

Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

 <https://www.apst68.fr>



Scannez-moi !

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de
prévention



Stress
au travail

Un état de stress au travail survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre :

- La perception des ressources de l'individu pour faire face aux contraintes
- La perception des contraintes imposées par l'environnement



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

Bon ou mauvais stress ?



Il n'y a scientifiquement, ni « bon », ni « mauvais » stress, mais un phénomène d'adaptation de votre organisme rendu nécessaire par l'environnement.



On peut en revanche différencier l'état de **stress aigu** (ponctuel) de l'état de **stress chronique** (s'inscrit dans la durée), qui ont des effets différents sur votre santé.



Comment agir ?



Les méthodes individuelles de gestion du stress ne permettent pas de s'attaquer aux causes réelles du stress



Seule une démarche de prévention collective est recommandée quand les plaintes s'accroissent



Cette démarche passe par la prise en compte de l'ensemble des facteurs de risque dans les situations de travail



Pour en savoir plus :

Adressez-vous à votre professionnel de santé

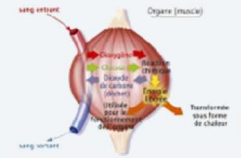
Evaluation du stress

Maintenant que vous en savez plus sur la notion de stress....
Evaluez-vous !



Sur une échelle de 1 à 10,
quelle note donnez- vous à votre stress ?

Les effets physiologique du stress chronique



Muscles

- ✓ Douleurs chroniques
- ✓ Tension musculaire :
mâchoires, cou, dos
- ✓ Fatigue permanente
généralisée



Système digestif

Troubles digestifs, coliques,
constipation, brûlures
estomac ...



Système immunitaire

Affaiblissement du système
immunitaire



Cheveux

Perte des cheveux



Cerveau

- ✓ Anxiété, dépression,
- ✓ Troubles de l'humeur,
du sommeil, de la
concentration
- ✓ Insomnies
- ✓ Pertes de mémoire
- ✓ Addictions



Cœur

Palpitations, risques
cardio-vasculaires



Organes de reproduction

Baisse de la libido,
aménorrhée



Poids

Prise ou perte de poids

Quels sont les facteurs de stress ?

→ Contenu du travail à effectuer

- Surcharge ou sous-charge de travail
- Exigences qualitatives excessives
- Monotonie, répétition



→ Organisation du travail

- Répartition et planification des tâches inadaptées
- Imprécision des missions, exigence contradictoire
- Mauvaise communication
- Interruptions fréquentes dans le déroulement du travail



→ Les relations de travail

- Manque de soutien, reconnaissance insuffisante
- Isolement
- Management peu participatif



→ L'environnement physique

- Bruit
- Chaleur
- Manque d'espace ...



→ L'évolution socio-économique

- Techniques de communication à distance
- Individualisation de l'activité, concurrence, compétitivité
- Mauvaise santé économique de l'entreprise

Les effets du stress sur l'entreprise ?



Le stress devient un problème pour l'entreprise quand les manifestations de mal-être se multiplient parmi les salariés.

Le stress au travail n'est alors pas le révélateur de fragilités individuelles mais le symptôme d'un problème dans l'organisation du travail.