

# A bout de nerfs professionnellement, c'est votre corps qui lâche

## EMPLOI EN SANTÉ

Selon l'OFS, seuls 11% des employés ne se sentiraient pas concernés par des problèmes de stress au travail. Un mal en constante augmentation qui attaquerait directement notre cerveau.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LE NOUVELLISTE

**P**rocédons à un petit check-up, voulez-vous? Il vous arrive fréquemment de vous sentir épuisé, triste, nerveux, angoissé, excité, débordé? Vous vous heurtez souvent à des troubles du sommeil, une baisse de votre système immunitaire, de votre libido, de votre estime de vous-même, des oublis, des difficultés à vous concentrer, à exécuter vos tâches quotidiennes, à prendre des décisions? Vous êtes régulièrement victime de sueurs inhabituelles, de perte de l'appétit, de sensation d'oppression, d'angoisses, de douleurs articulaires ou psychosomatiques (maux de dos, de ventre, de tête, fibromyalgie...), de problèmes capillaires ou de peau? Tels sont quelques-uns des symptômes du stress chronique.

### Un facteur de risque de presque toutes les pathologies

Les impacts d'un surmenage constant de l'organisme peuvent être de trois natures différentes. Il y a tout d'abord les troubles musculosquelettiques, qui concernent des douleurs physiques liées à la répétition de postures, de mouvements, ou de tensions. On peut également voir apparaître des syndromes métaboliques, comme de l'hypertension artérielle, un épuisement progressif du cœur, une obésité abdominale, etc., qui peuvent à leur tour entraîner une augmentation des risques de troubles cardiovasculaires ou de diabète de type 2. Enfin, ajoutons-y les états d'anxiété ou de dépression, plus fréquents lorsque le travail associe une forte exigence à de faibles marges de manœuvre et à un manque de soutien ou de reconnaissance.

### Le stress pourrait aussi favoriser la sénilité précoce

Le stress chronique aurait également un impact sur notre cerveau, modifiant nos capacités attentionnelles et intellectuelles, amoindrissant celles de notre mémoire, impactant les connexions neuronales jusqu'à devenir un facteur de risque de la survenue de la maladie d'Alzheimer.

### La faute serait-elle à chercher du côté de notre société capitaliste?

Ces troubles à la fois physiques, émotionnels et intellectuels touchent autant les

## Quelques exercices pratiques pour réduire le stress

- Ecoutez de la musique ou visualisez un lieu, un souvenir, un proche qui vous fait du bien**
- Remettez-vous au sport**  
C'est la solution la plus efficace pour lutter contre les effets du stress sur le cerveau.
- Renforcez vos liens sociaux**  
En parlant de vos inquiétudes. A un proche, un médecin, un collègue...
- Essayez les exercices de relaxation et de respiration**  
(méditation, sophrologie, yoga, etc.), les médecines alternatives (acupuncture, naturopathie, hypnose, T.R.E., spagyrie, etc.).
- Renouez avec un sommeil régulier et réparateur, ainsi qu'une alimentation équilibrée**
- Sortez une dizaine de minutes**  
Marchez en pleine nature dès que possible.
- Redéfinissez quotidiennement vos objectifs, vos besoins et vos priorités**  
Inscrivez des plages de temps libre dans votre agenda pour vous détendre en pleine conscience.



**«Le corps est toujours le reflet de ce qui se passe dans le cerveau.»**

DR SITTHIDED REYMOND  
MÉDECIN NEUROLOGUE

hommes que les femmes. «Le corps est toujours le reflet de ce qui se passe dans le cerveau», affirme Sitthided Reymond, médecin neurologue à Sion. Selon lui, l'augmentation de ces maux sont dus à la course au profit de notre système socio-économique, à laquelle s'ajoute la crainte – exacerbée en cette période de pandémie – de perdre son emploi. «Le mécanisme du stress est lié à nos peurs et aux schémas de pression dans lequel on se place. Dans les sociétés qui n'ont pas cette logique de performance, on constate ainsi moins de maladies.»

### Perfectionniste? Vous risquez plus que les autres

Les maladies toucheraient plus facilement les personnes investies ou désireu-

ses de bien faire. Sophie Rusca, médecin cheffe de la médecine du travail à l'Hôpital du Valais, constate que «c'est l'écart entre ce que ces personnes imaginent pouvoir récolter comme satisfaction de leurs efforts, et les fruits réels de leur travail, qui génère stress et souffrance.» En somme, celles capables de relativiser, «de replacer leur expérience dans un contexte plus global résisteraient mieux à l'échec.»

### Un organisme qui ne se repose jamais

Le stress n'est d'ailleurs pas complètement pernicieux. A petite dose et épisodiquement, il permet à l'individu d'être plus rapide et puissant. Le cœur et la respiration s'accroissent, les connexions nerveuses s'activent, l'état de réparation et de régénération du corps est momentanément mis en veille. Mais lorsque le stress s'inscrit sur la durée, l'organisme fonctionne constamment en sursis. «Cet état d'équilibre est alors menacé», explique la Dresse Rusca. «Lorsque le système du stress est chroniquement dérégulé, les symptômes cliniques peuvent s'installer durablement.» Le Dr Reymond compare cet état à «un camion prévu pour 20 tonnes, qu'on chargerait à 40 tonnes et qu'on ferait rouler à 150 km/h. Il y aurait forcément un impact non négligeable sur son moteur, le châssis, la transmission, les freins, etc.»

Pour toute information ou soutien, rendez-vous sur SantéPsy.ch: [www.santepsy.ch/fr/pages/valais-274](http://www.santepsy.ch/fr/pages/valais-274)  
Vous pouvez auto-évaluer votre stress à l'adresse suivante: [www.anxiete.ch/test\\_stress.html](http://www.anxiete.ch/test_stress.html)

## ALLÔ PATRON, BOBO!

### Que peut (ou doit) faire l'employeur?

Selon la définition de la santé émise par l'OMS, l'employeur devrait assurer à ses employés un état de bien-être physique, mental et social. «Cela signifie protéger le corps, mais aussi les émotions de chacun, tout en préservant la dimension sociale de l'entreprise», précise la Dresse Rusca. Il aurait d'ailleurs tout intérêt à le faire, puisqu'un employé en santé est plus rentable qu'un employé stressé ou malade. Cela ne demande pas toujours

beaucoup d'efforts et peut se résumer, notamment, comme le conseille le Dr Reymond, «à rendre plus régulières des séances de débriefing, proposer des activités en plein air entre collègues, l'écoute active d'une personne ressource ou même de rendre le patron disponible pour les revendications et les suggestions de ses employés.» En somme, être plus conscient du problème et plus ouvert face aux réponses à lui donner.

## SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



### Qu'est-ce que le dossier électronique du patient (DEP)?

Le DEP est un recueil numérique de données médicales. Il vous permet, en tant que patients et professionnels de santé, de partager des informations médicales pour assurer une prise en charge optimale. Comme votre DEP vous appartient, vous choisissez quel(s) professionnel(s) a accès à quel(s) document(s). L'idée est notamment de leur permettre de savoir quels traitements médicaux et quels soins vous ont d'ores et déjà été prodigués, quand et pour quels motifs. Puisqu'il s'agit de données sensibles, la mise en œuvre du DEP est compatible avec les principes de protection des données et le respect du droit fondamental à la vie privée, et est encadrée par la législation fédérale spécifique. Le DEP sera mis en œuvre en Suisse durant le premier semestre 2021. Chaque patient est libre de s'y inscrire. Plus d'infos auprès de l'association intercantonal CARA: [www.cara.ch](http://www.cara.ch)  
Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17.