



Le stress et vous

par Michel Guay

DÉFINITION ET HISTORIQUE DE LA NOTION DE STRESS

C'est au médecin canadien Hans Seyle que l'on doit la notion de stress. Les premiers articles sur le sujet datent des années 1940. Au début, le concept de stress impliquait l'idée de réaction à un stimulus. Aujourd'hui, la signification du terme englobe aussi l'agent respon-

sable du stress. Il est important de bien distinguer ces nuances, par exemple, considérons le cas d'une personne travaillant à l'ordinateur et ayant tout près une imprimante très bruyante. Respectant la définition du mot stress, on considérera deux volets :

1) la réaction physique et/ou psychique du travailleur

2) l'agent responsable, l'imprimante. Le stress est une réponse de l'organisme à une agression (un bruit, une lumière, une parole, un regard, un coup etc.).

«La moyenne de temps de travail manqué à cause du stress, de la fatigue ou des burn-out est en hausse de 35% depuis 1995»



Point d'accès sans fil à débit élevé 11 Mps



Cartes PC et PCI sans fil à débit élevé 11 Mps



Numériseur manuel CyberPen



Appareil numériseur de réseau avec support



Ordinateur bloc-notes SPT 1500 à base de OS^{MD}



Numériseur anneau RS 1



Numériseur mains libres PCK 9100

Dans la grande famille - c'est-à-dire la famille Symbol et EMJ.

Pour ces produits, ainsi que les autres produits de Symbol Technologies, appelez EMJ - votre distributeur agréé Symbol au Canada.

Voir la liste complète des produits Symbol au www.emj.ca/vendors/symbol.shtml



Les symboles, marques de commerce et marques de commerce déposées appartiennent tous à leurs sociétés respectives.

LES TROIS PHASES DE L'ÉVOLUTION DU STRESS

1. La phase d'alarme est la première étape de l'agression qui génèrera les premières réactions de l'organisme (sécrétion d'hormones cortico-surrénales, accélération du rythme cardiaque, respiration courte et rapide, etc.). Il est possible d'être en phase d'alarme et de ne pratiquement pas s'en apercevoir! Certaines personnes affirmeront même qu'elles sont habituées à vivre sur l'adrénaline... D'autres diront qu'elles aiment ça. Bien entendu il ne s'agit pas ici de situations exceptionnelles ou ludiques mais bien de situations récurrentes et même quotidiennes. Qu'on se le dise, vivre en phase d'alerte finit par épuiser...

2. La phase de résistance ou d'adaptation implique que le corps tente d'équilibrer ses réactions. C'est une phase requérant beaucoup de notre métabolisme. À titre d'exemple, c'est comme si le stress allumait continuellement un feu à l'intérieur et que notre corps passait son temps à essayer de l'éteindre.

3. La phase d'épuisement où les agents stressants persistent trop longtemps et le corps ne sait plus s'adapter, nos réserves s'épuisent. Le corps humain devient alors plus fragile, plus vulnérable. On devient sujet à divers maux, à la maladie (burn-out, ulcère d'estomac, etc.). À quelle phase en êtes-vous ?

LES MAUX DU STRESS

Une des erreurs les plus répandues de notre époque consiste à banaliser le stress et ses effets. Dans le meilleur des cas, on tiendra compte des agents stressants mais rarement on s'occupera de vous qui vivez le stress dans votre corps et votre psychisme. Voici une liste non exhaustive des conséquences possible du stress sur votre santé :

- Hypertension
- Fatigue continuelle
- Agressivité
- Infarctus
- Troubles cardiaques
- Augmentation du débit sanguin
- Tension musculaire
- Impression de panique

- Insomnie
- Réveils nocturnes
- Tremblements
- Impression de ne pas dormir
- Différentes peurs (de mourir, d'étouffer, de s'évanouir, de devenir fou, d'être malade etc.)
- Hyperventilation
- Asthme
- Palpitations
- Ulcère d'estomac
- Troubles digestifs
- Mal de dos
- Problèmes de peau (eczéma)
- Allergies
- Colites
- Nervosité
- Tumeurs
- Anxiété
- Affaiblissement du système immunitaire

LE STRESS EN CHIFFRE ET EN MAUX

Au Québec, 1 300 travailleurs meurent annuellement en raison de difficultés cardio-vasculaires reliées au stress. Près de 500 000 travailleurs canadiens s'absentent de leur travail chaque semaine pour des raisons de santé mentale. Aux États-Unis, l'impact monétaire du stress se chiffre à plus de 200 milliards de dollars par année. Au Canada, l'impact économique du stress se chiffre à plus de 20 milliards de dollars par année. Au Québec, on considère que les coûts sociaux attribuables à la problématique de santé mentale reliée au travail sont de 4 milliards de dollars par année. Dans les entreprises canadiennes, on évalue que le coût des problèmes connexes au stress est de 21 000 000 \$ quotidiennement. Selon l'Association canadienne de santé mentale, 25% des travailleurs subissent un stress exagéré. Santé Québec constate une augmentation importante du taux de détresse psychologique chez les travailleurs qui est passé de 17.3% en 1987 à 25.5% en 1993.

Lors de notre prochain article nous vous proposerons un test afin de vous aider à évaluer votre niveau de stress et nous établirons une stratégie pour le minimiser. ■

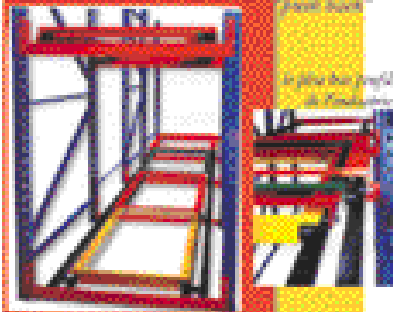
Michel Guay est conseiller en santé et sécurité au travail

Récupérer

jusqu'à **50%**
de l'espace

entreposage

système à gravité inversée



La manutention des palettes est simplifiée, accélérée et offre un grande sélectivité

Système à gravité inversée "Flow Rack"
Système à gravité inversée "Post Rack"
Système mobile "Stereosave"
Rampes et ascenseurs pour bureaux

Les Systèmes Espace/Max possèdent la gamme complète d'équipements d'entreposage et l'expertise afin de vous assister à la planification de vos espaces d'entreposage.

LES SYSTÈMES
ESPACE/MAX

(514) 352-7489

www.espacemax.qc.ca

1865 Arroy Est, Anjou, Qc H1J 4C2