

LE STRESS..... C'EST QUOI ?

DEFINITION	Le stress survient lorsqu'il y a entre déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face
FACTEURS DE RISQUE	<u>liés au contenu du travail</u> : activités monotones ou répétitives, activités exigeant de traiter un très grand nombre d'infos, surcharge ou sous-charge de travail <u>liés à l'organisation du travail</u> : absence de contrôle sur la répartition ou la planification de ses tâches pour le salarié, imprécisions des missions, exigences contradictoires, mauvaise communication, flux tendu, incompatibilité des horaires avec la vie sociale et familiale, statut précaire, sous-traitance... <u>Liés aux relations de travail</u> : manque de soutien des supérieurs hiérarchiques et des collègues, management peu participatif, reconnaissance de travail insuffisante, isolement social ou physique... <u>Liés à l'environnement physique</u> : bruit, chaleur, humidité, mauvaise conception des lieux (manque d'espace, locaux inadaptés à l'activité...) Liés à l'évolution sociologique : utilisation croissante des techniques de communication à distance, individualisation de l'activité professionnelle avec sur-responsabilité, exigence ou agressivité de la clientèle... Liés à l'environnement macro-économique : compétitivité, concurrence nationale ou internationale, mauvaise santé économique de l'entreprise... Ces facteurs de risques sont d'autant plus toxiques, qu'ils sont durables, subis, multiples et antagonistes.

**MECANISME
PHYSIOLOGIQUE**

CONSEQUENCES SUR LA SANTE

Phase 1 : La réaction d'alarme

L'organisme se prépare « au combat ou à la fuite »

Dès la confrontation à la situation stressante, des hormones sont libérées par l'organisme .Ces hormones, combinées au système nerveux autonome, ont pour effet d'**augmenter la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance et la température corporelle**...et de provoquer une vasodilatation des vaisseaux des muscles.

Le système nerveux autonome, principale composante de la régulation de la fonction circulatoire, induit des effets cardiovasculaires susceptibles à l'extrême de créer des lésions du myocarde et des **troubles du rythme cardiaque sévère**.

Phase 2 : la résistance

Si la situation persiste, l'organisme entre en résistance. Un 2^{ème} axe hormonal est activé pour préparer l'organisme aux dépenses énergétiques nécessitées par la situation stressante qui dure.

Les nouvelles hormones permettent d'**augmenter le taux de sucre dans le sang** pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau, en y maintenant un apport constant en glucose.

Phase 3 : l'épuisement

Si la situation stressante perdure, les capacités de l'organisme peuvent être dépassées. **L'autorégulation est inopérante**. L'organisme entre en phase d'épuisement, il est submergé d'hormones activatrices qui peuvent devenir délétères pour la santé.

En quelques semaines, peuvent apparaître des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux.

LES SYMPTÔMES	Symptômes émotionnels : Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être Symptômes comportementaux : modification des conduites alimentaires, comportements agressifs et violents, isolement social (repli sur soi, difficulté à coopérer,...) Symptômes intellectuels : Perturbation de la concentration nécessaire à la tâche entraînant des erreurs et des oublis, difficulté de mémorisation, difficulté à prendre des décisions ou des initiatives, etc... L'ensemble de ces symptômes entraîne un recours à des produits calmants ou excitants : Café, tabac, somnifères, anxiolytiques Si la situation stressante se prolonge et/ou est très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui dans certains cas peuvent devenir irréversibles.
SYNDROME METABOLIQUE PATHOLOGIES	L'état de stress chronique peut se traduire par un syndrome métabolique avec les symptômes suivants : Obésité abdominale, résistance à l'insuline (pouvant évoluer vers un diabète, hypertension artérielle, perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides...)) Pathologies liées au stress : Pathologies cardio-vasculaires, dépression, anxiété, tentative de suicide, suicide, TMS, désordres immuno-allergiques, pathologies de la grossesse.