



Il y a encore du pain sur la planche...

Le hasard, qui n'existe pas comme disait le génial ébouriffé Albert Einstein, fait parfois se croiser dans les journaux des nouvelles qui méritent d'être confrontées les unes aux autres un peu à la façon dont le malicieux dessinateur Plantu télescope deux événements dans ses caricatures du journal "le Monde".

Je vous livre ainsi quelques nouvelles fraîches à mettre en perspective en ce début de mois d'octobre qui sent déjà l'automne à plein nez.

Info numéro 1 : le réseau national de vigilance et de prévention des pathologies professionnelles (RNV3P) a publié son rapport sur les données de la santé au travail recueillies pendant dix ans par les centres de consultation des centres hospitalo-universitaires et de médecine du travail. Les résultats sont extrêmement inquiétants. Les troubles mentaux encore rares il y a dix ans représentent maintenant 22% des motifs de consultation. Les salariées de la finance ont un risque psychique multiplié par neuf. La crise ne fait pas que des dégâts financiers.

Info numéro 2 : la Fédération Française de Cardiologie vient d'effectuer un sondage auprès de 401 médecins généralistes afin de définir leur approche de la prévention cardiaque. Les résultats montrent que 98% des médecins interrogés sont très attentifs aux signes avant-coureurs de la maladie coronaire. Ils privilégient des actions sur certains facteurs de risque tels le tabac, le diabète, le cholestérol. En revanche la plupart des facteurs comportementaux ne semblent pas être une priorité pour eux ; ainsi seuls 14% évoquent l'hygiène alimentaire, 11% la sédentarité et le stress arrive en lanterne rouge des préoccupations des médecins généralistes : seuls 3% le prennent en considération.

Info numéro 3 : Une enquête de la Caisse Nationale d'Assurance-Maladie nous apprend que les Français sont les champions de l'ordonnance : 90% des consultations se terminent par une prescription médicamenteuse. Les molécules les plus demandées par les patients sont les antalgiques pour 47%, les somnifères pour 46% et les anxiolytiques pour 42%.

Additionnons maintenant ces trois informations dans la vraie vie : je suis cadre bancaire et ma hiérarchie me harcèle ; le risque que je développe un burn-out est donc très important. Cette situation psychique multiplie mon risque d'infarctus par 10 à un an. Si j'en parle à un médecin, j'ai 3% de chances qu'il considère ma situation psychique comme à haut potentiel coronarien et en revanche une chance sur deux de sortir de la consultation avec une ordonnance de psychotropes.

Les médecins et les patients ont certainement besoin d'informations sur l'importance des facteurs psychiques en cardiologie et sur les méthodes de prise en charge non médicamenteuse, mais avant de jeter la pierre aux uns et aux autres peut-être serait-il intéressant de clamer haut et fort la réalité du monde du travail : la politique de la rentabilité envers et contre tout et son corollaire, le harcèlement sous toutes ses formes, sont contre-productifs. Vous en voulez la preuve ?

Info numéro 4 : deux chercheuses suédoises ont eu l'idée de séparer les salariés d'un même employeur en trois groupes identiques. Le premier ne changeait rien aux consignes de travail antérieures, le second avait droit à une demi journée de repos supplémentaire, le troisième devait occuper ce temps de loisir additionnel à la pratique d'une activité physique. Que croyez-vous qu'il arriva ? Ceux qui travaillaient moins en faisant du sport se sentaient mieux physiquement et mentalement et étaient plus productifs (plus grande énergie au travail et moins de jours d'absence).

Mieux prendre en charge le stress quand il existe et surtout ne pas en générer inutilement. Il y a encore du pain sur la planche pour les employeurs, les patients, les médecins... et Meditas-Cardio !

Références :

1. www.afsset.fr
2. www.fedecardio.com - Enquête IFOP-FFC réalisée du 19 au 23 Septembre 2011
3. Ulrica von Thiele Schwarz Ulrica, Henna Hasson. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2011, 53(8) :838–844

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS