

SANTÉ AU TRAVAIL • INTERVIEW

AU VOLANT DE SON BUS ET DE SA SANTÉ

Les Transports publics de la région lausannoise (tl) ont mandaté les Ligues de la santé afin de former leurs 640 conducteurs sur des thèmes de promotion de la santé. Parmi ces collaborateurs, Patrick Witz, conducteur aux tl depuis 15 ans, nous fait part de ses impressions.

M. Witz, pouvez-vous brièvement vous présenter et nous décrire votre journée type de travail?

Mon nom est Patrick Witz et je suis conducteur de bus tl. Mes journées commencent généralement tôt, je me lève vers 3h30-4h00 et mon service débute entre 5h00 et 5h30. Ma journée de travail se termine entre 13h00 et 14h00. Il y a des tournus au niveau des horaires mais c'est celui que je préfère, car je peux ainsi avoir mon après-midi de libre. J'avoue que ça n'était pas facile au début de se lever aussi tôt, j'ai bien dû mettre une année pour m'y habituer.

Quelle a été votre première réaction lorsqu'on vous a annoncé que vos formations continues porteraient cette année sur le thème de la santé?

J'ai applaudi car on en avait besoin. Vous savez, le métier de conducteur, avec ces horaires, n'est pas un métier facile. Il faut déjà bien gérer son temps libre, au niveau des repas et du sommeil tout particulièrement, sinon ça ne pardonne pas. Si vous ajoutez à cela le stress du trafic, la position de conduite toute la journée et la concentration perpétuelle qu'il faut avoir au volant, on le ressent clairement en fin de journée au niveau physique.

Et qu'en pensez-vous maintenant, de façon générale, après avoir suivi ces formations?

Eh bien, je confirme que c'était une bonne idée. À titre personnel, cela m'a permis de changer certaines habitudes. Par exemple, avant, je ne déjeunais pas le matin. J'essaie maintenant de partir au travail

avec quelque chose dans le ventre. Pareil pour les moments de repos; vous savez, je suis un bon vivant de nature, j'attendais donc souvent la limite avant d'aller me coucher. Le cours sur le sommeil m'a permis de mieux gérer mes cycles de repos.

Parmi les différents thèmes abordés lors de ces formations (alimentation, sommeil-repos, ergonomie, activité physique), quels conseils santé avez-vous de la peine à appliquer au quotidien?

Je dirais tout ce qui concerne l'activité physique. Le matin c'est un peu difficile pour vous dire la vérité, on préfère attaquer la journée avec un café bien noir. L'après-midi après le travail, je préfère commencer par une sieste. J'aimerais bien bouger davantage mais mes horaires ne me donnent pas cette opportunité malheureusement. J'ai par contre bien gardé les fascicules distribués lors des cours avec les exemples d'exercices à faire chez soi. Je les trouve intéressants même si je ne les ai pas encore mis en pratique.

Et quel a été celui, ou ceux, qui vous a le plus marqué et pourquoi?

Comme j'en ai parlé, le thème du sommeil est central pour notre métier. Ça n'était d'ailleurs pas la première fois que les tl nous proposaient une formation dans ce domaine. Cela m'a donc permis de creuser un peu plus le sujet. Je citerais aussi le thème de l'ergonomie pour ce qui est de la position au volant. On croit souvent qu'on a une bonne position mais j'ai bien vu que j'avais encore une bonne marge d'amélioration dans ce domaine. **Propos recueillis par ALM**



Patrick Witz est conducteur de bus tl depuis 15 ans.

PRESTATIONS À LA CARTE

Contenant une dizaine de fiches thématiques, la plaquette «la santé dans votre entreprise» présente l'ensemble des prestations proposées par les Ligues de la santé en matière de prévention alcool, alimentation, activité physique, bilan santé, tabagisme, promotion de la santé, prévention des maux de dos, prévention du stress et sommeil.

Cette plaquette peut être commandée au 021 623 37 37 ou téléchargée sur www.liguesdelasante.ch