



"Le travail, c'est la santé" ?

Les vacances sont terminées et le temps du travail a repris. Je ne sais pas comment cette transition se passe pour vous, mais pour ma part j'ai toujours besoin d'un petit temps d'adaptation avant de reprendre le TGV (travail à grande vitesse) ; la quiétude des vacances me semble plus naturelle que l'agitation professionnelle.

Mon sac de voyage était à peine posé qu'a été publiée dans le Lancet du 12 septembre une étude multicentrique européenne sur les effets cardiaques du stress au travail. Les auteurs de ce travail sont bien connus et sont la référence sur cette question. Ils ont colligé les résultats de 13 cohortes et ainsi suivi entre 1985 et 2006 plus de 200.000 patients. Leur conclusion est sans appel : le stress au travail est un facteur de risque d'infarctus (1).

Cette découverte n'a cependant rien de récent. Le mot travail viendrait du latin "tripalium", instrument de torture utilisé par les Romains. En 1907 dans son livre sur l'angine de poitrine William Osler écrit "un métier à haute responsabilité augmente le risque d'infarctus du myocarde". Il s'agissait d'une triple intuition géniale fondée sur un grand sens clinique. En effet Osler "découvrait" pour la première fois la notion de facteur de risque qui ne sera confirmée que 40 ans plus tard par l'étude de Framingham, et aussi le fait que le stress et plus particulièrement le stress au travail, est une des causes possibles de l'infarctus, ce qui ne sera prouvé à l'échelle mondiale que 100 ans plus tard par l'étude Interheart.

Le stress au travail augmente le risque coronarien de 23 à 68 % selon les études. Il atteint aussi bien les hommes que les femmes, les sujets jeunes que les plus âgés. Les femmes y sont particulièrement sensibles car elles cumulent souvent un stress professionnel et un stress familial dans des conditions de vie parfois difficiles en particulier de solitude.

Un autre travail (2) publié ces dernières années a également montré que la surcharge de travail augmentait le risque d'infarctus de plus de 60% et multipliait le taux de dépression par 2.

Le stress au travail est un sujet dont on parle beaucoup, puisqu'il touche selon certaines statistiques près d'un salarié sur deux et coûterait à la société française entre 30 et 50 milliards d'euros par an ! Rares sont cependant les entreprises qui cherchent à développer une prévention efficace devant ce fléau des sociétés modernes.

Il n'y a bien entendu, comme dans toute question complexe, pas de solution miracle. De multiples pistes peuvent cependant être proposées. Tout d'abord procurer une ambiance de travail la moins génératrice de stress, donner aux personnes la possibilité d'exprimer leur souffrance au travail sans les considérer d'emblée comme des sujets "fragilisés", développer les moyens d'information sur les possibilités de gestion du stress et enfin proposer une prise en charge pour ceux qui sont déjà atteints par le burn-out, la dépression, ou l'anxiété.

Le principal résultat de cette attitude globale est de ne pas banaliser la souffrance au travail et de rappeler qu'il s'agit d'un vrai problème qu'on ne peut ignorer.

Le monde de la cardiologie française l'a bien compris. Alors qu'il n'existait aucun ouvrage sur le sujet, vient de sortir il y a quelques semaines "Cœur et Travail" (3). Il s'agit d'un livre collectif que je vous recommande... avec d'autant plus de plaisir que j'y ai participé pour le chapitre "stress et travail". Publicité bien ordonnée commence par soi-même !

Je vous souhaite une belle année de travail. Epanouissez-vous, sachez aussi vous écouter, vous reposer, prendre du temps pour vous, vous ménager. Rappelez-vous que la demande au travail peut être illimitée, alors que l'adaptation humaine est très limitée.

Pour ma part je vais tenter d'appliquer au quotidien ces quelques conseils, car les cordonniers sont souvent les plus mal chaussés.

Références :

1. Kivimäki M. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. Lancet. 2012 Sep 13.
2. Virtanen M. Overtime work and incident coronary heart disease: the Whitehall II prospective cohort study. Eur Heart J. 2010 Jul;31(14):1737-44.
3. Cœur et travail. Sous la direction de Bernard Pierre. Ed Frison-Roche . Paris 2012

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS