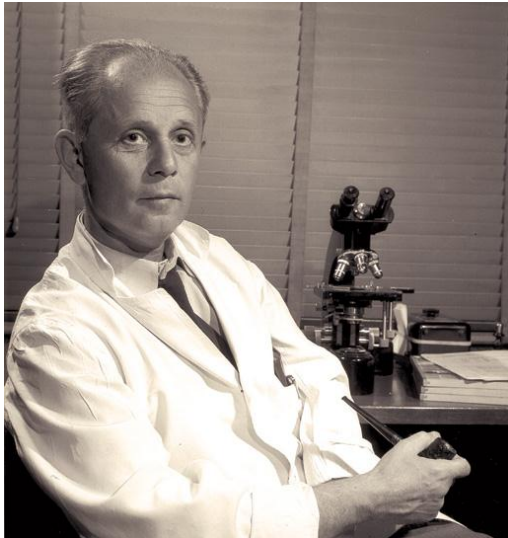


# LE STRESS COMME CAUSE D'ABSENTEISME

**Dr. Jean-Pol PIRONET**  
*chef du service Qualité Médicale*  
*Medex*



## Dr. Hans Selye (1907-1982)



Syndrome de stress

ou

S.G.A.  
(Syndrome général d'adaptation)

“Le stress de la vie: le problème de l'Adaptation”, éd. Gallimard, 1975

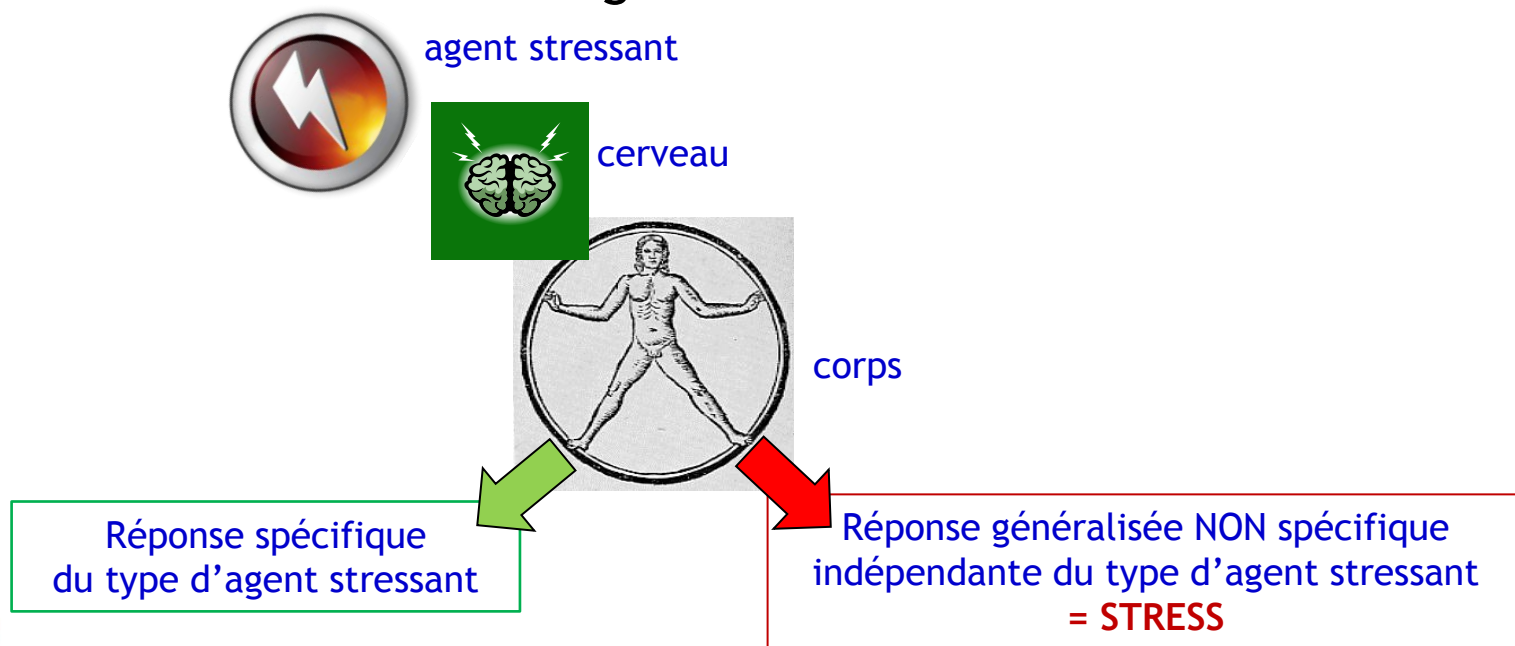


# Définition

3

Le stress est une « réponse non spécifique de l'organisme à toute sollicitation » (H. Selye)

Ensemble de réactions de l'organisme qui apparaissent lorsque celui-ci est soumis à un changement de situation brutale.



4

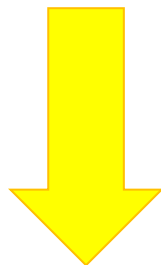
## Les 3 phases du stress:

1. Phase d'alarme (adrénaline)
2. Phase d'adaptation ou de résistance (corticoïdes)
3. Phase d'épuisement: de relâchement



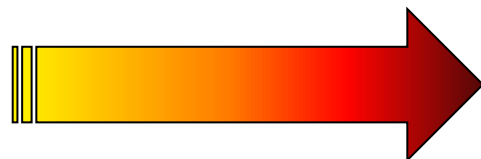
# STRESS

**PHYSIOLOGIQUE**  
**SGA**



**STRESS (+)**  
**BON STRESS**

**AIGU**



Intensité stimulus  
Répétition stimuli

**PATHOLOGIQUE**



**STRESS (-)**  
**MAUVAIS STRESS**

**CHRONIQUES**

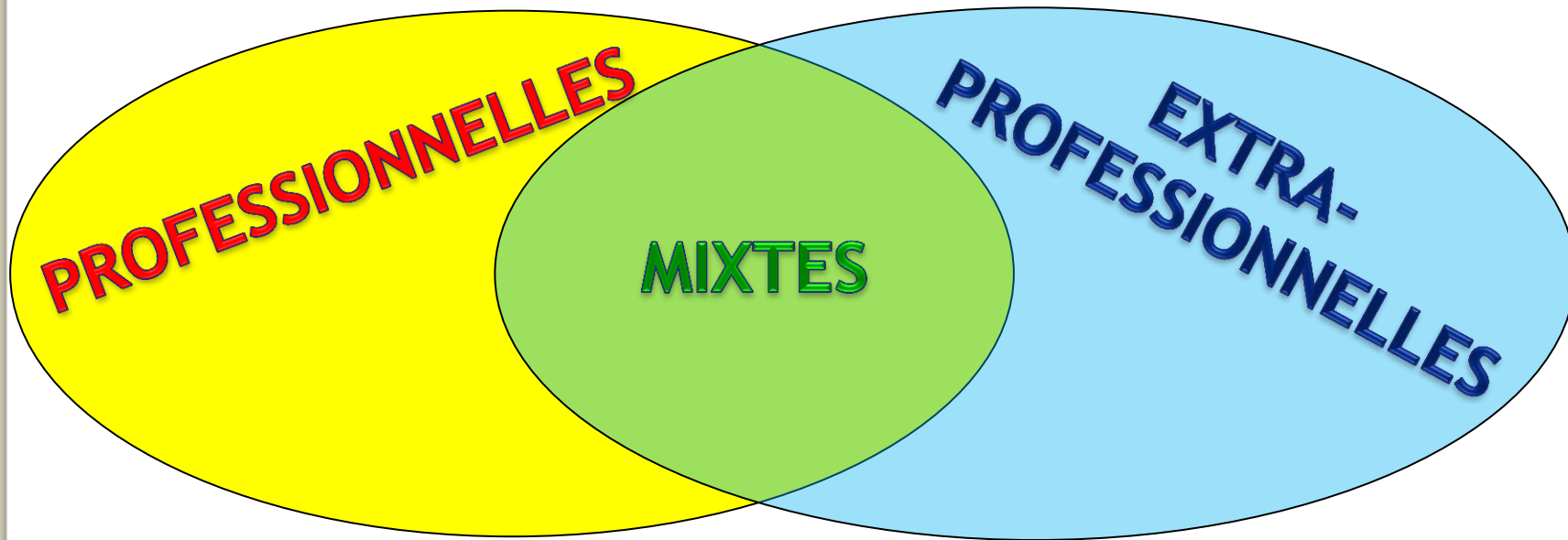


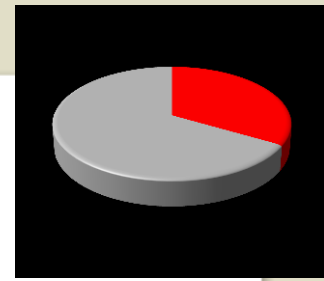
- Ulcère de stress
- Etat de stress aigu ou chronique
- Céphalées de stress
- PTSD (syndrome de stress post-traumatique)



7

## CAUSES DU STRESS





8

## Causes professionnelles (facteurs de stress au travail):

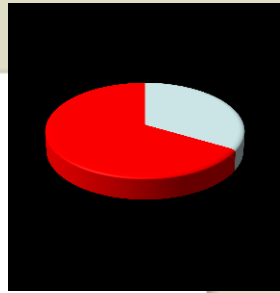
- surcharge de travail
- objectifs irréalisables
- mauvaise organisation du travail
- communications inefficaces
- capacités non adaptés aux exigences (manager >< expert)
- environnement de travail (bruit-monde-éclairage-température-...)
- conflits entre collègues et/ou hiérarchie (compétition entre collègues)
- harcèlement - brimades
- changement d'affectation
- peur licenciement
- manque de préparation aux changements technologiques
- compréhension de la langue - outil informatique
- e-mails
- déplacements domicile >< lieu de travail
- ...





## Causes Extra-Professionnelles

- maladies - décès d'un proche (parent, conjoint, enfant,...)
- tensions de couple - famille
- enfants
- divorce - mariage
- solitude
- problèmes financiers
- évènements majeurs (accident-catastrophe-attentat-...)
- nuisances sonores
- voisinage désagréable
- tracas de la vie quotidienne
- ...
- tout changement qui bouleverse les habitudes

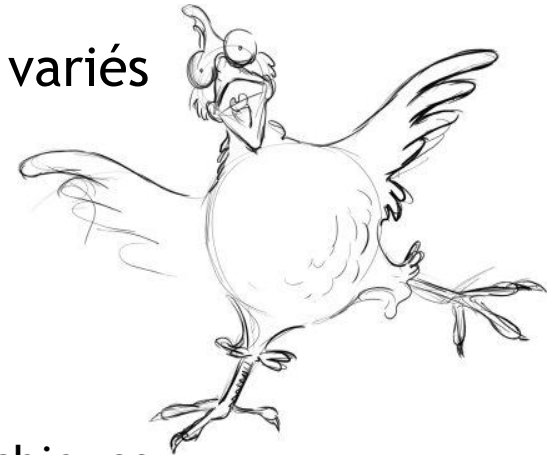


# Conséquences du stress

Manifestations - symptômes du stress très variés

Troubles comportementaux

Maladies liées au stress: - organiques  
- psychiques



Diminution des performances physiques et psychiques

Diminution des performances au travail (qualitatif et quantitatif)

Démotivation

Augmentation risque accidents de travail

Augmentation d'incapacité de travail



# Symptomatologie - manifestation du stress

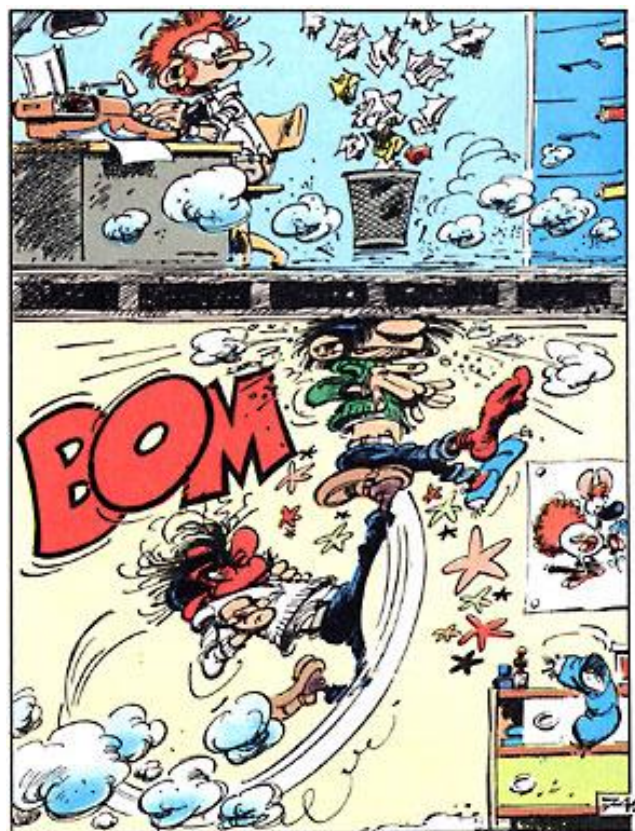
(Atypique - Polymorphe)

- troubles mémoire et concentration
- indécision - erreurs - jugements erronés
- angoisse - anxiété - inquiétude
- fatigue - épuisement - insomnie
- crises de larmes
- humeur variable
- douleurs (maux de dos - céphalées - douleurs diffuses)
- tension dans la gorge
- nervosité
- nausées
- troubles digestifs - bouche sèche
- troubles respiratoires
- sudation



## Troubles comportementaux du stress

- consommation accrue tabac
- absorption importante d'alcool
- boulimie
- diminution d'appétit -> anorexie
- conduite automobile agressive
- dispersion dans les activités
- ongles rongés
- apparence négligée
- agressivité
- repli sur soi
- tics
- tremblements
- problèmes relationnels
- ...



## Maladies organiques liées au stress

- affections cardiaques: insuffisance coronarienne  
infarctus myocarde  
tachycardie
- hypertension artérielle - céphalées
- crises d'asthme
- maladies allergiques
- ulcère gastroduodéal
- colopathies fonctionnelles - diarrhées
- hyperventilation -> spasmophilie
- maux de dos (cervicalgies - lombalgies)



## Maladies psychiques(émotionnelles) liées au stress

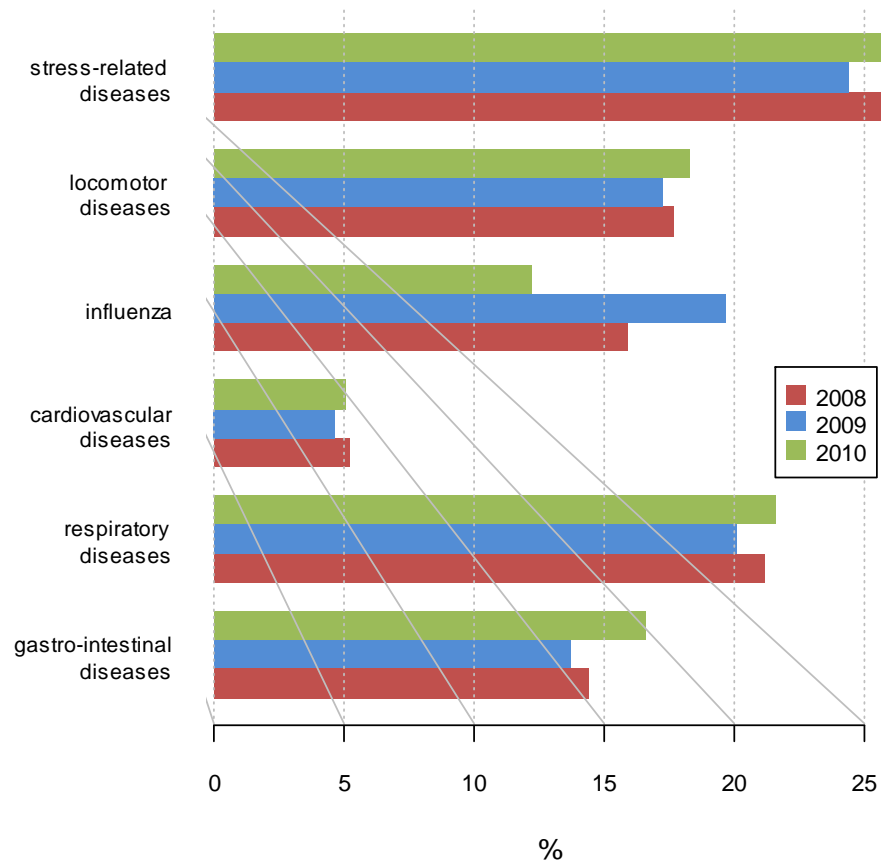
- troubles psychologique divers
- idées fixes - pensées obsédantes -
- sentiment de persécution
- angoisse - anxiété - phobie - accès de panique
- asthénie physique et psychique
- hypervigilance - insomnies
- état dépressive - SFC -fibromyalgie
- burnout



**Causes médicales  
de l'absentéisme  
pour maladie chez  
les fonctionnaires  
fédéraux**



# 16 Répartition des certificats médicaux par groupe de diagnostic





## 17 ... et par trimestre

Nb de certificats	2009				Total 2009	2010				Total 2010
	Trimestre	1	2	3		4	1	2	3	
App. digestif	5654	3946	3977	5411	18988	7748	4949	4740	5645	23082
App. respiratoire	9662	5406	4122	8666	27856	10473	6065	5298	8124	29960
Cardio-vasculaire	1693	1687	1486	1636	6502	1969	1746	1561	1763	7039
Grippe	11563	2817	3666	9289	27335	5857	2770	2623	5770	17020
Locomoteur	6100	6118	5705	6040	23963	6713	6573	5800	6315	25401
<b>Stress</b>	<b>8342</b>	<b>8453</b>	<b>7698</b>	<b>9033</b>	<b>33526</b>	<b>9580</b>	<b>9314</b>	<b>8237</b>	<b>9094</b>	<b>36225</b>

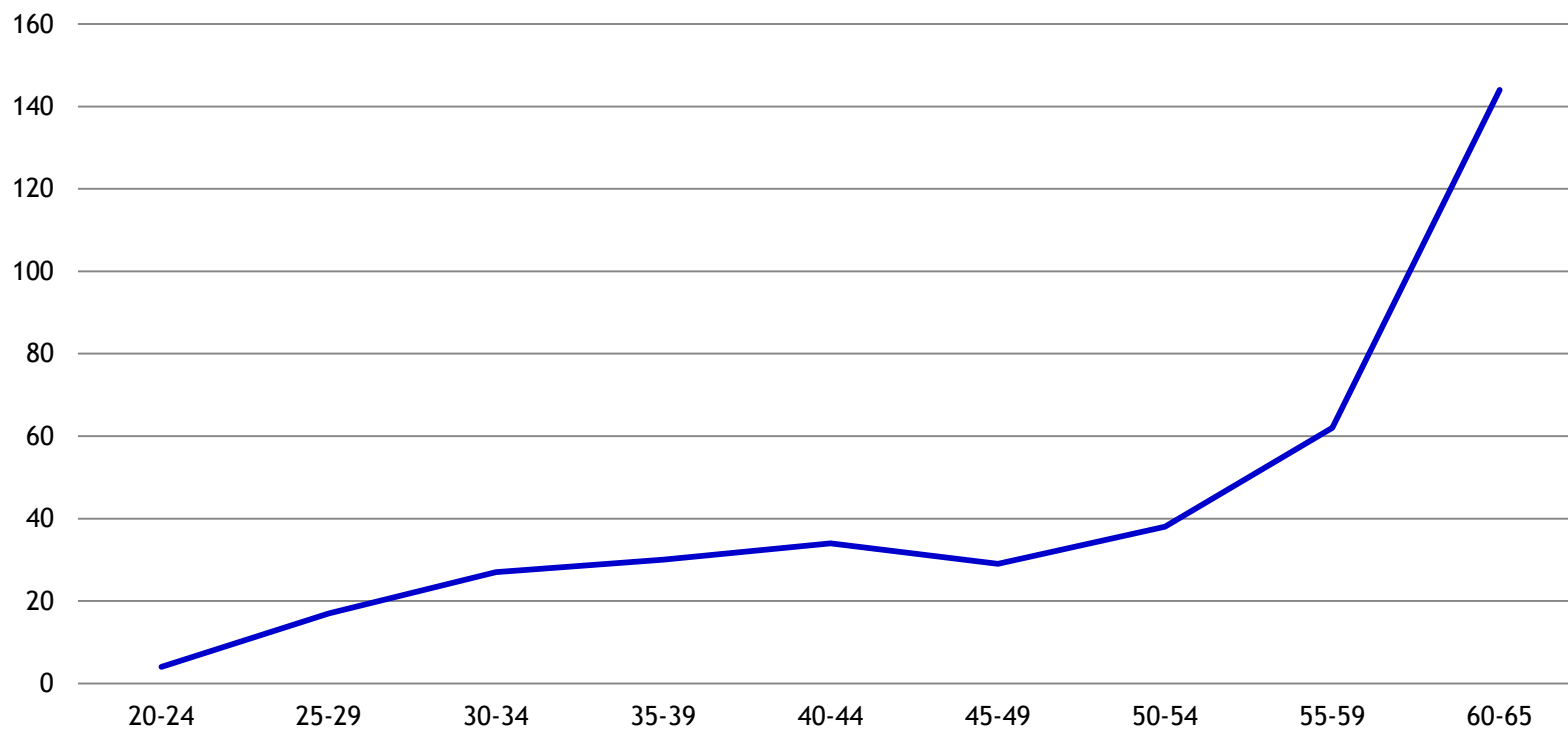


## 18 ...et par catégorie d'âge

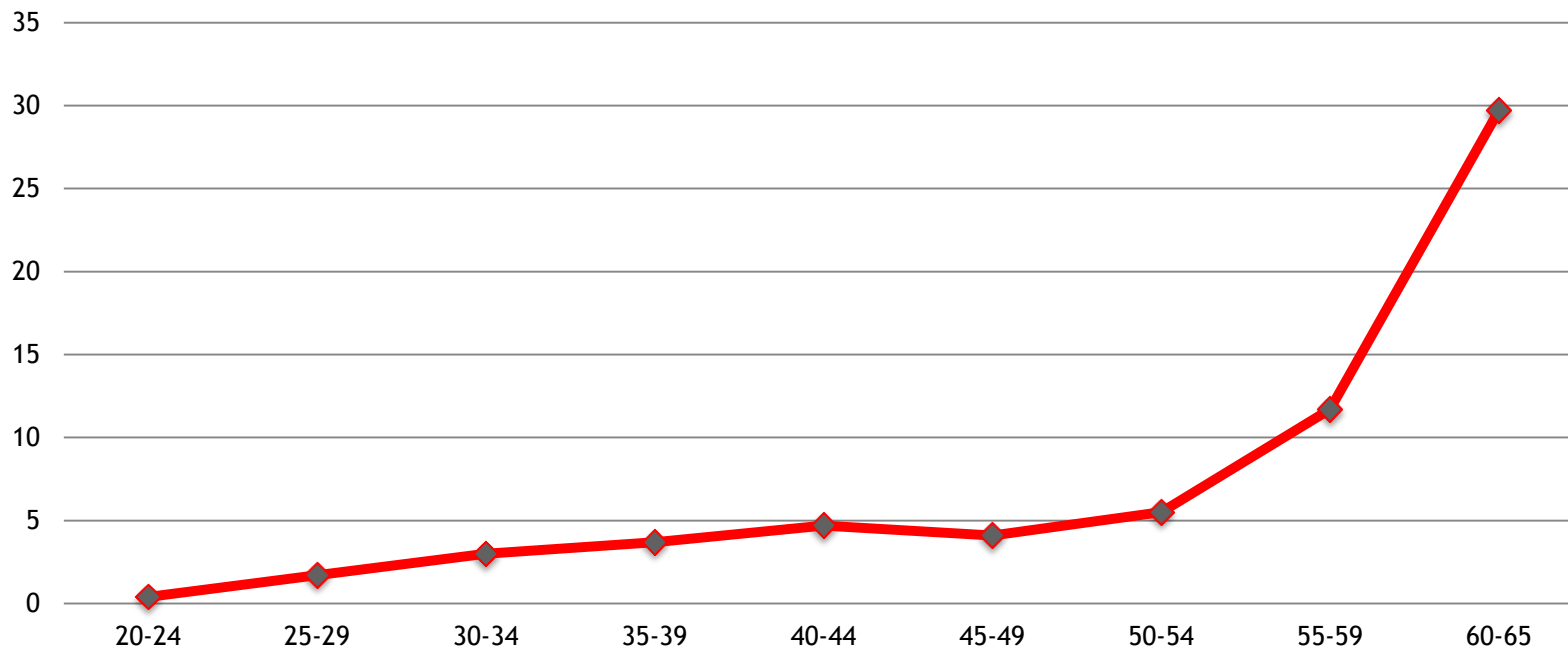
2010	Catégorie d'âge.	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-65
stress	Nombre de certificats	278	1.530	2.715	3.776	4.562	5.147	6.246	6.338	1.919
	Par 100 fonctionn	4	17	27	30	34	29	38	62	144
	Durée totale	2.798	14.858	30.513	47.505	63.020	73.142	91.139	119.245	39.725
	Durée per capitem	0,4	1,7	3,0	3,7	4,7	4,1	5,5	11,7	29,7
	Durée moyenne / certif.	10,1	9,7	11,2	12,6	13,8	14,2	14,6	18,8	20,7



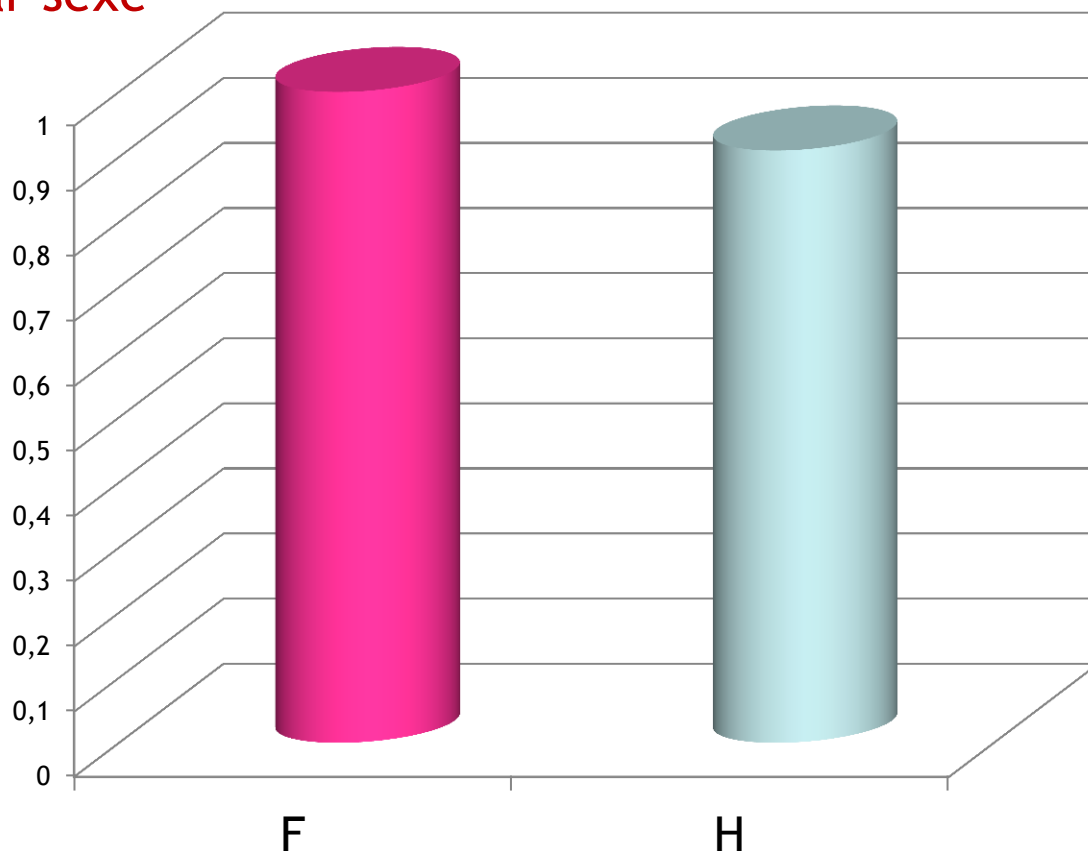
## Nombre de certificats par 100 fonctionnaires



### Durée moyenne d'une absence pour stress per capitem



21 ... et par sexe



## Conclusions

**STRESS** = Problème de santé de plus en plus préoccupant dans le monde du travail

Ménace et danger pour: - employé  
- employeur

Coût important (absentéisme au travail - problèmes de santé)

Diagnostic difficile

Gestion et traitement: approche multidisciplinaire



