

## Études et travail rémunéré

# PAS TOUJOURS FACILE À CONJUGUER

►►► Un nouveau rapport rend compte d'une recherche sur les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la santé des jeunes de 19 à 21 ans qui mènent de front études et emploi.

Sous la direction de Luc Laberge, chercheur à ÉCOBES Recherche et transfert, du Cégep de Jonquière, et professeur associé au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi, une équipe a examiné les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail sur l'état de santé d'étudiants-travailleurs, en tenant compte du fait qu'à leur âge, ils sont aussi prédisposés à une somnolence excessive.

Précisons d'abord que le Canada se classe en tête de neuf pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) pour ce qui est du nombre d'heures hebdomadaires que les jeunes consacrent au travail, rémunéré ou non, pendant une semaine d'école. Au Québec, plus de 50 % des élèves du secondaire travaillent durant l'année scolaire, et ce taux oscille entre 70 % et 80 % chez ceux du collégial. Quant aux 12 à 14 ans, 10 % auraient déjà un emploi. Étudier et travailler en parallèle semble donc être devenu un mode de vie pour la majorité des adolescents.

Selon Luc Laberge, « le nombre d'heures travaillées n'est qu'une contrainte parmi d'autres. Si le jeune travaille trois heures durant la nuit, cela peut suffire pour qu'il y ait des conséquences sur son bien-être ». Aussi, au-delà des contraintes de l'horaire de travail, celles qui sont liées aux exigences physiques et organisationnelles, soit le fait de soulever des charges lourdes, de travailler debout, d'être exposé à de la poussière ou à des substances toxiques, de négocier avec des clients mécontents, d'avoir un rythme d'exécution rapide, un conflit avec des collègues ou un poste exigeant une grande concentration, entrent aussi en

ligne de compte. C'est la variation de ces contraintes du contexte du travail par rapport à divers indicateurs de santé que les scientifiques ont étudiée.

Les circonstances dans lesquelles survient un accident sont souvent les mêmes que celles qui prévalent lors d'un incident, affirme Luc Laberge. « Notre objectif étant de prévenir les risques pour la SST, nous travaillons sur des facteurs que nous savons être des prédicteurs d'accidents, dit-il. Par exemple, chez les

*Le Canada se classe en tête de neuf pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques pour ce qui est du nombre d'heures hebdomadaires que les jeunes consacrent au travail pendant une semaine d'école.*

adultes, la fatigue reliée au travail et les problèmes de sommeil en sont. Dans cette étude, nous nous sommes donc attachés à décrire non seulement la présence d'indicateurs de SST plus traditionnels, tels que la détresse psychologique et les symptômes de TMS chez les jeunes, mais aussi la fatigue liée au travail et les troubles du sommeil. L'un de nos objectifs était de vérifier comment ces indicateurs de santé, sur lesquels on peut agir en amont, varient selon que le jeune est exposé à telle contrainte ou pas. »

### Course contre la montre = déficit de sommeil

Peu d'étudiants-travailleurs tentent d'alléger leurs exigences éducatives. Ils ajoutent simplement les heures du travail rémunéré aux heures de cours, de

travaux scolaires et d'études. Environ la moitié d'entre eux ont des problèmes de sommeil, au point où deux filles sur cinq et près d'un garçon sur cinq souffrent d'un niveau de fatigue générale réputé nécessiter une consultation médicale. « Les jeunes sont très occupés et, au cégep, il n'est pas rare qu'en fin de session, les bureaux des personnes-ressources qui sont à leur service (aides pédagogiques individuelles et psychologues) se remplissent d'élèves au bord des larmes », note Luc Laberge. Si l'on additionne ce qui constitue l'activité productive des jeunes (heures de cours, de travaux scolaires et d'emploi rémunéré), on constate que 10 % d'entre eux y consacrent 60 heures par semaine ou plus. Des éléments de nature biologique contribuent également à leur fatigue chronique, comme le fait qu'ils sont à risque de somnolence excessive en raison des modifications qui surviennent dans les processus de sommeil et dans les rythmes biologiques. À cet âge, leur horloge interne leur commande en effet d'aller se coucher de plus en plus tard, selon leurs activités sociales, sauf qu'ils doivent quand même se lever tôt durant la semaine. Bien que les 18 et 19 ans aient encore besoin de dormir huit heures par jour, l'étude démontre qu'ils n'en dorment qu'un peu plus de six. De là la privation de sommeil qui s'installe. « Les jeunes sont donc moins concentrés, moins attentifs en classe et ont aussi des problèmes d'humeur, remarque Luc Laberge. C'est dans ce contexte que le milieu de travail se situe. »

### Des séquelles à long terme

Alors qu'une recherche antérieure a démontré qu'environ 70 % des jeunes qui étudient tout en travaillant présentent des symptômes de TMS, celle-ci confirme qu'une forte proportion se plaint de maux de cette nature : plus de 91 % des répondants ont déclaré avoir ressenti de telles douleurs pendant la semaine précédant l'enquête. Il existe également un lien entre le nombre de contraintes physiques auxquelles leurs emplois les exposent et les douleurs découlant de ce travail. « Il y a donc une espèce de chronicité qui s'installe, déjà à 17 ou 18 ans, déplore le chercheur. Leur cursus scolaire



Si l'on additionne les heures de cours, de travaux scolaires et d'emploi rémunéré des jeunes, on constate que 10 % d'entre eux y consacrent 60 heures par semaine ou plus.

accroître leur autonomie financière, développer leur sens des responsabilités, s'affranchir de la réalité scolaire, plus intellectuelle, au profit d'habiletés manuelles ou physiques, établir de nouvelles relations et, enfin, faciliter leur intégration sur le marché de l'emploi à la fin de leurs études. Dans cette perspective, le travail rémunéré pourrait donc contribuer au maintien et à l'amélioration de leur santé et de leur bien-être. D'un autre côté, les jeunes ont vraisemblablement tendance à se conformer aux pressions du milieu social. Ils subissent également l'influence de leurs parents... « Nos propres parents trouvent que nous menons des vies de fous, reconnaît Luc Laberge, et nos enfants embarquent dans ce cirque. En général, quand notre adolescent nous annonce qu'il s'est trouvé un emploi, nous avons tendance à être contents, parce qu'on se dit qu'il va apprendre à se responsabiliser, à développer ses compétences et son estime de soi. La sonnette d'alarme qu'il faut tirer, poursuit le chercheur, ce n'est pas seulement le nombre d'heures travaillées, mais plutôt que les parents doivent être conscients des risques liés à la SST. Il faut viser la conciliation de toutes les activités des jeunes, car la situation n'est pas près de changer. Il ne s'agit pas de dire que nos jeunes ne doivent pas travailler, mais qu'ils doivent pouvoir mieux concilier études et travail. »

Une tendance irréversible sans doute, à laquelle les auteurs du rapport de recherche opposent des recommandations qui auraient comme effet d'en atténuer les pires conséquences. Il faut d'abord sensibiliser les adolescents aux risques qu'ils courent, mais aussi leurs parents, les employeurs, le milieu scolaire ainsi que les intervenants en SST et en santé publique. Les pistes de solutions proposées vont d'interventions ciblant les emplois les plus à risque, par exemple

ceux de cuisinier et d'aide-cuisinier, à l'évaluation du niveau de fatigue reliée au travail et jusqu'à la réalisation d'autres recherches afin de mieux connaître les conditions d'accueil et d'intégration des élèves en emploi pour définir des actions de prévention. Aussi, les instances régionales favorisant la persévérance scolaire et la réussite éducative au Québec ont récemment mis en place des stratégies favorisant la conciliation études et travail.

La concertation de tous, tant à la maison et à l'école que dans les milieux de travail, pourrait permettre aux jeunes de ralentir le rythme et d'éviter d'être exposés à un cumul de contraintes, ce qui les aiderait à trouver un meilleur équilibre de vie. ◀◀

CLAIRE THIVIERGE

### Pour en savoir plus

LABERGE, Luc, ÉLISE LEDOUX, Chloé THUILIER, Michaël GAUDREAU, Jeanne-Sophie MARTIN, Esther CLOUTIER, Julie AUCLAIR, Lise LACHANCE, Suzanne VEILLETTE, Claude ROZON, Marco GAUDREAU, Nadine ARBOUR, Sandra BESCOU, Thomas AGENAIS, Laurence HOSTIOU. *Santé et sécurité des étudiants qui occupent un emploi durant l'année scolaire – Les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail*, Rapport R-705, 131 pages : [www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSSST/R-705.pdf](http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSSST/R-705.pdf)

LEDOUX, ÉLISE, Luc LABERGE, Chloé THUILIER, Pascale PRUD'HOMME, Suzanne VEILLETTE, Marco GAUDREAU, Michel PERRON. *Étudier et travailler en région à 18 ans : quels sont les risques de SST ?* Une étude exploratoire, Rapport R-560, 90 pages : [www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSSST/R-560.pdf](http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSSST/R-560.pdf)

« La santé et la sécurité au travail des jeunes – Une nouvelle pièce du puzzle : la mobilité », *Prévention au travail*, été 2010 p. 17-19 : [www.irsst.qc.ca/prevention-au-travail/media/documents/fr/prev/v23\\_03/17-20.pdf](http://www.irsst.qc.ca/prevention-au-travail/media/documents/fr/prev/v23_03/17-20.pdf)

Instances régionales de concertation sur la persévérance scolaire et la réussite éducative du Québec : [www.perseverancescolaire.com](http://www.perseverancescolaire.com)

devrait être leur priorité, cependant environ 40 % d'entre eux ressentent de la détresse psychologique. » Le cumul d'emplois pose aussi problème, d'autant plus qu'il s'agit la plupart du temps d'emplois atypiques, ce qui amène les jeunes à en changer fréquemment. Ils se retrouvent ainsi souvent dans la situation du nouvel employé, ce qui accroît les risques d'accident, peu importe l'âge. S'ils rapportent souvent éprouver de la gêne, de l'inconfort ou des blessures à la suite d'un accident, ils ne s'absentent pas forcément du travail pour autant puisque, par leur nature même, les postes à temps partiel leur accordent souvent un répit suffisant pour récupérer.

Les résultats de l'étude suggèrent cependant que subir un accident du travail au début de la vie professionnelle augmente le risque d'en subir un second par la suite. « Il peut donc y avoir des conséquences graves pour leur parcours scolaire et pour leur parcours professionnel », affirme Luc Laberge.

### Peut-on ralentir le carrousel ?

Pourquoi un nombre croissant d'adolescents adoptent-ils ce rythme effréné ? Les jeunes disent devoir travailler pour