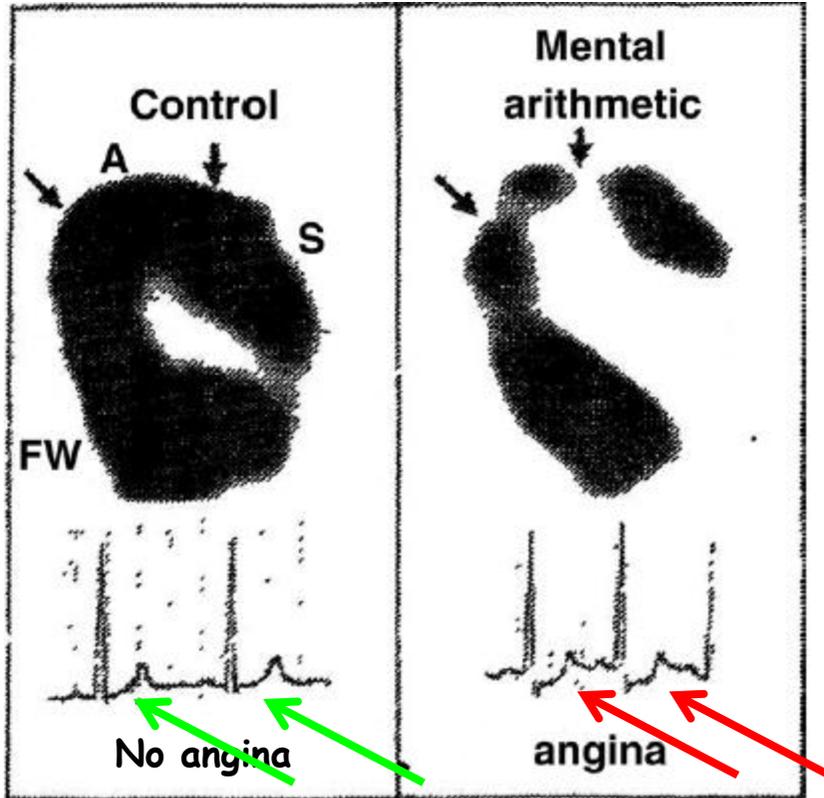
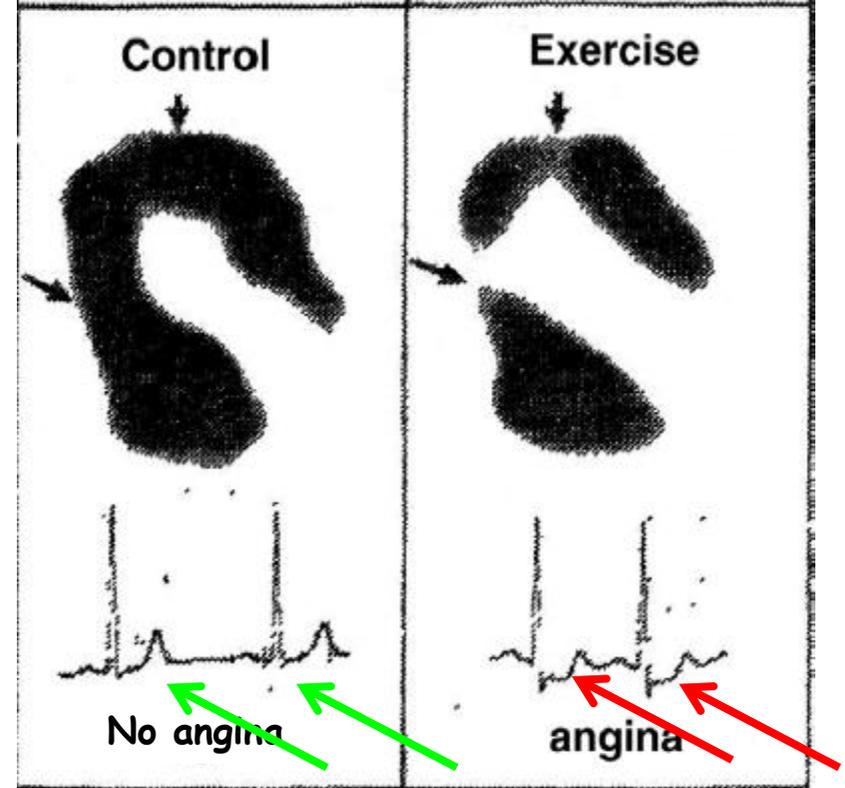


# Effets aigus du stress sur la perfusion du muscle cardiaque

Patient N3



Patient N3



J. Deanfield et al Lancet 1984;2:1001-5.



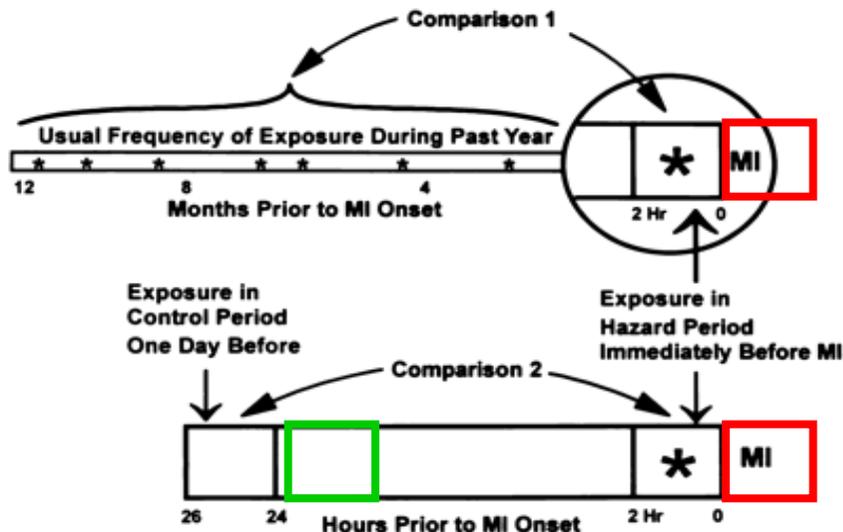
# Effets des facteurs de stress aigus: Crise de colère et risque d'infarctus



Interview pour déterminer le degré de colère éventuelle

- 1) Calme
- 2) occupé, mais pas harcelé
- 3) légèrement en colère, irrité, et harcelé, mais sans le montrer
- 4) Modérément colère, harcelé et élévation de la voix
- 5) Très en colère, corps tendu, les poings ou les dents serrés
- 6) Furieux, presque hors de contrôle, très en colère, quitte la table, claque la porte
- 7) Enragé! Perte de contrôle, lance des objet agresse son protagoniste

## Case-crossover Study Design



Mittelmann M et al *Circulation*. 1995;92:1720-1725



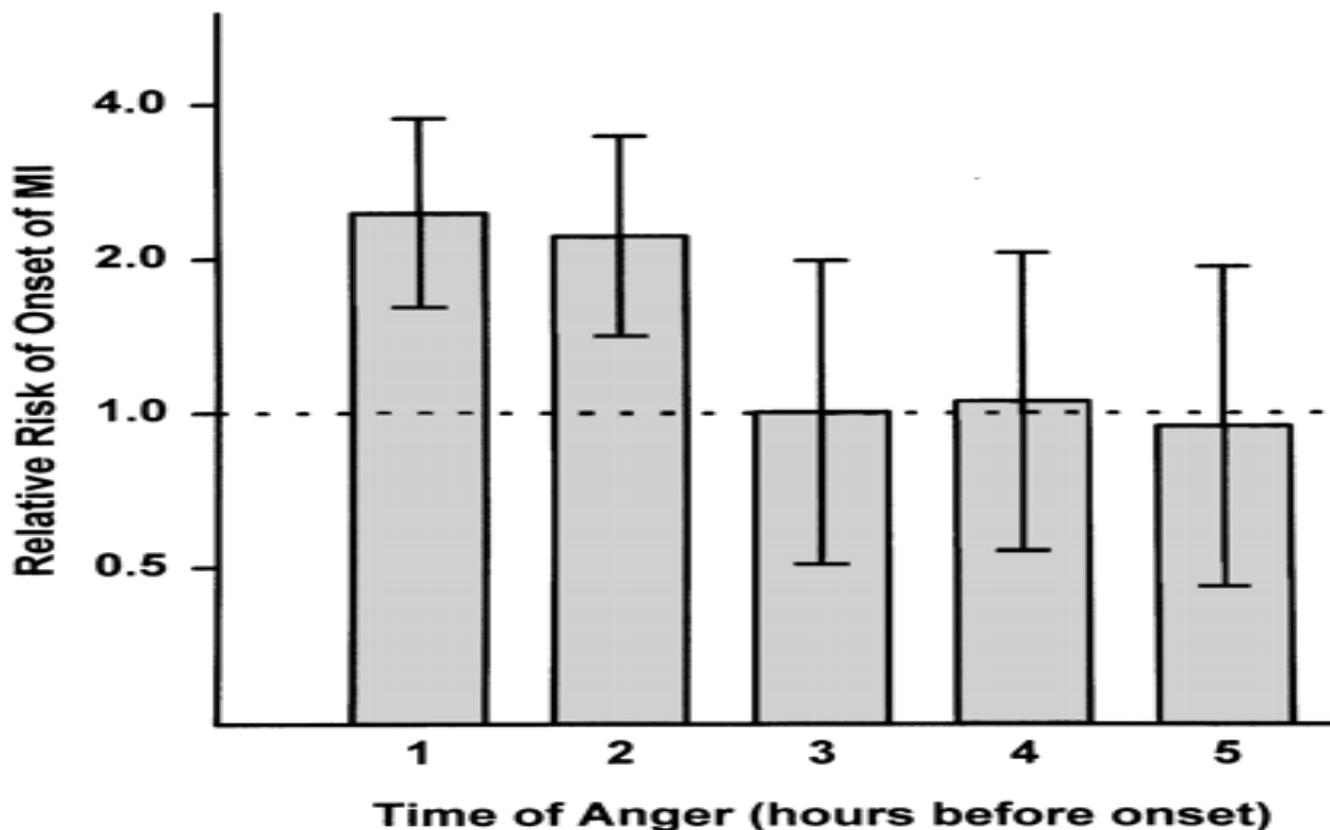
# Effets des facteurs de stress aigus: Crise de colère et risque d'infarctus du myocarde (IM)

Caractéristiques	No.	No, avec crise de colère 2h avant l'infarctus	Risque relatif	IC (95%)
Total des cas	1623	39	2.3 x	(1.7-3.2)
Hommes	1122	23	1.9 x	(1.3-2.9)
Femmes	501	16	3.3 x	(2.1-5.3)
<50 ans	323	14	2.2 x	(1.3-3.7)
50-69 ans	837	18	2.2 x	(1.5-3.4)
70 ans	463	7	3.3 x	(1.7-6.3)
$\beta$ -Bloquants +	329	5	1.3 x	(0.6-2.9)
$\beta$ -Bloquants -	1294	34	2.7 x	(1.9-3.7)
Aspirine +	479	8	1.4 x	(0.8-2.6)*
Aspirine -	1144	31	2.9 x	(2.0-4.1)



# Effets des facteurs de stress aigus: Crise de colère et risque d'infarctus

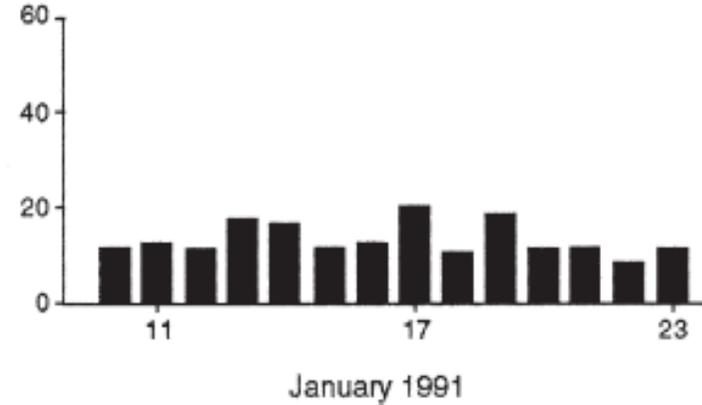
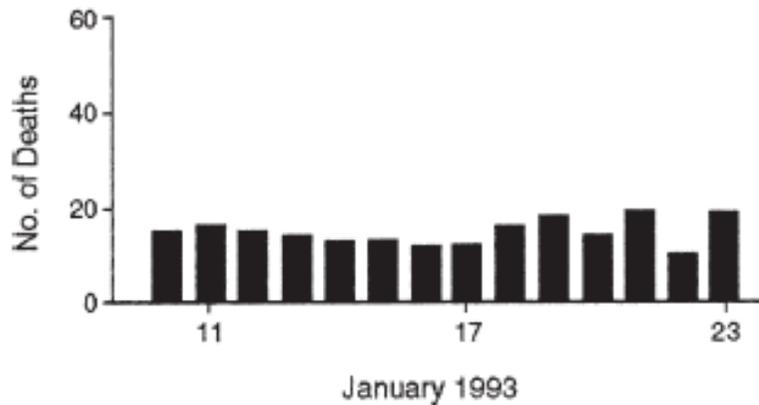
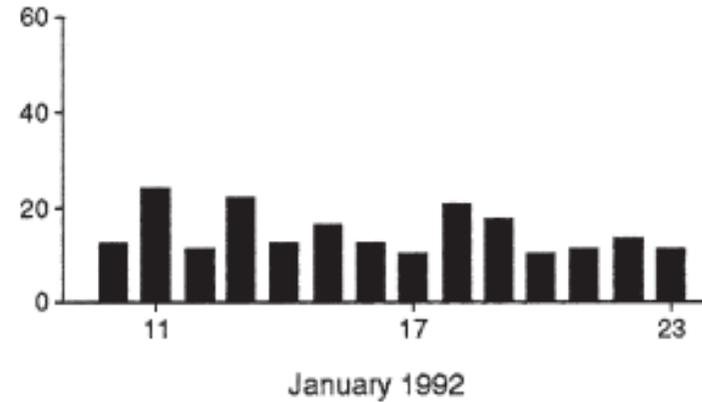
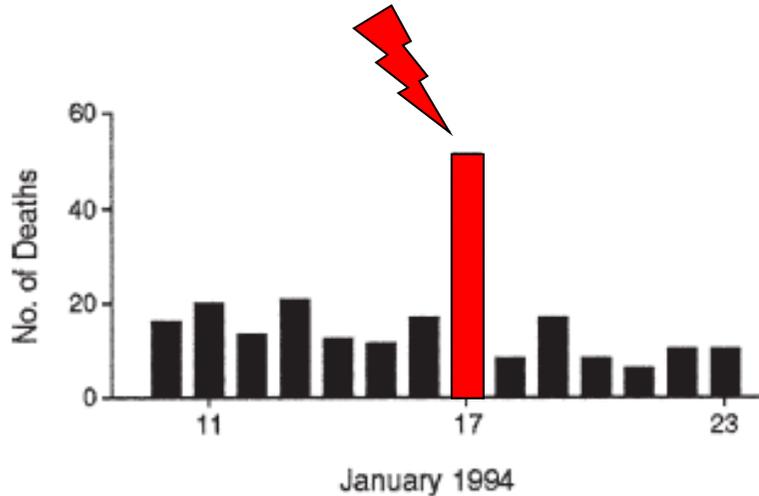
Combien de temps le risque de crise cardiaque persiste-t-il ?



Mittlemann M et al *Circulation*. 1995;92:1720-1725



# Effets aigus du stress: mortalité cardiaque lors du tremblement de terre de Los Angeles en 1994

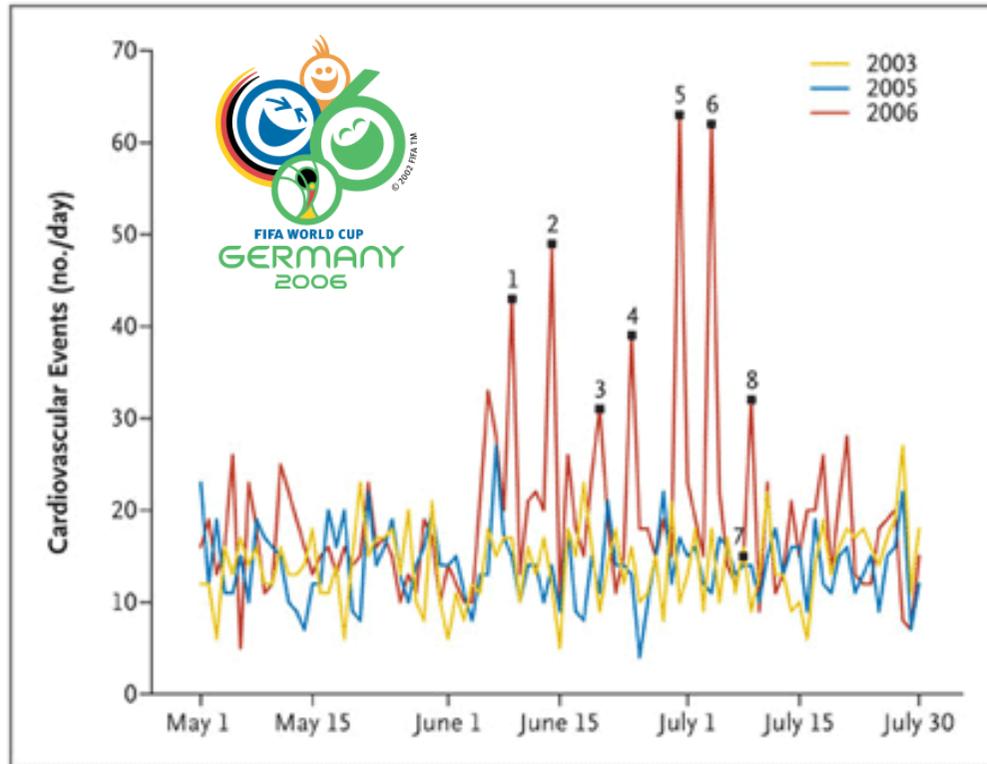


17 janvier 1994 (04h31), date du tremblement de terre à Los Angeles d'intensité 6.6 sur l'échelle de Richter

Leor J et al N Engl J Med 1996;334:413-9



# Effets aigus du stress sur le risque de crise cardiaque durant le Mondial de Football en 2006



- Les jours de match impliquant l'équipe d'Allemagne, le taux d'incidence des urgences cardiaques fut 2.7 fois plus élevé que durant les périodes comparatives.
- Chez les hommes, ce taux fut 3.3 fois supérieur à celui observé pendant les périodes comparatives.

The FIFA World Cup 2006 in Germany started on June 9, 2006, and ended on July 9, 2006.

Match 1, Germany versus Costa Rica;

match 2, Germany versus Poland;

match 3, Germany versus Ecuador;

match 4, Germany versus Sweden;

match 5, Germany versus Argentina;

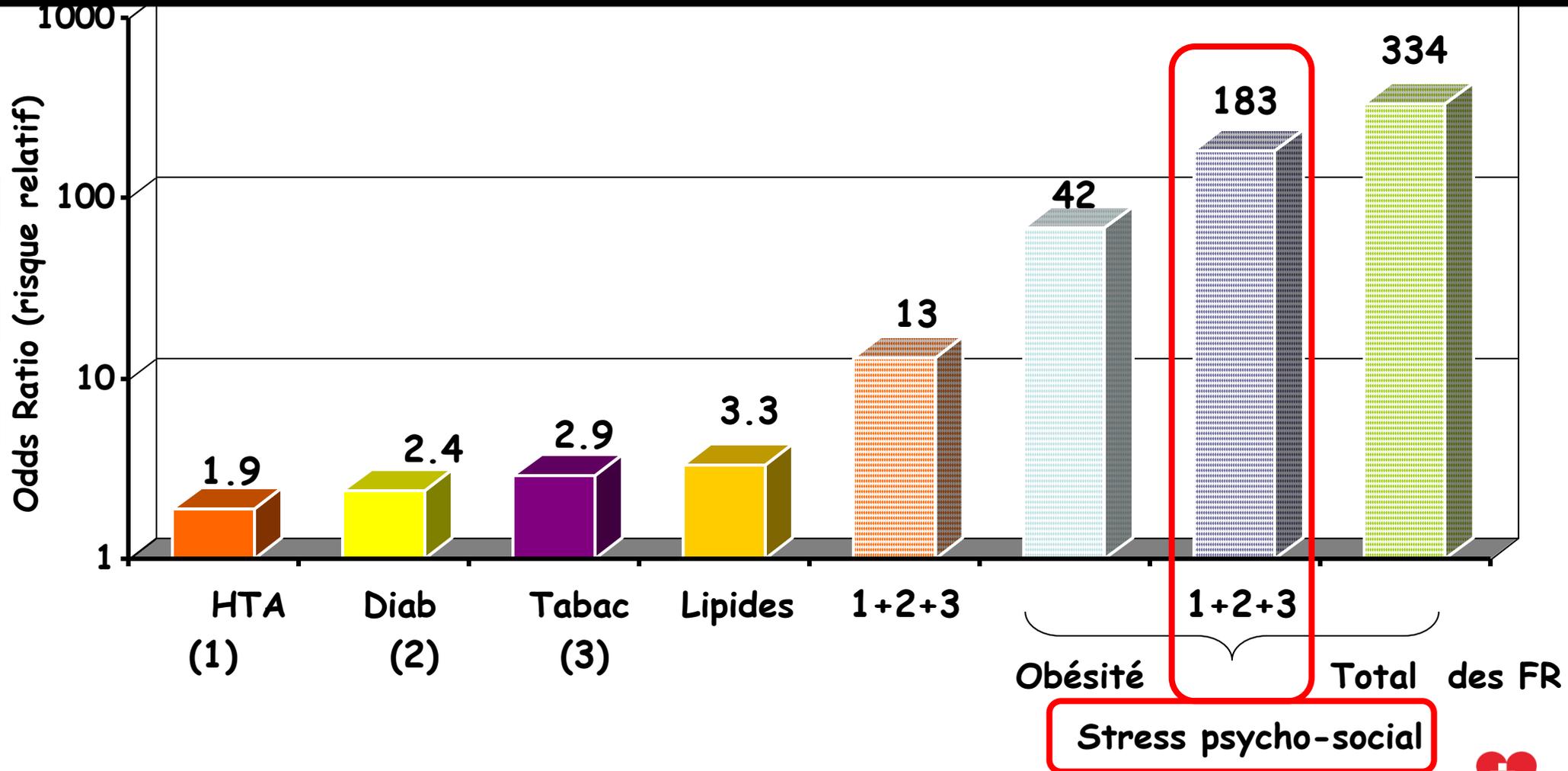
match 6, Germany versus Italy;

match 7, Germany versus Portugal (for third-place standing).

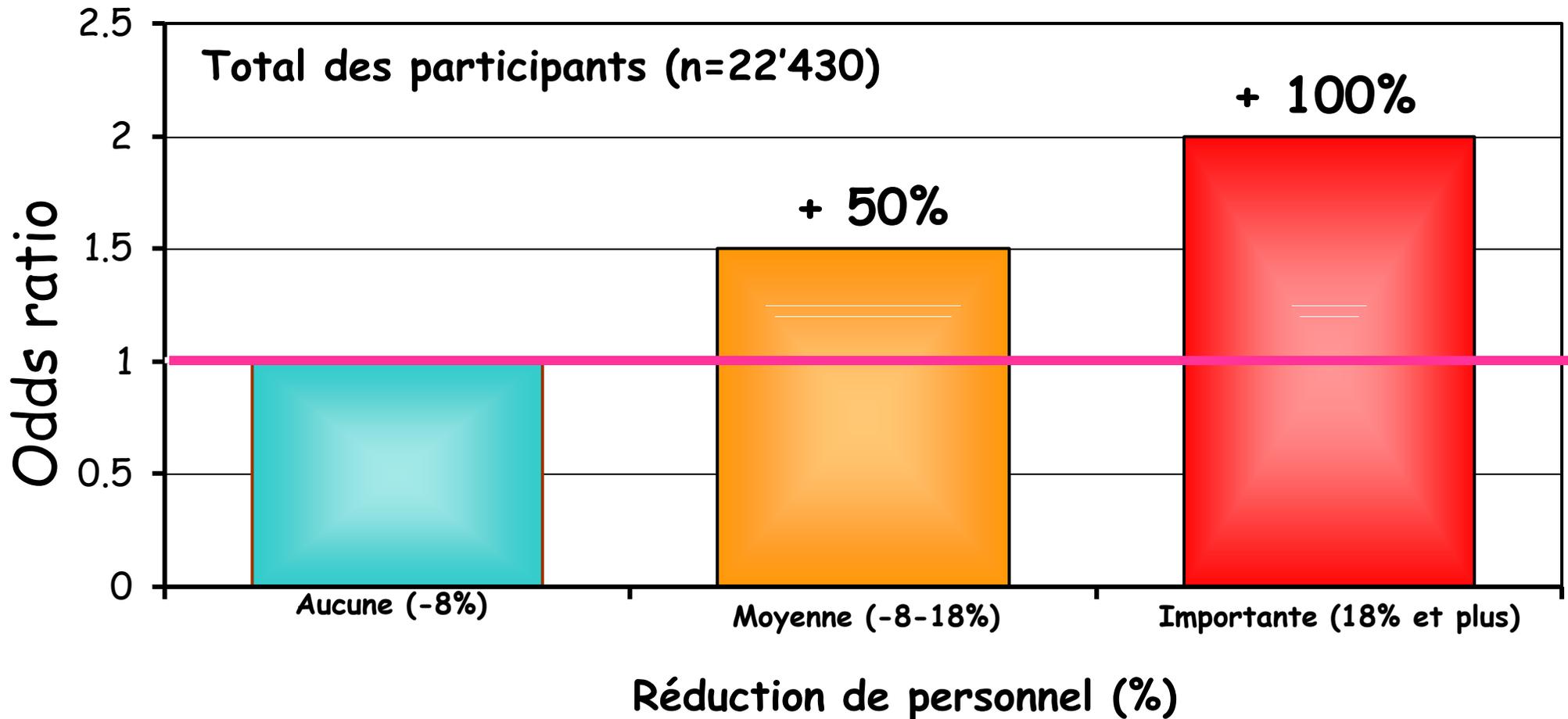
Match 8 Finale: Italy versus France.



# INTER-HEART : Rôle des F. de risque CV sur le risque d'infarctus du myocarde



# Effets sur la mortalité cardiovasculaire des employés survivants aux "downsizing" organisationnels (après 7.5 ans)





# Le stress en Suisse

- **83%** des Suissesses et des Suisses se sentent stressé-e-s au travail. <sup>1)</sup>
- **60%** des jours de congé de maladie en Europe sont dus au stress. <sup>2)</sup>
- Depuis les années 1960, la productivité par heure de travail a augmenté en Suisse de **255%**. <sup>3)</sup>
- Nettement plus d'employés souffrent de maladies dues au stress que dans les années 80. <sup>1)</sup>
- Le nombre de retraites anticipées dues à des maladies a **augmenté de 50%** au cours des 25 dernières années et de **100%** pour celles dues à des maladies psychiques. <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> seco 2000, <sup>2)</sup> European Agency for Safety and Health at Work 2008, <sup>3)</sup> Egerszegy 2007



# Coûts du stress en Suisse



En millions de francs (estimation médiane)

---

Coûts médicaux 1'414

Automédication contre le stress 348

Coûts salariaux dus aux congés de maladie  
et aux pertes de production 2 434

---

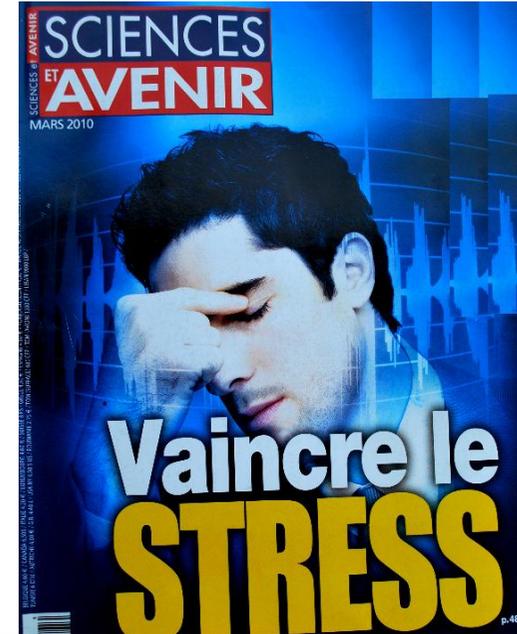
**Total des coûts financiers directs 4'196**

---

Source: Secrétariat d'État à l'économie, 2003



# Que faire contre le stress ?



# Que faire contre le stress ?

- Savoir détecter et percevoir les signes du stress chez soi à temps.
- Savoir reconnaître l'origine des stressseurs et la valeur de leur impact.
- Savoir désarmorcer les renforçateurs.
- Savoir mobiliser ses ressources = l'ensemble des compétences **internes** de protection et de promotion de la santé dont on dispose et faire appel aux possibilités d'actions **externes**.
- Oser savoir dire NON et savoir se faire plaisir !

