

La délicate lutte contre les risques cardio-vasculaires au travail

Sédentarité, stress, intensité du travail... Ces facteurs sont responsables d'accidents de santé

Les salariés concernés ne possédaient aucun facteur de risque majeur. Ils n'avaient pas un taux de cholestérol important, ne souffraient pas d'obésité, ne fumaient pas, n'étaient pas diabétiques. Et pourtant ils avaient été victimes, au cours des dernières années, d'un accident vasculaire cérébral (AVC). De quoi interroger leur service de santé au travail lorsque celui-ci les reçut en consultation.

L'analyse de ces cas a permis aux médecins de leur trouver un dénominateur commun : tous travaillaient énormément. Y avait-il un lien entre un rythme de travail intense et un risque d'AVC ? Des études scientifiques allaient le confirmer quelque temps plus tard. « *C'est un risque faible mais significatif* », explique aujourd'hui Alexis D'Escatha, professeur de santé au travail au CHU d'Angers, qui a mené des recherches sur le sujet. « *Travailler de manière importante dans des conditions qui ne sont pas toujours optimales peut avoir un effet direct sur le rythme cardiaque, la pression arté-*

rielle mais aussi des effets indirects sur le sommeil ou sur l'alimentation. » Le travail prolongé a ainsi rejoint la longue liste des facteurs de risques cardio-vasculaires déjà identifiés au sein des organisations (une mauvaise alimentation à la cantine, par exemple).

Enchevêtrement d'effets

De fait, les cardiologues et la médecine du travail alertent sur leur nombre important et sur la nécessité de mener des actions de prévention en milieu professionnel. Certains de ces facteurs n'augmentent que modérément la survenue de pathologies cardiaques. Mais leur multiplicité inquiète, tout comme leur complexité et la difficulté à appréhender leurs conséquences, chaque risque étant associé, comme c'est le cas pour l'allongement important de la durée de travail, à un enchevêtrement d'effets directs et indirects.

On le constate également pour le travail posté avec des horaires de nuit. « *Il entraîne un important surrisque métabolique*, prévient la cardiologue Claire Mounier-Véhier. *Les salariés dorment mal et pas assez, ce qui augmente les risques d'un infarctus ou d'un AVC. Dans le même temps, ils ont tendance à grignoter la nuit pour tenir, à prendre du poids et à être davantage stressés.* »

Des conséquences particulièrement néfastes, qui additionnent les situations à risque pour le système cardio-vasculaire. Même chose pour la sédentarité, dont la menace s'est accrue avec le développement du télétravail. Être plusieurs heures par jour en position assise accroît les pathologies de surpoids, d'hypertension artérielle ou de diabète.

La lutte contre ces facteurs de risques apparaît donc tant nécessaire que délicate. Elle est d'ores et déjà menée par les entreprises,

Des opérations de sensibilisation sont, depuis des années, coordonnées dans des grands groupes

tout particulièrement dans les grands groupes. Des opérations de sensibilisation sont coordonnées depuis plusieurs années. Le cardiologue Bernard Pierre, qui a dirigé l'ouvrage collectif *Cœur et travail* (Editions Frison-Roche, 2019), en organise par exemple avec son association, elle aussi baptisée Cœur et travail. « *Une conférence sur les risques cardio-vasculaires est proposée et peut être suivie d'ateliers sur l'alimentation à la cantine, l'activité physique ou encore le tabac* », explique-t-il.

Le maillon faible

Ce travail de prévention s'accompagne parfois d'autres plans d'actions : réflexion sur l'équilibre alimentaire apporté par les repas servis à la cantine, création d'une salle de sport, mise en place de séances de yoga ou de sophrologie... « *Cela peut être bénéfique, assure M. Pierre. L'activité physique a tout son intérêt : elle permet notamment de déstresser et de diminuer la charge mentale.* »

Les services de santé au travail mènent, de leur côté, des campagnes de dépistage de pathologies, comme l'hypertension artérielle ou le diabète. S'attaquer aux conditions de travail elles-mêmes, donc à la source de certains facteurs de risque, représente en revanche un maillon faible de la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Elles ont une incidence notable sur la santé des salariés. Cela vaut pour les condi-

tions physiques d'exercice de son activité (position assise pour les travailleurs sédentaires), comme pour les conditions psychiques.

Travailler en situation de stress est ainsi un « *important facteur de risque d'événements cardio-vasculaires* », indique M. Pierre. Or « *il est particulièrement difficile de mener des actions de prévention et de faire évoluer les organisations sur des facteurs psychosociaux comme la charge de travail* », reconnaît un médecin du travail parisien. Cela reviendrait à remettre en question toute l'organisation des services. « *Nous ne pouvons pas avoir la main sur plusieurs facteurs de risque, convient-il. On ne parviendra pas à faire entendre à certaines équipes qu'il faut travailler moins... Tout comme on ne pourra évidemment pas empêcher le travail de nuit.* »

Des services de santé au travail se concentrent donc davantage sur une surveillance attentive des salariés en situation de risque. Chez Safran, les collaborateurs en horaires de nuit ou en travail posté bénéficient ainsi « *d'un suivi individuel renforcé, comme l'exige la réglementation* », explique Agnès Martineau-Arbes, coordinatrice santé groupe. *Nous nous assurons préalablement de leur aptitude sur le plan médical. Des personnes ayant par exemple un diabète mal équilibré ou des troubles du sommeil importants ne seront pas orientées vers ces postes.*

Une surveillance médicale régulière est par ailleurs menée, « *notamment en observant une éventuelle prise de poids, l'augmentation de conduites addictives ou une dégradation de la qualité du sommeil...* » En certains cas, la médecine du travail pourra estimer « *qu'il vaut mieux mettre un terme aux rythmes de travail postés ou nocturnes du salarié* ». ■

FRANÇOIS DESNOYERS

LES CHIFFRES

29 %

C'est la hausse du risque d'AVC pour les personnes ayant un temps de travail prolongé (étude AP-HP, Inserm, université de Paris-Saclay).

18 % À 21 %

C'est la baisse des risques de mortalité globale et d'origine cardio-vasculaire, si on adopte une station debout à quart-temps (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité).