



Syndrome des bâtiments malades :

Certaines personnes passent un tiers de leur temps dans leur bureau !

Les matériaux de construction modernes, d'isolation, les colles, les tissus, les moquettes, les produits de nettoyage, les ordinateurs et autres moyens de technologie nous exposent à une grande variété de produits chimiques et de champs électromagnétiques. Ces polluants, auxquels nous sommes exposés, influencent la qualité de l'air que nous respirons et donc notre santé : maux de tête, états léthargiques, fatigue des yeux et problèmes respiratoires ressentis par les personnels de bureau il s'agit du syndrome des bâtiments malades.

Nous ne pouvons nous en rendre compte dans un premier temps car nous nous fions instinctivement qu'à notre odorat ou notre perception visuelle. Lorsque nous sommes exposés à une odeur pour une période de temps donnée, la perception de cette odeur diminue car nos cellules olfactives diminuent. D'autre part, certains polluants sont totalement inodores et invisibles.

Les travaux de la NASA, effectué par le docteur W. Wolverton ont démontrés l'importance des plantes en pots afin d'éviter le syndrome des bâtiments malades. Ce syndrome touche toutes les catégories socioprofessionnelles.

Ses principaux symptômes sont : les maux de têtes, la fatigue, des difficultés de concentration voire des allergies, de l'asthme ou des rhinites.

Ces troubles sont directement liés à la présence de polluants dans l'air. Les résultats de la NASA ont prouvé que la majeure partie des polluants avaient été enlevés suite à la présence de plantes en pots dans un milieu clos. L'essai final montrait qu'on n'éprouvait plus les symptômes du syndrome des bâtiments malades lorsqu'on y entrait.

Des chercheurs Norvégiens et Suédois ont remarqué une augmentation de la productivités des employés. La présence des plantes agit sur la qualité de l'air, des microbes et des germes. Les mauvaises odeurs disparaissent, absorbées par les feuilles et les racines. Il est reconnu que la couleur verte soigne et apaise. Dans les lieux de travail comprenant des végétaux, on trouve une baisse de la fatigue et une diminution de l'absentéisme.

Pourquoi mettre des plantes sur notre lieu de travail?

Le meilleur anti-stress : les plantes



moi comme ça ?
stop !



Aux Pays-bas, des recherches ont montré que les personnes qui travaillent plus de 4 heures par jour devant un écran d'ordinateur se sentent mieux et plus productifs quand il y a des plantes à proximité. La vue des plantes entraîne une baisse visible du stress

bénéfiques. Ses vitesses du pouls, la conductibilité de la peau sur ordinateur, dans des plantes, retournaient à la normale. Le fait que leur rythme leur permettait d'apporter plus vite et les rendait encore été démontré.



dans les 5 minutes. Elles améliorent l'impression générale de bien-être et diminuent le niveau de stress.

Aux États-Unis, le professeur Virginia Lohr a découvert que les plantes avaient des effets positifs. Ses résultats ont montré que la pression artérielle et la concentration des opérateurs travaillant dans des laboratoires contenant des plantes étaient plus rapidement améliorées. Les corrections à leur travail ont été plus productives (+12%) a

Absentéisme réduit

Toutes les recherches scientifiques menées sur l'influence des plantes sur le lieu de travail convergent vers la même conclusion : **le vert, ça marche!** L'une d'elles, menée dans le département de radiologie d'un hôpital norvégien est révélatrice. Après avoir mis en place des plantes dans les locaux du service, les chercheurs ont constaté une baisse significative des troubles de santé du personnel. Au bout de six mois, l'absentéisme a reculé de manière durable, passant d'un taux de 15% à 5%.

Un investissement utile!

Les résultats des recherches sont positifs : les plantes améliorent la santé sur le lieu de travail. Quant aux employeurs, l'investissement à réaliser dans l'aménagement de zones vertes dans l'espace de travail pour en faire un lieu plus sain ne représente qu'une faible dépense comparée aux économies de frais provenant de la diminution de l'absentéisme au travail et de l'amélioration de la productivité. L'amélioration des conditions et des perceptions permettra aux employés de bureaux de mieux apprécier leur situation de travail : employés heureux = résultats meilleurs et patrons heureux.

