



STRESS AU TRAVAIL ET MALADIES CARDIAQUES UN LIEN CONFIRMÉ

Paris Match. Quelles sont les répercussions d'un stress sur l'organisme ?

Dr Patrick Légeron Le stress n'est pas une maladie mais une réaction que nous pouvons avoir lorsque nous sommes confrontés à une situation particulièrement difficile ou angoissante, voire menaçante. Il en existe un bon et un mauvais. Le premier, de durée transitoire, est bénéfique. L'organisme libère une décharge d'adrénaline, hormone qui stimule les fonctions cardiaque et respiratoire, augmente l'oxygénation du cerveau, accroît la vigilance et les fonctions cognitives. Ce stress nous aide à prendre les bonnes décisions.



Le Dr Patrick Légeron commente la récente étude ayant démontré les risques accrus d'infarctus chez les salariés hyperstressés.*

A l'inverse, quels sont les dangers d'un mauvais stress qui sévit en continu ?

C'est la débâcle ! Car la décharge d'adrénaline, devenue beaucoup trop forte, est associée à celle d'une autre hormone, le cortisol. Résultat : le stressé souffre d'une perturbation de la fonction cardiaque, d'une contraction des muscles, d'une élévation de la pression artérielle... Parallèlement, le cortisol exerce des effets délétères sur l'ensemble de l'organisme, diminuant, par exemple, les défenses immunitaires. D'autres réactions émotionnelles surviennent en même temps. Selon les cas : panique, colère, agressivité, voire les trois à la fois.

Des résultats d'études récemment publiés dans la revue scientifique "The Lancet" confirment un lien entre un grand stress au travail et un risque d'infarctus. Pouvez-vous les commenter ?

Il s'agit des derniers résultats d'une méta-analyse (comportant la somme de plusieurs grandes études européennes) ayant porté sur plus de 200000 personnes. En France, la cohorte Gazel a suivi, de 1989 à 2006, 20000 agents EDF. Le but était d'établir le lien entre les contraintes au travail et l'incidence de la maladie coronaire. Chez les grands stressés, le risque d'infarctus s'est révélé augmenté de 23 %. Cela signifie que, sur les 100000 infarctus annuels en France, 4000

seraient imputables au stress au travail : course contre la montre, pression des résultats, déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée, surcharge des tâches, incertitude sur l'avenir et changements permanents de poste... Autre constat selon le Centre d'études de l'emploi : parmi les 25 pays étudiés, nos compatriotes se sentent les plus stressés !

Comment expliquez-vous que le mauvais stress puisse entraîner une maladie cardiaque ?

On peut comparer le stress à un moteur qui tourne. Au début, on en prend soin : c'est l'étape de la prévention. Dès qu'il y a des signes d'alerte, telles des palpitations accompagnées de problèmes de digestion, d'endormissement, de troubles psychologiques... le moteur est en surchauffe, ce qui est le cas quand on parle de stress au travail. Si on ne refroidit pas le moteur, il tombe en panne. A ce stade, le stressé est malade. Sa fonction cardiaque a été trop longtemps perturbée. Le risque d'infarctus, même modeste, n'est pas négligeable.

Quels sont vos conseils pour mieux gérer le stress dans sa vie professionnelle ?

1. Ne pas s'investir uniquement dans son travail, savoir préserver sa vie personnelle et développer un hobby. 2. Lutter contre la tension du corps avec des exercices de relaxation. Exemple : dans la journée, sortir de son bureau et s'isoler quelques instants, s'asseoir et respirer très lentement par le ventre tout en détendant les muscles et les épaules. Fermer les yeux et se projeter une image apaisante. Toutes les techniques de relaxation sont bonnes pour ralentir le rythme cardiaque : yoga, massages, méditation... 3. Utiliser une des meilleures armes contre le mauvais stress : l'activité physique. Les deux S : sédentarité + stress = danger ! Les sports d'endurance sont à privilégier, mais une simple marche rapide quotidienne de trente minutes est excellente pour libérer les tensions. 4. Attention aux faux amis du stress : café, cigarette, alcool qui donnent l'impression de le diminuer mais, au contraire, l'accroissent. 5. Apprendre à mieux gérer ses émotions et éviter de se focaliser sur des pensées négatives. ■

* Psychiatre attaché à l'hôpital Sainte-Anne, auteur du rapport sur le stress et les risques psychosociaux remis au ministre du Travail.

parismatchlecteurs@hfp.fr