

COURRIER SANTÉ VOL. 188

Présenté par Dr Pascal Paquet D.C. Chiropraticien

Le stress et la productivité au travail

Du mal de tête à l'insomnie, on n'en finit plus de recenser les malaises causés par le stress qui nuisent à notre productivité – même des pieds douloureux compromettent notre efficacité. La bonne nouvelle? Vous pouvez y faire quelque chose!

Dr Pascal Paquet D.C. aide leurs patients à découvrir des moyens de déjouer les obstacles à la productivité. Il s'agit parfois simplement d'acheter une paire d'orthèses pour chaussures ou d'entreprendre un programme d'exercices.



D'innombrables agents contre-productifs sont là, toujours prêts à saper de notre énergie – et de nos revenus. Découvrez ci-dessous comment surmonter ces obstacles et augmenter votre productivité!

Le stress exacerbe les maux de tête

Le stress exacerbe plusieurs types de céphalées – le mal de tête causé par la fatigue musculaire, la céphalée de tension et la migraine.

Les chercheurs donnent raison aux personnes qui disent que la douleur les empêche de réfléchir. Une nouvelle étude, réalisée auprès de 80 sujets, a révélé en effet que le mal de tête nuit à la mémoire et à l'attention cognitive.

Les tests consistaient à coder des mots et à exécuter des tâches de mémoire. Les résultats montrent que « les participants qui éprouvaient de la douleur pendant le codage jugeaient les mots beaucoup plus lentement que les autres participants. Pendant la tâche de mémoire, le premier groupe a reconnu beaucoup moins de mots (5,4 %) que le groupe témoin, peu importe la douleur éprouvée pendant l'encodage. (Pain 2002; 97 : 213-221)

« Les résultats tirés de cette étude et d'autres sur la douleur et la mémoire qui ont été réalisées dans ce laboratoire portent à croire que la douleur, parce qu'elle nuit à la mémoire, peut survenir à un niveau seuil plutôt que sur un continuum dose-réaction ». (Pain 2002; 97 : 213-221)

Comme pour les douleurs au dos et au cou, le lien entre le stress et le mal de tête peut résider dans l'apparition d'un problème connu sous le nom de **subluxation vertébrale**, qui survient lorsqu'il y a restriction du mouvement de la colonne vertébrale ou désalignement des os de la colonne (vertèbres).

Outre les céphalées, de multiples malaises y sont associés : syndrome du tunnel carpien, céphalées, maux de dos, colique du nourrisson et infection de l'oreille. Dr Pascal Paquet D.C. corrige la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et sécuritaire appelée **ajustement chiropratique**.

Quantités d'études scientifiques révèlent que la subluxation vertébrale aggrave les facteurs musculaires, squelettiques et neurologiques associés aux maux de tête. C'est la raison pour laquelle les soins chiropratiques sont si efficaces pour soulager les maux de tête causés par le stress.

Le stress et le mal de cou/de dos

Lorsque le corps subit un stress, ce sont le cou et le dos qui écopent le plus. L'intensité de la douleur peut varier de faible à lancinante. La chiropratique permet d'atténuer l'action du stress sur la colonne vertébrale et de rétablir une santé optimale.

Un élastique peut seulement jouer son rôle lorsqu'il est détendu. Placez un crayon à une extrémité; entortillez-le comme une hélice d'avion et vous obtiendrez rapidement une multitude de nœuds. Essayez ensuite d'utiliser cet élastique pour retenir des documents ensemble! Pire encore, imaginez

maintenant que votre cou et votre dos sont comme cet élastique et que vous devez vous concentrer sur votre travail.

Le stress peut aggraver les maux de dos et de cou notamment en inhibant la sécrétion de cytokines, les protéines qui déclenchent la guérison, vers les zones blessées. (Archives of General Psychiatry 1999; 56 : 450-456) La chiropratique aide à rétablir cet équilibre et à corriger les subluxations vertébrales.

Le stress et le syndrome du canal carpien (SCC)

Grâce à une étude menée à la University of New Mexico, on a découvert que le stress perçu était étroitement associé à des microtraumatismes répétés. (AAOHN J 1997; 45 : 115-123)

Toujours d'après les recherches, en plus de contribuer à atténuer le stress, la chiropratique donnerait de bons résultats dans les cas de SCC en diminuant la douleur et en rétablissant le niveau de productivité du patient.

Dans une étude récente menée auprès de 91 sujets, la chiropratique a été comparée avec la pharmacothérapie et le port de poignets de soutien pendant la nuit. L'intervention chiropratique consistait à manipuler les tissus souples et les articulations osseuses des extrémités des membres supérieurs et de la colonne vertébrale : trois séances par semaine pendant deux semaines, deux séances par semaine pendant trois semaines et une séance par semaine pendant quatre semaines.

Les résultats étaient essentiellement les mêmes : « Amélioration sensible à l'égard du fonctionnement et du confort perçu, de la conduction nerveuse et de la sensibilité des doigts. » La chiropratique par contre n'entraîne aucun effet secondaire du genre de ceux associés aux anti-inflammatoires et aux interventions chirurgicales (*J Manipulative Physicol Ther.* 1998; 21 : 317-326).

Un Stre\$\$ coûteux

L'enquête sur le fardeau mondial de la maladie de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que les maladies mentales, y compris les troubles liés au stress, seront la deuxième cause d'invalidité d'ici 2020 (*Metabolism* 2002; 51: 49-53).

Parmi les cinq grandes sources de stress – les relations, le travail, la santé, le crime/la violence et les finances personnelles – cette dernière est citée par les travailleurs comme étant la source de stress par excellence.

En vérité, qui n'est pas stressé par l'argent de nos jours? L'instabilité du marché boursier, le déclin de grandes entreprises et les marées de scandales comptables provoquent des bouleversements à l'échelle mondiale.

Nier l'existence du stress aggrave encore le problème, et s'installe alors un cercle vicieux : le stress nuit à la productivité et diminue la satisfaction au travail, réduisant par le fait même les chances d'obtenir une promotion et de connaître une réussite professionnelle. Résultat? Moins d'argent et plus de stress!

La meilleure solution consiste à poser un regard objectif sur sa situation financière et, au besoin, à demander l'aide d'un conseiller professionnel. Il existe aussi de très bons ouvrages sur le sujet : *The 9 Steps to Financial Freedom* par exemple, écrit par Suze Orman (Crown), présente un programme reconnu pour apprendre à gagner et à garder le contrôle de sa situation financière. Le livre *Ordinary People, Extraordinary Wealth* par Rick Edelman (Harper Ressources) renferme des conseils plus percutants sur la gestion de l'argent. Si, comme des millions d'autres personnes, vous êtes aux prises

avec des dettes de cartes de crédit, lisez le livre *Your Money or Your Life*, de Joseph R. Dominguez (Viking).

Prudence : zone de blessure

Le stress est un facteur contributif dans 60 à 80 % de toutes les blessures professionnelles, d'après le American Institute of Stress de New York. Il y a trois ans, l'Institut a estimé que les problèmes causés par le stress coûtaient aux entreprises américaines quelque 200 à 300 milliards de dollars par année en productivité perdue, en roulement accru et en demandes d'indemnisation d'accidents du travail. (*Business Insurance* 1999 : 18)

Les études montrent que les travailleurs qui exercent des emplois stressants se rétablissent plus lentement et sont moins susceptibles de retourner travailler. L'invalidité persiste en outre sur une plus longue période.

Les congés de maladie

Un employé qui se sent submergé par le stress est plus susceptible de prendre un congé de maladie qu'un autre qui est plus détendu.

Des chercheurs de la University of Miami ont observé le personnel d'une grande entreprise américaine.

« L'analyse montre inmanquablement que les travailleurs qui rapportent des symptômes de problèmes émotionnels/psychologiques sont ceux qui ont les taux d'absentéisme les plus élevés et les revenus les plus faibles. » (*J Ment health Policy Econ* 1998; 1 : 161-172)

Ahhh... mes pieds!

Rien ne nuit autant à la productivité que des pieds douloureux. Si votre travail vous oblige à passer de longues périodes debout, discutez avec votre chiropraticien de façons de prévenir les douleurs aux pieds. Par exemple, les chiropraticiens peuvent recommander des types particuliers de chaussures ou d'orthèses. Ces produits simples font souvent toute une différence, selon les recherches.

Des chercheurs du New York College of Podiatric Medicine ont examiné l'effet de semelles adaptées dans la diminution de l'inconfort après le travail chez des sujets en santé dont le travail comporte de longues périodes en position debout et de la marche.

« Cent vingt-deux agents du service de police de New York City ont porté des semelles pendant cinq semaines, pour une moyenne de sept heures par jour. Les agents marchaient en moyenne trois milles par jour. Avant l'étude, un cinquième des sujets de cette étude éprouvaient des douleurs aux pieds ou de l'inconfort à la fin de leur journée de travail, 15 % d'entre eux avaient des callosités, des durillons ou souffraient de pied d'athlète, 18 % avaient cherché à obtenir un traitement pour leur problème de pied dans le passé, et 20 % avaient porté des orthèses dans leurs chaussures. » (*J Am Podiatr Med Assoc* 2001; 91 : 515-520)

Les semelles ont sensiblement réduit la fatigue des pieds, et 68 % des agents ont dit éprouver moins d'inconfort à la fin de leur journée; 60 % ont dit qu'ils se sentaient plus à l'aise au travail lorsqu'ils portaient des semelles.

Contactez votre chiropraticien!

Le stress est une question sérieuse : surtout lorsqu'il commence à miner votre productivité au travail.

Des examens chiropratiques préventifs vous enseigneront comment gérer le stress et garder votre colonne vertébrale dans un état optimal afin d'atténuer l'effet du stress sur votre organisme. N'attendez pas que des maladies causées par le stress sabotent vos objectifs de carrière; prenez rendez-vous dès aujourd'hui!

VOUS AVEZ DES COMMENTAIRES?

drpascalpaquet@yahoo.ca

Fax : (514) 723-0364

Vous aimeriez savoir si nous pouvons vous aider? Vous avez reconnu une personne de votre entourage dans cet article?

Vous pouvez nous rejoindre au
514-723-2424