

# **Maux de tête au travail : un état des lieux pour les employeurs**

*De bonnes conditions de travail et la réussite dans l'activité professionnelle peuvent être des sources de bien-être psychique et physique. Elles peuvent accroître la motivation et la performance au travail. En tant qu'employeur ou chef d'équipe, vous pouvez y contribuer de manière significative.*

Votre environnement de travail est-il adapté aux collaborateurs souffrant de migraine ? Vous trouverez ici une check-list de mesures simples que vous pouvez prendre pour améliorer le lieu de travail des personnes souffrant de migraines.

## **Gestion des déclencheurs**

- Éclairage réglable du plafond/distributeur d'ombre
- Filtres antireflet pour les écrans d'ordinateur
- Locaux sans parfum ou à faible teneur en parfum
- Espaces à bruit réduit, y compris les espaces situés à l'écart des zones à fort trafic.

## **Autres ressources/possibilités**

- Disposition à adopter des horaires de travail flexibles, y compris le télétravail lorsque cela est réalisable
- Encourager une prise en charge judicieuse des collaborateurs concernés.
- Prévoir un espace sombre et calme accessible pour que les collaborateurs puissent se reposer en cas de crise de migraine.
- Assurer l'accès à des programmes de sensibilisation et de formation pour les collaborateurs.

## **Reconnaissance et compréhension**

- Montrez à vos collaborateurs que vous respectez et comprenez la migraine comme une maladie neurologique grave qui nécessite souvent un traitement médical.
- Offrez à vos collaborateurs la possibilité de proposer des améliorations sur le lieu de travail.
- Encouragez vos collaborateurs - y compris ceux souffrant de maladies invisibles - à faire part des défis auxquels ils sont confrontés sur leur lieu de travail.

## **Médecine du travail**

- Reconnaître la migraine – informer les personnes concernées sur leur maladie et sur les traitements actuels conformes aux directives
- Sensibilisation : actions de santé, conférences internes – journée d'information sur la migraine
- Mise en place d'un service de conseil et de personnes de contact dans l'entreprise
- Matériel d'information gratuit à télécharger ou à imprimer, dépliant sur les groupes d'entraide
- Organiser des échanges / des forums Zoom

