'année dernière le projet **migraine friendly workspace**. Il vise à améliorer les conditions sur le lieu de travail en échangeant avec les entreprises et à promouvoir la compréhension pour les patients migraineux. Un peu plus d'un travailleur sur dix est concerné par la migraine. Dans l'interview, la neurologue et spécialiste des migraines, **Professeure Susanne Wegener**, présente le projet.

Prof. Wegener, pourquoi est-il important pour les entreprises de proposer un espace de travail « migraine friendly » ?

Environ 15% de la population est touchée par la migraine, tandis qu'environ 30% à 40% souffrent de maux de tête. Cela indique une prévalence élevée.

Il existe des données scientifiquement fondées provenant de grandes entreprises qui montrent que l'introduction de telles initiatives - simplement en améliorant la compréhension de cette maladie - a permis d'augmenter la productivité de l'entreprise jusqu'à 30%.

Cela signifie qu'avec un tel projet comme le migraine friendly workspace, les entreprises peuvent non seulement montrer leur modernité et leur engagement pour le bien-être de leurs collaborateurs, mais aussi augmenter réellement leur productivité. Cela en vaut donc la peine. (1)

Que signifie un lieu de travail adapté aux personnes souffrant de migraines ?

Un lieu de travail adapté aux personnes souffrant de migraine offre un environnement dans lequel les supérieurs hiérarchiques ainsi que l'ensemble de l'équipe sont au courant de la maladie migraineuse et en comprennent les effets.

Une attitude ouverte vis-à-vis de cette maladie et des mesures préventives contre la migraine est la base d'un espace de travail « migraine friendly ».

Chaque entreprise peut-elle devenir un migraine friendly workspace ?

Toute entreprise intéressée peut déterminer, à l'aide d'une déclaration en ligne, si elle remplit les critères des trois « e » en tant qu'employeur.

Dans ce cadre, les entreprises bénéficient du soutien de la Société suisse des céphalées. Ce soutien comprend du matériel d'information, une aide à la constitution de kits d'urgence, l'organisation de formations en ligne régulières et le feed-back sur l'autodéclaration par des experts de la SSC.

Qu'est-ce que le principe e3 ?

Notre projet migraine friendly workspace est basé sur le concept des trois « e » : empowerment, environnement et engagement.

Empowerment - autonomisation

Avec notre projet, nous souhaitons donner aux entreprises les outils leur permettant de créer, par des mesures souvent simples, les conditions d'un lieu de travail adapté aux personnes souffrant de migraines.

L'information - la transmission de connaissances sur la migraine - est une de ces mesures décisives. Il ne s'agit pas seulement de transmettre des connaissances aux personnes concernées, mais aussi et surtout de sensibiliser toute l'équipe.

Plusieurs études ont montré qu'une information ciblée a une influence positive sur l'attitude des collègues de travail vis-à-vis des collaborateurs concernés.

Il est important de faire comprendre que la migraine n'est pas un simple malaise qui vient de personnes qui n'ont pas envie de travailler - c'est une stigmatisation classique. La migraine est une maladie à prendre au sérieux.

Des mesures préventives aident les personnes concernées à réduire la fréquence des crises. La pratique régulière d'activités sportives, comme des cours de yoga ou un entraînement d'endurance modéré, en fait partie. Si une entreprise a la possibilité de proposer de telles offres, par exemple pendant la pause de midi, les migraineux peuvent plus facilement mettre en œuvre la prévention. Si des crises de migraine surviennent, des horaires de travail flexibles peuvent être utiles.

D'autre part, il est important de savoir comment réagir en cas de crise aiguë : cela inclut la mise à disposition de médicaments d'urgence dans l'entreprise, par exemple dans une petite trousse de secours.

Environnement - Environnement

En ce qui concerne l'environnement, le deuxième « e », on peut par exemple aménager une pièce qui peut être obscurcie et qui offre la possibilité de s'allonger. Cela peut être essentiel pour surmonter rapidement et efficacement une crise de migraine.

Un tel lieu de retraite peut être facilement organisé même dans les petites entreprises. Il est également important de prendre en compte les déclencheurs individuels de la migraine, tels que la lumière du soleil intense ou les odeurs fortes, et d'en tenir compte dans l'aménagement du lieu de travail. Là encore, un environnement de travail bienveillant et la compréhension au sein de l'entreprise sont d'une grande importance.

Engagement - Engagement

Pour conclure, l'engagement est crucial non seulement en interne, mais aussi en externe. Cela permet de lutter contre la stigmatisation de la migraine et de soutenir les personnes qui en souffrent. En tant qu'entreprise, on peut offrir aux personnes concernées un soutien social et juridique. En interne, des solutions telles qu'un changement de service peuvent améliorer les conditions pour les personnes concernées. Cette flexibilité et cet engagement de la part des entreprises constituent un fort engagement en termes de responsabilité envers ses employés.

La Société Suisse des céphalées

[La Société Suisse des céphalées](#), SSC, fut fondée en 1995 et réunit des médecins spécialistes, des médecins de premier recours et des scientifiques qui s'intéressent au problème des céphalées. La société a pour mission de promouvoir la recherche, le diagnostic et le traitement des céphalées et d'informer les médecins, les patients et les scientifiques sur les connaissances actuelles sur ce sujet.

Swiss Brain Health Plan

Migraine friendly workspace est un projet de la Société Suisse des Céphalées, qui s'inscrit dans le cadre du Swiss Brain Health Plan de la SFCNS. Vous trouverez de plus amples informations sur l'inscription en consultant le site : headache.ch.

Le [Swiss Brain Health Plan](#) met en œuvre la stratégie suisse pour la santé du cerveau en accord avec la stratégie pour la santé du cerveau de l'EAN, lancée en 2022 par l'OMS et l'Académie européenne de neurologie EAN.

L'objectif commun est de sensibiliser à la santé cérébrale dans son ensemble et d'initier des programmes de prévention. Le groupe de travail stratégique du Swiss Brain Health Plan est composé des auteurs de la publication « The Swiss Brain Health Plan 2023-2033 ».

Source:

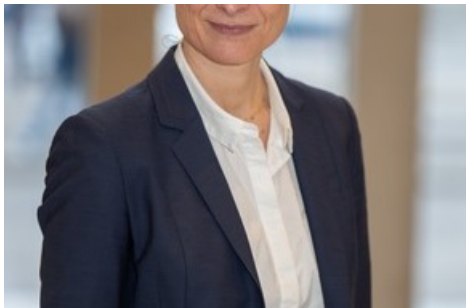
1. *Cephalalgia* 2023 DOI: 10.1177/03331024231165682

Société Suisse des Céphalées

c/o **IMK** Institut für Medizin und Kommunikation AG
Münsterberg 1
4001 Bâle

Medieninhalte

migraine friendly workspace – Un projet de la Société Suisse des Céphalées



Professeur Susanne Wegener est médecin-chef en neurologie à la clinique universitaire de Zurich.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100097181/100922986> abgerufen werden.