



Travailler toujours plus: attention danger, avertit le psychiatre Patrick Légeron

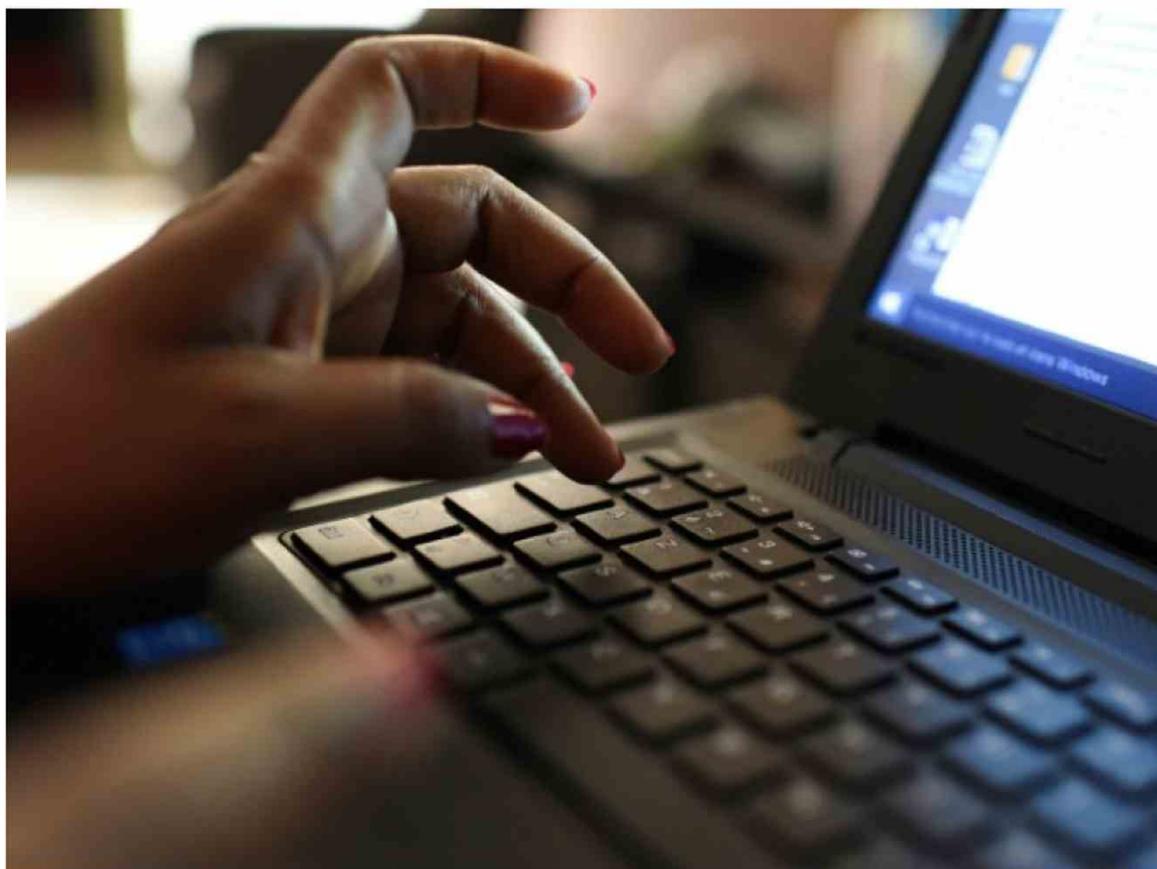
[C^s challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/travailler-toujours-plus-attention-danger-avertit-le-psychiatre-patrick-legeron_765012](https://challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/travailler-toujours-plus-attention-danger-avertit-le-psychiatre-patrick-legeron_765012)

[Challenges](#) [Entreprise](#) [Vie de bureau](#)

Vie de bureau

Par [Margaux Plisson](#) le 17.05.2021 à 16h06 Lecture 4 min. Abonnés

INTERVIEW - Travailler plus de 55 heures par semaine augmente le risque de décès prématurés, selon une étude publiée lundi 17 mai, par l'OMS et l'OIT. Selon Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet [Stimulus](#), le stress lié à une surcharge de travail "peut vite devenir dangereux".



La digitalisation du travail qui a explosé ces derniers mois risque d'augmenter encore les risques psychosociaux.

AFP/Archives - ISSOUF SANOGO





Quand le travail devient une cause de mortalité... En 2016, selon un rapport de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et l'OIT (Organisation internationale du travail), 398.000 personnes sont mortes d'un AVC (accident vasculaire cérébral) et 347.000 d'une maladie cardiaque pour avoir travaillé au moins 55 heures par semaine. "Travailler, c'est bon pour la santé, mais seulement à une bonne dose, sinon ça peut vite devenir nocif", explique Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet Stimulus. Le risque d'AVC augmente effectivement de 35% pour les personnes travaillant 55 heures ou plus, comparé à des horaires de 35 à 40 heures, par semaine.

Challenges – Pourquoi le travail peut-il devenir une cause de mortalité?

Patrick Légeron – Nous parlons régulièrement du stress et donc des problèmes cardiaques que peut provoquer une absence de travail, notamment face à la privation de revenus et/ou de vie sociale. Mais pour le surplus de travail, le phénomène est le même. Une charge considérable de tâches à réaliser en une journée va augmenter les risques psychosociaux et donc d'AVC ou de cardiopathie ischémique. La quantité d'heures travaillées n'est pas la seule cause de stress. Tout d'abord, selon le type d'emploi, les heures de travail ne représentent pas la même fatigue –par exemple, le travail à la chaîne est plus monotone que celui d'un cadre qui peut prendre des pauses plus facilement. Puis, il existe aussi d'autres facteurs à prendre en compte comme le degré de responsabilité dans l'entreprise, la pression des supérieurs, le harcèlement ou encore l'équilibre avec la vie personnelle. Il faut également faire attention aux personnes passionnées par leur travail: elles ont tendance à tout miser sur celui-ci, à en être addict et finissent elles aussi par craquer. Travailler, c'est bon pour la santé, mais seulement à une bonne dose, sinon ça peut vite devenir nocif.

Lire aussi "Aimer son travail, c'est plus difficile quand on est ouvrier, caissière... que directeur de journal!"

Comment éviter ces risques de surmenage?

Il n'y a pas de nombre idéal d'heures de travail: quelqu'un qui travaille 35 heures peut être plus épuisé que quelqu'un qui fait 55 heures. Plusieurs facteurs entrent en compte et deux précautions sont valables pour tous afin de réduire son stress. Tout d'abord, les salariés doivent investir ailleurs, ils doivent découvrir d'autres activités en rupture avec leur domaine, se trouver des hobbies. En Allemagne et dans les pays du Nord de l'Europe, les dirigeants d'entreprises apportent d'ailleurs beaucoup d'attention aux passions de leurs salariés, en dehors de leur travail. La France devrait faire la même chose. C'est dans ce cas précis, que les personnes passionnées par leur travail font des burn-out, car elles ne pensent qu'à ça et n'ont pas d'activité qui leur plaisent en dehors. Le deuxième conseil que je donnerais, c'est de travailler sa résistance au stress et de préserver sa santé, notamment avec une bonne alimentation, une activité physique régulière, mais surtout en faisant des pauses pendant sa journée. Attention aussi aux faux-amis comme le tabac ou le café, qui certes permettent quelques minutes de répit, mais qui en grande quantité sont nocifs pour la santé.

Lire aussi Jusqu'où votre employeur est-il responsable de votre santé mentale?





Ces risques d'AVC et de maladies cardiaques sont-ils voués à s'aggraver dans les années à venir?

Depuis deux ans déjà, l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail alerte sur l'augmentation des risques psychosociaux face à la généralisation de la digitalisation en entreprise (mails, utilisation des réseaux sociaux, visioconférence...). Avec le télétravail, mis en place notamment pour endiguer la pandémie, cela ne va que s'aggraver. Cette organisation rend difficile la rupture entre vie professionnelle et personnelle, augmente la charge de travail – car les échanges sont plus compliqués à distance qu'en toquant à la porte du collègue – et isole l'employé qui généralement prend moins de pauses sur une journée de télétravail. Garder cette organisation à long terme va provoquer du stress chez les employés, il faut trouver le juste équilibre entre le présentiel et le distanciel.

Lire aussi [Comment lutter contre la "zoom fatigue"](#)

[Burn-out Télétravail](#)

[4 réactions](#)

Contenus sponsorisés

4 réactions

[Réagir](#)

- Philippe 17.05.2021 à 20h48
Notre parafoudre lui passe plus de 55h sur don canapé a cliquet comme un fou.
Vous comprendrez aisément qu'il soit épuisé le pauvre !!!

[J'alerte](#)

- parachute 17.05.2021 à 18h56
Et pour vous pourquoi les générations de l'an 1900 et avant mouraient à 45 ans? La médecine bien sur, mais aussi les conditions de travail. Je pourrais aussi parler du travail des cadres bien souvent de plus de 55h! Mais il y a le travail posté..et que dire de l'invalidité pour les travailleurs du bâtiment et autres? L'absence de travail tue vous l'oubliez!!

[J'alerte](#)

- argonhote 17.05.2021 à 18h48
La France n'est pas le Japon. Il faut voir les médias qui se repaissent actuellement de la fin du confinement et des loisirs induits par cette fin. Même les maires des stations thermales s'y mettent en demandant la réouverture des discothèques. Je plains surtout les agriculteurs et leur journée de travail. Eux savent ce que signifient les 55 h

[J'alerte](#)





- roucky33 17.05.2021 à 18h42

La solution : être actionnaire ! Faire travailler plus pour gagner plus ...

J'alerte

