

LIEN ENTRE DES FACTEURS DE RPS AU TRAVAIL ET LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'EU-Osha a publié récemment un rapport sur le lien entre les risques psychosociaux au travail et les maladies cardiovasculaires. Si la population active est en moyenne en meilleure santé que ceux qui sont en dehors du marché du travail, il existe cependant des facteurs psychosociaux négatifs qui peuvent, par des mécanismes de stress, affecter négativement le système cardiovasculaire.

Selon l'OMS, les maladies cardiovasculaires (MCV) sont un groupe de différents troubles du cœur et des vaisseaux sanguins qui comprennent notamment les maladies coronariennes, les maladies cérébrovasculaires, ou les cardiopathies rhumatismales et autres affections.

Les coûts associés à ces maladies cardiovasculaires sont élevés, que ce soit en termes de coûts directs (soins de santé) ou de coûts indirects en lien avec la perte de productivité due aux décès prématurés et aux AVC (accidents vasculaires cérébraux). Ces MCV restent la principale cause de la charge mondiale de morbidité, une charge qui continue d'augmenter (Roth et al., 2020). Les coûts liés aux MCV ont été estimés en 2003 à 169 milliards d'euros par an dans l'Union européenne.

Des liens biologiques entre stress et maladies cardio-vasculaires

Le rapport revient sur le stress qui se manifeste lorsqu'une personne subit une pression excessive et perçoit qu'elle n'a pas les ressources physiques et mentales suffisantes pour faire face à toutes les exigences imposées.

Les manifestations du stress incluent des symptômes physiques : palpitations, bouche sèche, maux de tête, fatigue ou troubles du sommeil, perte ou prise de poids soudaine, et des signes émotionnels : mauvaise humeur fréquente et manque de patience, anxiété, sentiment d'être facilement en colère ou en larmes, etc.

Au-delà de ces signes, le stress peut avoir un impact direct ou indirect sur la santé physique des personnes. Il affecte notre physiologie, et peut provoquer des changements dans la fréquence cardiaque, la circulation sanguine et les niveaux d'hormones. Il peut aussi déclencher un événement cardiovasculaire chez les personnes présentant une accumulation de « plaque » préexistante (dans les vaisseaux sanguins). Plus indirectement, le stress peut induire des comportements à risques pour le cœur chez des personnes stressées qui consommeraient davantage d'alcool, de tabac ou encore auraient une consommation excessive de gras et de sucre, ou feraient trop peu d'exercice.

Le risque excédentaire de MCV associé au stress lié au travail est inférieur aux risques associés à un mode de vie médiocre, ou à des expériences négatives durant l'enfance. Cependant, les facteurs de stress psychosociaux peuvent jouer un rôle important en tant que déclencheur de la maladie chez les personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire préexistante.

Travail, facteurs de RPS et maladies cardiovasculaires

L'EU-Osha recense les facteurs de risques psychosociaux liés aux maladies cardiovasculaires au travail, ce sont :

- la « tension professionnelle » (faible contrôle sur le travail et son organisation, combiné à des exigences professionnelles élevées) ;
- un déséquilibre entre les efforts faits et la reconnaissance reçue ;
- de longues heures de travail (les estimations regroupées de plusieurs études suggèrent que les personnes travaillant de longues heures (≥ 55 heures/semaine) ont un risque 1,1 fois plus élevé de maladie coronarienne et un risque 1,3 fois plus élevé d'AVC par rapport à ceux qui ont un temps de travail normal ;
- la précarité de l'emploi ;
- le harcèlement au travail.

Remarque : des facteurs de risques physiques peuvent aussi avoir un lien avec les maladies cardiovasculaires : la station debout prolongée, un travail physiquement exigeant avec très peu de repos, un travail posté, un travail à des températures élevées ou dans un environnement bruyant ou encore avec une exposition à divers produits chimiques.

Pour compléter, certains travaux suggèrent que les emplois qui nécessitent de réprimer les émotions et incluent des situations provoquant la colère peuvent entraîner un risque plus élevé de maladie cardiovasculaire, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires.

Le rôle des entreprises

L'EU-Osha rappelle que les employeurs ont l'obligation légale de prévenir les risques liés au travail, y compris ceux liés aux maladies cardiovasculaires.

Si les effets négatifs des risques sont relevés par rapport aux MCV, il existe également des preuves qu'une culture de travail positive où la collaboration, le soutien et le sens de l'équité sont présents, peut réduire les risques pour la santé. Les actions de prévention relatives à la santé cardiovasculaire comprennent notamment la prévention des facteurs de risque de stress comme les longues heures de travail, la tension au travail et la limitation du travail physique pénible.

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, une approche « holistique » est nécessaire et cohérente avec les preuves de recherche épidémiologique existantes. Il s'agit de promouvoir un mode de vie sain mais aussi d'assurer un environnement de travail physique sain (prévention des postures) et de prévenir le stress au travail, ainsi que les facteurs de risques psychosociaux (charge de travail excessive, mauvais climat et mauvaises pratiques de management).

► Lire aussi : [Le harcèlement au travail favoriserait les maladies cardiovasculaires](#)

Clémence Andrieu

<https://www.actuel-hse.fr/content/lien-entre-des-facteurs-de-rps-au-travail-et-les-risques-de-maladies-cardiovasculaires>