



TRAVAILLER PLUS DE DIX HEURES PAR JOUR AUGMENTE LE RISQUE D'AVC

Une étude française, publiée jeudi 20 juin, établit clairement un lien entre travail prolongé et risques d'AVC. Les personnes qui travaillent régulièrement plus de dix heures par jour, courraient un risque 29 % plus élevé que les autres d'être frappées par un accident vasculaire cérébral.



30 % des 140 000 Français suivis lors de l'étude ont déclaré travailler plus de dix heures par jour

Travailler plus pour vivre moins longtemps ? C'est ce que semble démontrer les travaux d'une équipe de chercheurs de l'AP-HP, de l'Inserm et des universités de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines et de Paris-Saclay. Publiée ce 20 juin, l'étude, qui s'est penchée sur la santé et les conditions de travail d'une cohorte de 140 000 Français, établit un lien entre le temps de travail et le risque de subir un AVC.



LE RISQUE D'AVC AUGMENTE DE 29 À 45 % POUR CEUX QUI TRAVAILLENT TROP LONGTEMPS

"On augmente de 29 % le risque pour les personnes qui travaillent plus de dix heures par jour, au moins 50 jours par an", détaille Alexis Descatha, professeur en médecine du travail et dirigeant de l'étude. "Et pour ceux qui mènent ce rythme pendant plus de dix ans, le risque augmente à 45%." **Un risque qui touche indistinctement les hommes et les femmes**, mais particulièrement les travailleurs âgés de moins de cinquante ans.

« Globalement, tous les secteurs sont touchés »

"Nous avons essayé de savoir si les employés étaient moins à risque que les cadres, par exemple, mais globalement tous les secteurs sont touchés", confirme le professeur Descatha. Aucun corps de métier ne semble échapper au risque : "Il peut s'agir de la santé, du transport, mais aussi des ouvriers, des gens qui travaillent à flux tendu - j'inclus d'ailleurs les journalistes...". Quid du code du travail, **qui fixe le rythme classique à 35 heures hebdomadaires, soit sept heures par jour ?** "On sait que certaines personnes, par envie ou pour raisons financières, cumulent plusieurs métiers." Reste que, selon le médecin, environ 30 % des 140 000 Français suivis lors de l'étude ont déclaré travailler plus de dix heures quotidiennes.



LES CONDITIONS DE TRAVAIL PÈSENT SUR LA SANTÉ ET LES MODES DE VIE

Quant aux raisons qui pourraient expliquer cette augmentation du risque d'AVC, les scientifiques n'ont pour l'heure pas de réponse absolue et démontrée, mais ils ont formulé des hypothèses. "Il y a d'une part des effets directs au travail prolongé qui peuvent affecter notre système cardio-vasculaire", explique le médecin. **Stress, pression psychologique, immobilité de posture, travail de nuit** sont autant de problèmes que le travail prolongé peut engendrer. "Et puis il y a des effets indirects : on fait moins de sport, on mange de manière plus aléatoire, on boit moins d'eau, on fume davantage pour compenser..."



DE NOUVELLES RECOMMANDATIONS SUR LA SANTÉ AU TRAVAIL ?

D'autres recherches doivent venir compléter cette étude, mais le lien entre le nombre d'heures travaillées et le risque d'AVC n'est pas une surprise, à l'échelle mondiale. "En France, on découvre ces éléments. **Mais nos collègues asiatiques travaillent depuis très longtemps sur cette question de la mort au travail**", précise Alexis Descatha. "Le Japon et la Corée ont produit de remarquables études sur la question." Comparativement, l'Hexagone est encore à la traîne sur cette problématique. "À terme, nous espérons pouvoir apporter des réponses en terme de prévention et d'amélioration des conditions de travail." Et voir, bientôt, les entreprises et les politiques se saisir du problème ?

Vous êtes concernés ? Venez en parler à votre section