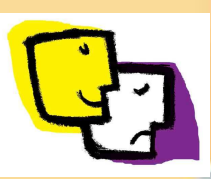


# **Le stress au travail : concepts et prévention**

**Dominique CHOUANIERE**

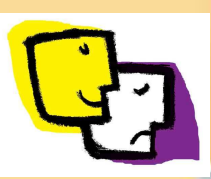
*épidémiologiste*

*INRS Vandoeuvre - IST Lausanne*



# Plan de la présentation

- Concepts et définitions
- Sources de stress (facteurs et contraintes)
- Mécanismes physiologiques et psychologiques
- Conséquences pour la santé



# Prolifération de termes

- Stress
  - mot très utilisé par le public,
  - Utilisé à la fois pour désigner stressors ou état de stress
- Tension, mal-être, souffrance relationnelle, souffrance psychique, pénibilité, burn-out
- Conflits, harcèlement moral, violence, Suicide
- Risques ou facteurs psychosociaux

# Les risques psychosociaux\*

- Risques de stress\*
- Risques de violences externes\*
- Risques de violences internes\*
  - harcèlement moral et sexuel
  - autres violences : brimade...
- Risques de mal-être/souffrance
  - Conflits et « hyper-conflits »

Protéger la santé physique et mentale des travailleurs (art L.230-2)

Interdiction du harcèlement sexuel et moral et obligation de le prévenir (art L.122-49 et L.122-51)

de pouvoir,  
tion, de mise à

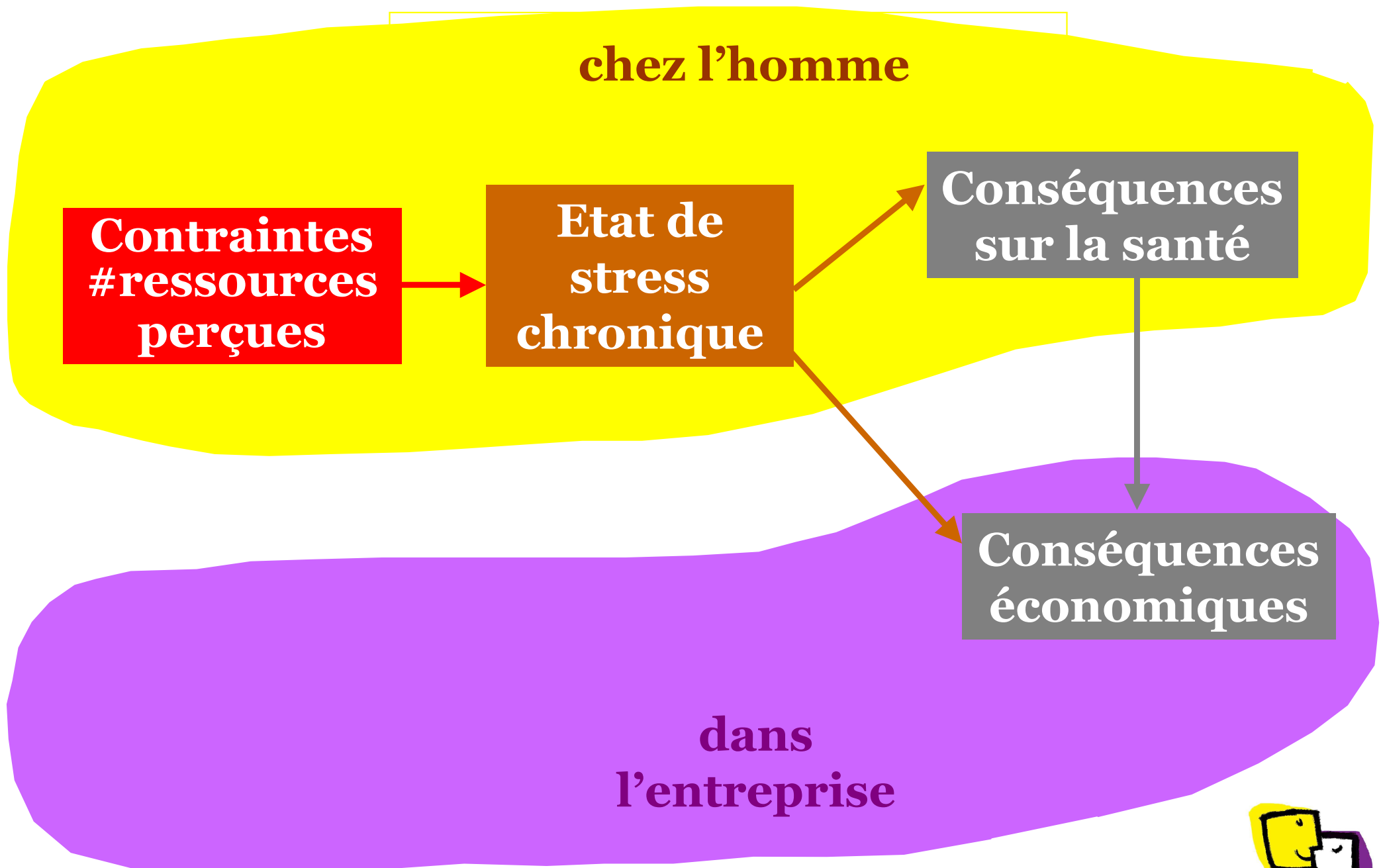




# Définition du stress\*

- **Déséquilibre** entre la **perception**
  - Des **contraintes** imposées par l'environnement
  - De ses propres **ressources** pour y faire face
- Évaluation psychologique des contraintes et des ressources
- Effets portent sur
  - la santé psychologique
  - la santé physique
  - le bien-être
  - la productivité

# Une définition schématisée



# Risques de stress - Effets santé

chez l'homme

**61% des salariés ont un travail fortement stressant**

(SUMER 2003 : 24 486 salariés)

**27% se plaignent de problèmes de santé liés à une travail stressant**

(4ème enquête européenne 2005)

**Conséquences économiques**

dans l'entreprise



# Des contraintes au travail ... mal perçues ?

chez l'homme

**Contraintes  
#ressources  
perçues**

**Risques de  
stress**

**Etat de  
stress  
chronique**

**Conséquences  
sur la santé**

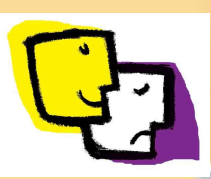
**Effets délétères  
sur la santé**

**Conséquences  
économiques**

dans  
l'entreprise

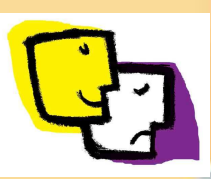






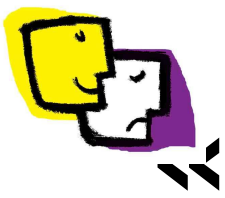
# Perception des contraintes

- Les contraintes bien acceptées :  
celles qui sont inhérentes au métier
  - Confrontation à la souffrance ou la mort pour une infirmière
  - Responsabilité sur la vie d'autrui pour un chauffeur de bus ou un conducteur de train ...
- Les contraintes moins acceptées sont liées aux modes « d'organisation »



# Perception des contraintes

- Ponctuelle ou durable
- Subie ou choisie
- Unique ou multiple
- « mélanges de contraintes toxiques » pour la santé (= facteurs psycho-sociaux des anglo-saxons)
  - « job strain » de Karasek
  - déséquilibre « efforts/récompenses » de Siegrist
  - Autres déséquilibres



# Job strain » de Karasek - 1979

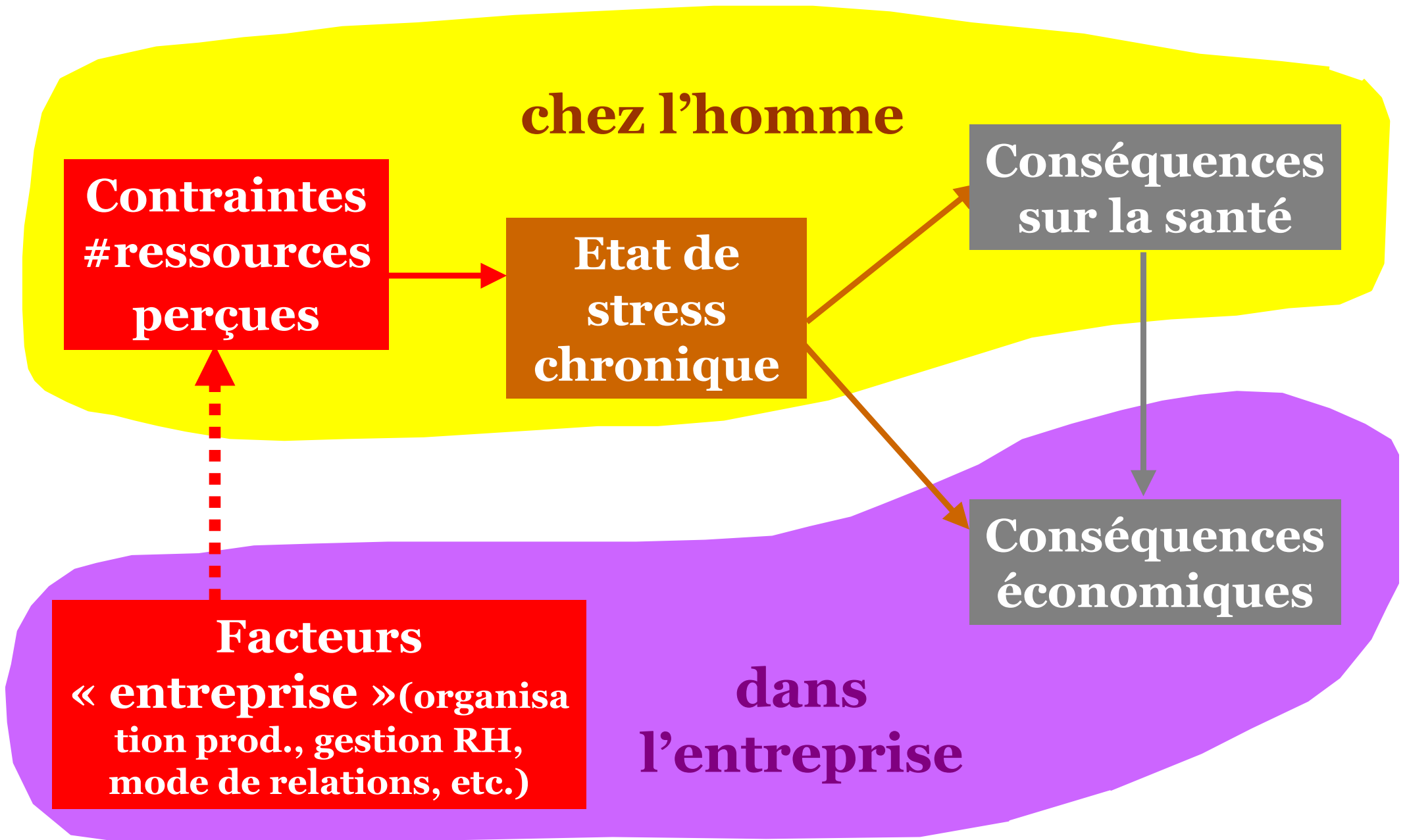
Maladies cardiovasculaires, dépression, TMS, lombalgies, etc.	Demande psychologique	
	forte	faible
Latitude décisionnelle	faible	«job strain» Travail passif
	forte	Travail très actif Travail détendu



# Importance du « job strain »

- Sur 100 personnes déclarant un « travail fortement stressant » (= 61% des 24 486 salariés)\*
  - 24% perçoivent un « job strain » chez les hommes
  - 37% chez les femmes
- Quelles sont les contraintes pour les 76% hommes et 63% femmes ?

# A l'origine de certaines contraintes



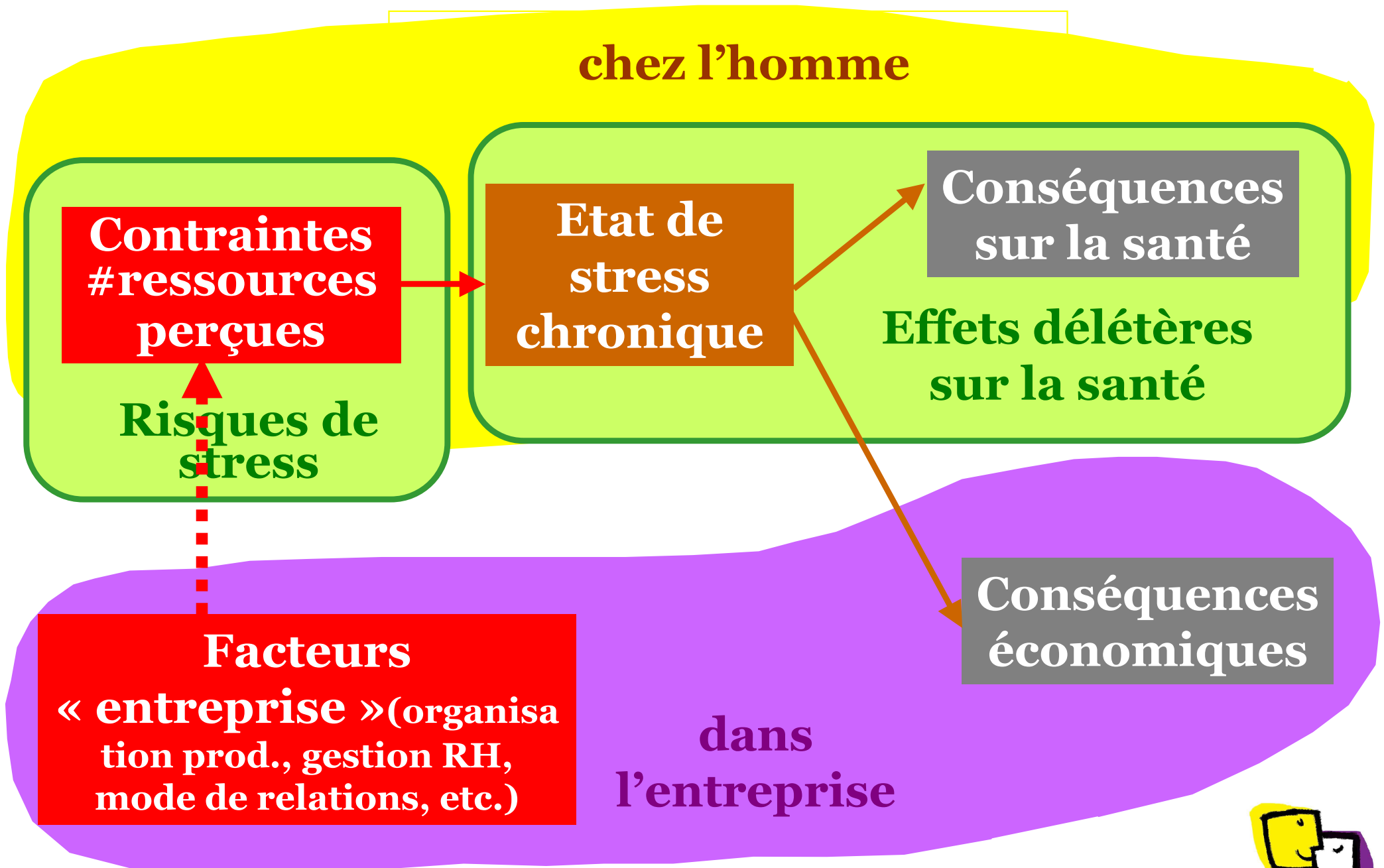


# Facteurs « entreprise »

- Propres à l'entreprise
  - Organisation du travail
  - Gestion des RH
  - Qualité des relations
  - Environnement matériel
- Liés à un contexte général
  - Intensification du travail
  - Nouvelles technologies
  - Exigence de la clientèle ...

**A contrainte économique égale, le niveau de stress varie beaucoup d'une entreprise à l'autre**

# Risques de stress - Effets santé





# A l'origine du stress



**Hans Selye** (1907-82)  
médecin endocrinologue autrichien

**Stress : réponse non  
spécifique de l'organisme  
face à une demande de  
l'environnement**

**1936 : Syndrome Général d'Adaptation**

**Les systèmes physiologiques activés par  
une situation stressante peuvent être  
délétères pour l'organisme**



# Le Syndrome Général 'Adaptation

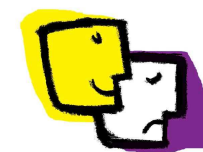
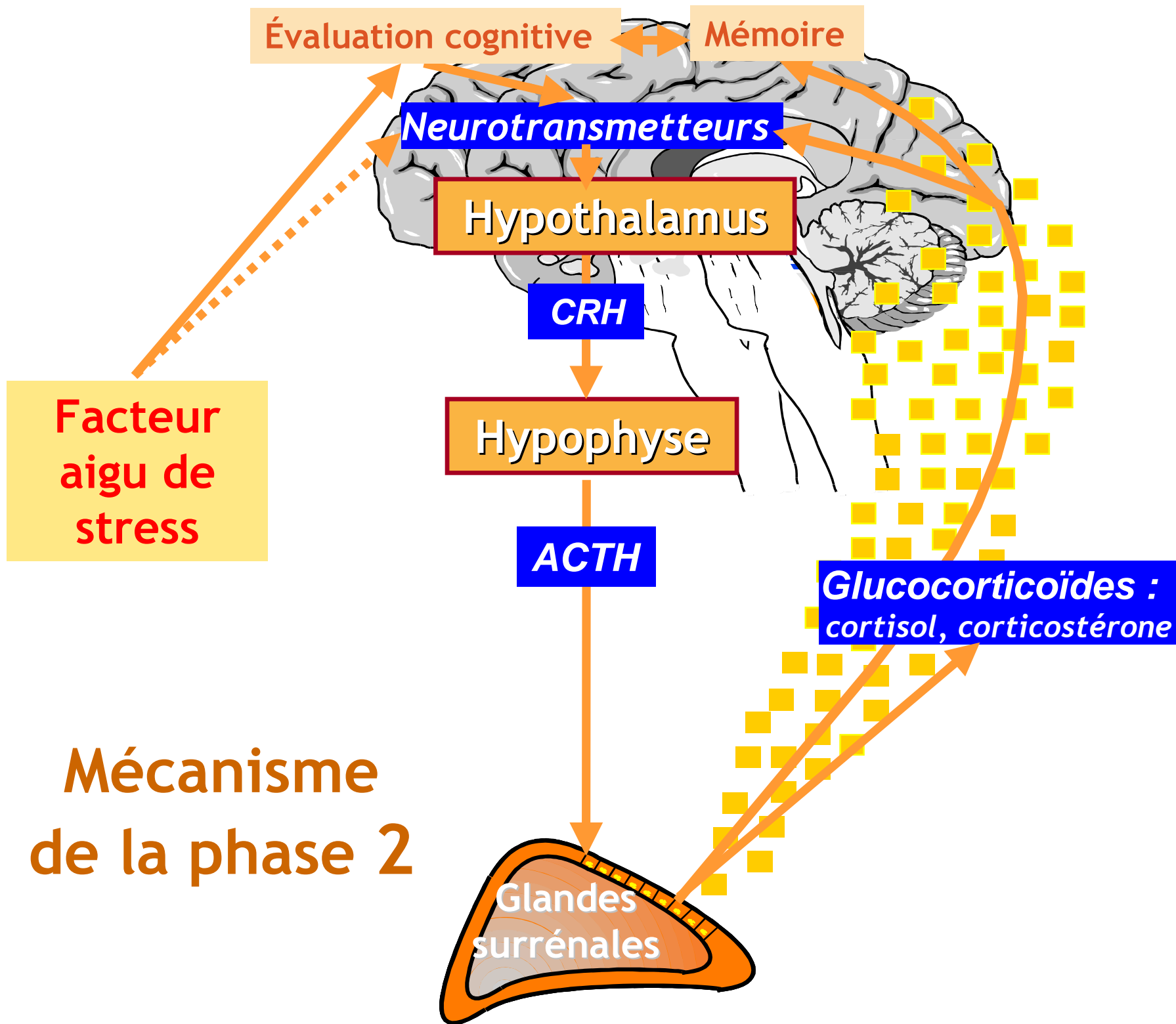


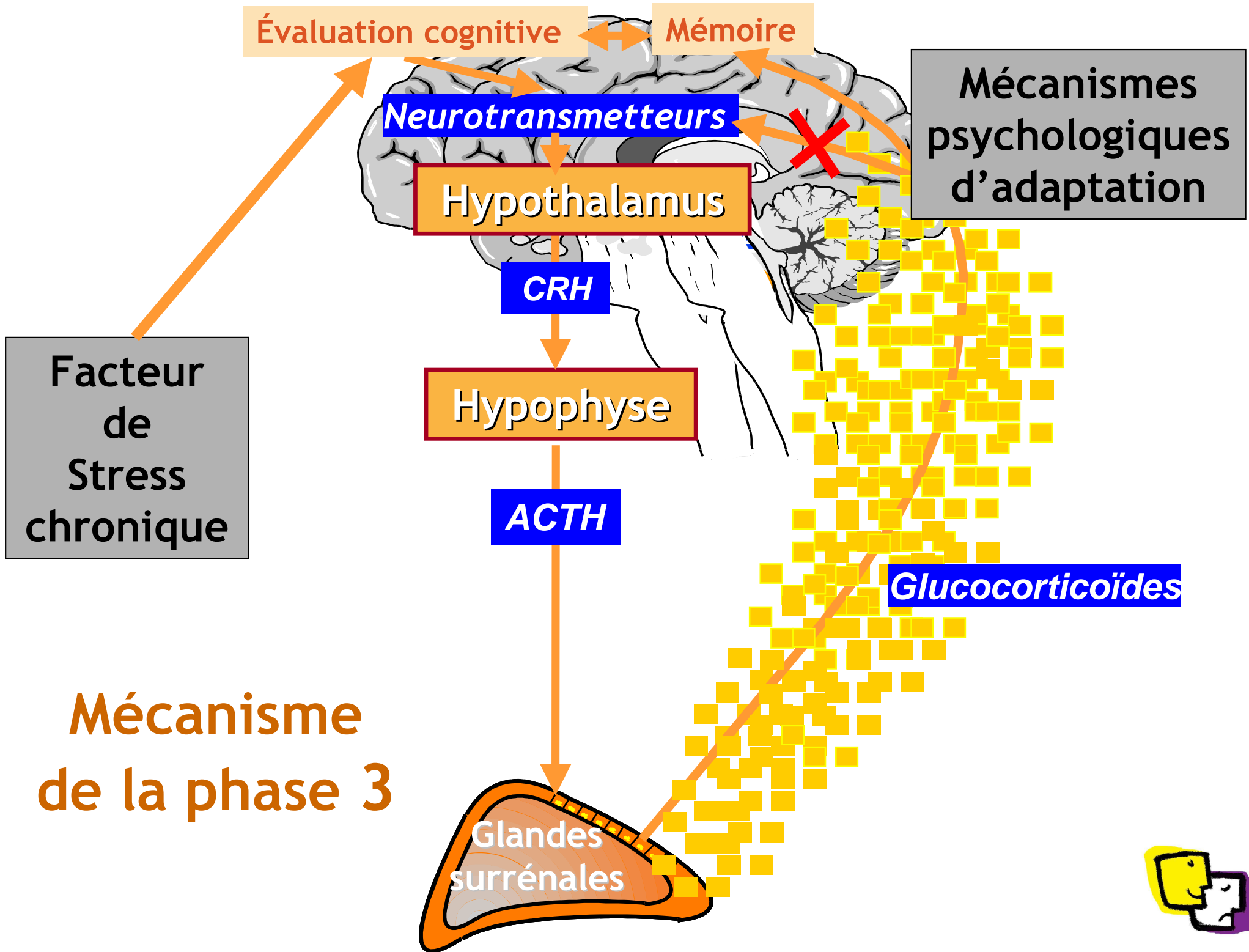
**1.phase d'alarme** : libération catécholamines (augmentation FC, PA, vigilance, thermogénèse, vasodilatation musculaire, etc.)

**2.phase de résistance** : mobilisation énergétique grâce à la sécrétion de glucocorticoïdes (hyperglycémie, augmentation du seuil de la douleur, action anti-inflammatoire...).

**3.phase d'épuisement** éventuelle : si échec phase de résistan









# Mécanismes psychologiques

**État de stress chronique**

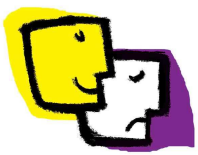
**Stratégies d'adaptation**

**Centrées  
sur le  
problème**

**Évitement  
retrait**

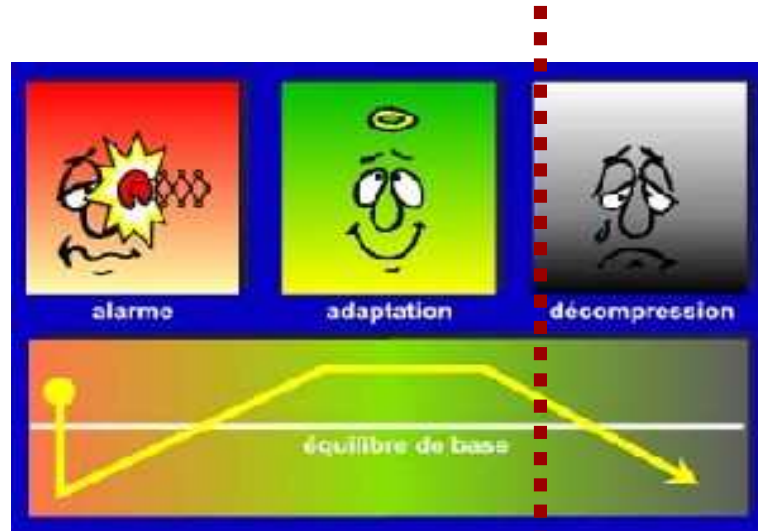
**Centrées  
sur les  
émotions**

**Adaptation /**



# Stress aigu, chronique

## Conséquences sur la santé



*temps*

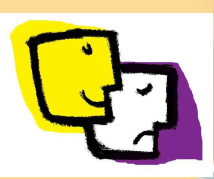
Symptômes de tension  
(état de stress aigu)

Symptômes de décompensation  
(état de stress chronique)

Maladies  
(syndrome métabolique, maladies cardio-vasculaires, dépression, anxiété, TMS, désordres immuno-allergiques, etc.)

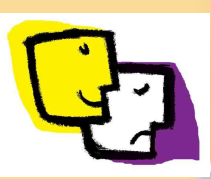
Stress post- traumatique

Conséquences délétères pour la santé



# Symptômes de stress chronique

- **Symptômes physiques**
  - Douleurs musculaires, articulaires, coliques, maux de tête, etc.
  - Troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion,
  - Sensation d'essoufflement, d'oppression, sueurs, etc.
- **Symptômes émotionnels**
  - Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, de nerfs, etc.
  - Angoisse, excitation, tristesse, mal-être, etc.



# Symptômes de stress chronique

- Symptômes intellectuels
  - Troubles de la concentration : oublis, erreurs
  - Difficultés à prendre des initiatives ou des décisions
- Répercussions comportementales
  - Recours à des produits calmants et /ou excitants : somnifères, anxiolytiques, alcool, tabac, café, etc.
  - Inhibition, repli sur soi, diminution des activités sociales, etc.



# Syndrome métabolique

« stress  
chronique »



hypersécrétion de  
cortisol et de  
catécholamines



syndrome  
métabolique

- . Obésité abdominale
- . Glycémie à jeun  $\geq 100$  mg/dl
- . Hypertension artérielle ( $\geq 130/85$  mm Hg)
- . Anomalies des lipides sanguins
  - triglycéridémie à jeun  $\geq 150$  mg/dl
  - cholestérolémie HDL  $< 50$  mg/dl (F) et  $< 40$  mg/dl (H)

(1) Brunner et al., *Circulation* 2002

(2) Chandola et al., *British Medical Journal* 2006, *European Heart Journal* 2008

(3) Alberti et al., *Diabet Med* 2006 : Metabolic syndrome - A new world-wide definition. A Consensus Statement from the International Diabetes Federation



# Principales pathologies



**Pathologies cardiovasculaires** : hypertension, infarctus, atteinte des coronaires et autres vaisseaux, etc.

Kivimaki et al., BMJ, 2002, cohorte finlandaise de 812 personnes, suivi à 26 ans, grande demande au travail + faible contrôle après 5 ans, plus grand risque de mortalité cardiovasculaire



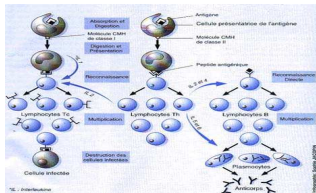
**Santé mentale** : dépression, troubles anxieux, suicide...

Niedhammer et al., 1998; cohorte Française Gazel, 11 552 sujets, grande demande au travail, faible latitude décisionnelle, faible support social au travail sont prédictifs de dépressions autant chez hommes que chez femmes, Godin et al., 2005



**Troubles musculosquelettiques** : du membre sup, du dos,...

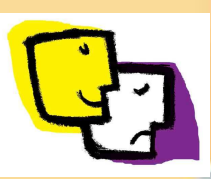
Hoogendoorn et al., 2000 support social et satisfaction au travail sur 11 cohortes et 2 études cas-contrôles



**Désordres immunitaires** : fragilité aux infections, asthme, polyarthrite rhumatoïde, maladies de la peau, etc. Chuh et al. 2006, Glaser et al. 2005, Gupta et al. 2006)

**Autres** : désordres hormonaux, pathologie de la grossesse, etc.

(Croteau et al., 2006; Jones, 2006)



# Suicides liés au travail

- Suicides sur le lieu du travail/liés au travail
- Importance
  - Apparition fin années 90
  - Enquête Basse Normandie
  - Contexte d'indicateurs « stress »

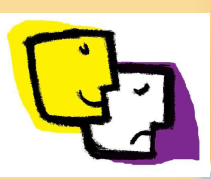


# Suicides liés au travail

- Stress chronique/dépression/suicide
  - Étude de Feskanich\* (2002) : suivi pendant 14 ans de 94 110 infirmières : un état de stress déclaré à un t=0 est associé au suicide ultérieur
  - Mécanisme physiopathologique entre stress chronique et dépression
- Contrainte/suicide
  - Étude Tsutsumi\*\* (2007) : lien entre « manque de marge de manœuvre » et suicide

\*\* Tsutsumi A, Kayaba K, Ojima T, Ishikawa S, Kawakami N. Low control at work and the risk of suicide in Japanese men: a prospective cohort study. *Psychother Psychosom*, 2007, 76(3) pp 177-85

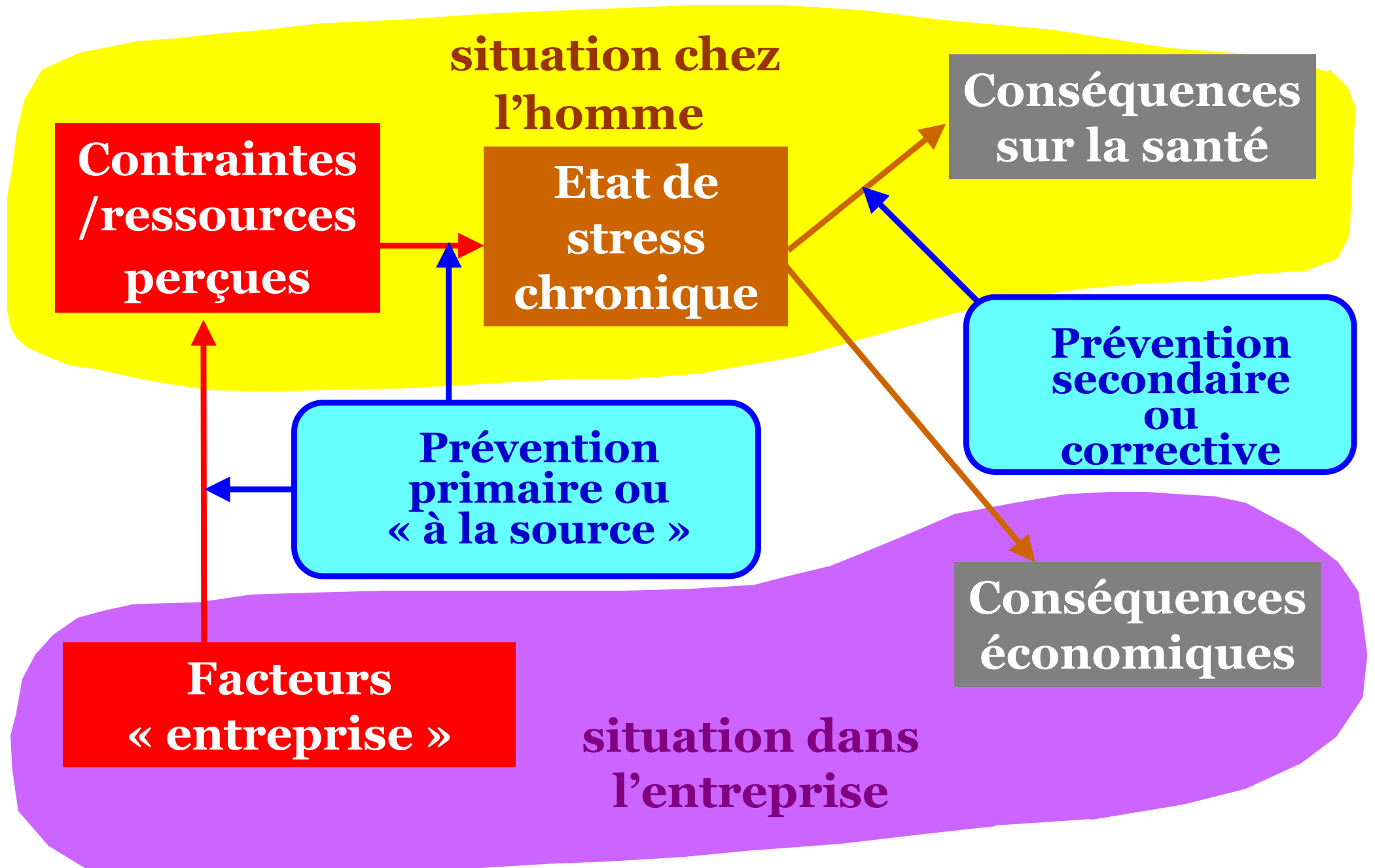
\* Feskanich D, Hastrup JL, Marshall JR, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Kawachi I. Stress and suicide in the Nurses' Health Study. *J Epidemiol Community Health*. 2002 Feb;56(2):95-8.

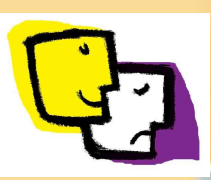


# Bon, mauvais stress sur-stress

- Bon – mauvais / aigu – chronique
  - Aigu : adaptation, délétère si trop intense (SPT)
  - Chronique : durée/intensité réversibilité
- Sur-stress
  - Vocabulaire récent
  - Stress chronique

# Prévention du stress : quand ?





**Merci de votre attention**