



HEBDO

[INTERVIEW] MARC FADEL, MÉDECIN DU TRAVAIL : "LES PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES LIÉES AUX LONGUES HEURES DE TRAVAIL, CE SONT DES CHOSES QUI EXISTENT"

Le lien entre les longues heures de travail et les risques cardiovasculaires, notamment les accidents vasculaires cérébraux, est désormais avéré. Qu'est-ce que le travail à horaire prolongé ? Quels impacts sur la survenue d'AVC ? Réponses avec Marc Fadel.

Des [études](#) récentes se sont intéressées aux impacts sur la santé, et notamment sur les accidents vasculaires cérébraux, du travail en horaire prolongé. Nous revenons sur ces enjeux avec le médecin du travail Marc Fadel, qui a mené ces travaux de recherche.

Chef de clinique au CHU d'Angers, il est aussi chercheur à l'Irset (Institut de recherche en santé, environnement et travail), membre de l'[équipe Ester](#) (Épidémiologie en santé au travail et ergonomie) dirigée par le professeur Yves Roquelaure.

Actuel HSE : qu'appelle-t-on « travail à horaire prolongé » ?

Marc Fadel : C'est important de définir ce qu'est le temps de travail prolongé, mais c'est une question compliquée car il existe plein de définitions à plusieurs niveaux. En fonction des pays, et parfois même des secteurs, il existe des temps réglementaires qui sont très disparates (en France, on est aux 35 heures, mais dans d'autres pays, il n'y a pas de limite). L'organisation internationale du travail (OIT) considère que pour avoir des heures de travail avec de bonnes conditions de travail, il ne faut pas dépasser 48 heures par semaine. On a aussi le seuil des études scientifiques qui n'est pas exactement le même, puisque la plupart des études scientifiques qui trouvent des effets délétères du temps de travail sur la santé, est plutôt autour de 55 heures par semaine, avec des résultats un peu divergents entre 48h et 55h. C'est important de comprendre que ce ne sont pas des phénomènes « on-off ». Néanmoins, au niveau scientifique, on a besoin de seuil pour pouvoir montrer des choses.

En résumé, d'après les études de littérature, au-dessus de 48 heures, on commence à voir des effets, et ces effets sont beaucoup plus clairs à partir de 55 heures (preuves suffisantes de nocivité pour l'AVC).

Globalement, nous ne sommes plus à l'époque des temps modernes avec zéro limite. Est-ce que le travail en horaire prolongé est un vrai enjeu de santé au travail ?

M. F. : Le temps de travail est tout le temps que l'on consacre au travail en dehors des temps de trajet. Cela inclut le temps de travail informel, c'est-à-dire le temps de travail à la maison ou le week-end, par exemple. Certes, il a globalement diminué depuis le début du XXe siècle. Mais depuis le début des années 2000, on assiste au niveau mondial à une augmentation du temps de travail, avec les différentes évolutions du monde du travail (globalisation par exemple). L'OIT et l'OMS ont montré qu'entre 2000 et 2016, le pourcentage de travailleurs dans le monde exposés aux longues heures de travail (plus de 55 heures par semaine) a augmenté de 8,1 % en 2000 à 8,9 % en 2016. Cette progression peut sembler faible mais comme on est à l'échelle mondiale, cela représente près de 150 millions de travailleurs de plus.

Dans la cohorte Constance, à partir de laquelle on a fait les études (qui est une cohorte assez exceptionnelle en France, il faut le dire, car elle suit environ 200 000 personnes), on avait à peu près 27 % des hommes qui ont été exposés durant leur vie professionnelle à plus de 5 ans de longues heures de travail, et 14 % chez les femmes. Et pour les expositions à plus de 10 ans, on compte environ 19 % des hommes et 8 % des femmes.

Intuitivement, on sait que travailler trop n'est pas bon pour la santé, mais qu'en est-il exactement ? Est-ce qu'on peut-on mourir d'épuisement professionnel par exemple ?

M. F. : C'est une très bonne question, la situation est assez paradoxale car, comme vous le dites, tout le monde sait que travailler beaucoup n'est pas bien. Mais quand on va sur le pourquoi, c'est flou. Souvent les gens vont parler de burn-out. Or, il y a aussi d'autres effets, notamment cardiovasculaires.

Au Japon, le karōshi, littéralement mourir par surmenage au travail, est une maladie professionnelle”

Par exemple, au Japon ils ont un terme pour parler de décès au travail, c'est le terme de KAROSHI, qui existe depuis longtemps, qui veut dire littéralement mourir par surmenage au travail, et qui est une maladie professionnelle. Ce qui montre au passage que la culture asiatique appréhende le phénomène de manière complètement différente par rapport à la culture occidentale.

Quand on regarde les données de reconnaissance en maladie professionnelle de karōshi, la première cause de décès dans les cas de karōshi reconnus sont les AVC, suivis par les infarctus du myocarde, puis par les suicides. La définition du karōshi au Japon répond à des critères très stricts sur le nombre d'heures de travail. Donc oui, les pathologies cardiovasculaires liées aux longues heures de travail, ce sont des choses qui existent.

Une étude de l'OMS a montré une corrélation entre travail à horaire prolongé et AVC. Quels sont les résultats ?

M. F. : Pour l'infarctus du myocarde, il y a des preuves suffisantes de nocivité pour le lien entre les longues heures de travail (définies par plus de 55 heures par semaine) et la survenue d'infarctus du myocarde avec un risque relatif de 1,13. Cela veut dire que si je suis exposé, j'ai 1,13 fois plus de risque d'avoir un infarctus.

Les AVC ou infarctus dus aux longues heures de travail sont la première cause de décès professionnel dans le monde”

Pour l'AVC, le risque de nocivité suffisante pour le lien entre la survenue d'un AVC de tout type, et le fait de travailler plus de 55 heures par semaine est d'1,35. Il faut relativiser car ce sont ce qu'on appelle des liens faibles. Mais comme il y a beaucoup de gens dans le monde qui y sont exposés, cela se traduit par une mortalité mondiale très élevée. Par exemple, en 2016, environ [745 000 décès](#) par AVC ou infarctus étaient dus aux longues heures de travail. Ce qui en fait la première cause de décès professionnel dans le monde, devant l'amiante, devant l'exposition aux fumées, etc.

Vos travaux s'intéressent aux différences de risques, pour les deux types d'ACV. Quels sont ces types ?

M. F. : Un AVC ischémique, c'est une artère dans le cerveau qui se bouche, donc il n'y a plus de sang qui arrive au cerveau. Un AVC hémorragique, c'est une artère au cerveau qui se rompt, et donc il y a du sang qui commence à sortir au niveau du cerveau. La gravité des AVC est différente selon le type. Plus on les prend en charge tôt, mieux on les traite. La gravité de l'AVC hémorragique dépend du type, certains consistent en de petits anévrismes que les neurochirurgiens ou neuroradiologues seront capables de « FERMER », mais c'est plus difficile. Pour traiter un AVC ischémique, il faut déboucher l'artère, soit grâce à un médicament soit par un geste chirurgical, alors que pour l'AVC hémorragique il faut arrêter le saignement, parfois par un geste chirurgical, ce qui n'est pas toujours possible.

Quel est le contexte de vos travaux ?

M. F. : Nos travaux découlent du [rapport de l'OMS et de l'OIT de 2021](#). Celui-ci ne faisant pas la différence entre les deux types d'AVC, nous avons voulu creuser cette question. Grâce aux données de Constances, on s'est rendu compte, comme on pouvait le penser, que le lien d'association entre les longues heures de travail et les AVC n'est pas le même entre les AVC ischémiques et hémorragiques.

On peut supposer que les sécrétions d'hormones de stress promeuvent des ruptures d'artères”

Rappelons que les longues heures de travail sont associées à des comportements de santé à risque. En simplifiant : quand je travaille beaucoup, j'ai plus de risque de fumer davantage, d'être sédentaire, d'avoir un IMC plus élevé, etc. Et cela se comprend bien : quand on se travaille 10-12h par jour, même le week-end, on n'a pas le temps de se faire à manger correctement, ni de faire du sport. On a ce

qu'on appelle un effet indirect : travailler beaucoup augmente le risque d'avoir des comportements à risque, qui eux-mêmes vont augmenter le risque d'avoir des maladies cardiovasculaires. Dans le cas des AVC ischémiques, c'est cette voie indirecte qui est la voie majoritaire.

Dans le cas des AVC hémorragiques, c'est plutôt la voie directe qui est majoritaire. On peut supposer qu'il y a probablement des effets de stress chroniques et aigus qui vont être à l'origine de sécrétions d'hormones de stress, qui vont fragiliser les artères et promouvoir des ruptures d'artères.

Pour les AVC ischémiques, les effets indirects pourraient être rattachés à la vie personnelle. Dit autrement, est-ce vraiment la faute du travail ?

M. F. : Mon message principal c'est que si on veut agir sur les conséquences des effets des longues heures de travail sur la santé, il faut intervenir sur les deux aspects : non seulement sur le travail (pour voir pourquoi les personnes travaillent autant, pourquoi ça dure dans le temps, etc.) car le lien avec le travail est avéré, mais aussi sur les facteurs personnels, parce que c'est en intervenant sur les deux qu'on sera efficace. On ne peut pas séparer l'un et l'autre parce qu'on sera toujours non-exhaustif.

Quel conseil donneriez-vous à un professionnel de santé ?

M. F. : Quand un médecin du travail reçoit une personne en visite et qu'il se rend compte qu'elle travaille beaucoup, il faut délivrer des messages de sensibilisation sur les effets des longues de travail sur la santé, non seulement en termes de pathologie, mais aussi en termes de comportement à risque, en conseillant d'agir sur tous les aspects.

J'espère que dans le futur, il y aura dans la fiche d'entreprise le risque du travail prolongé”

Nous intervenons sur ce sujet auprès des professionnels de santé (lors de différents congrès de médecine du travail). Il y a encore du travail à faire. J'espère que dans le futur, il y aura dans la fiche d'entreprise le risque du travail prolongé. Je sais pertinemment que les infirmiers en santé au travail et les médecins demandent quasiment systématiquement combien de temps vous travaillez en moyenne par semaine. C'est une donnée qui est facilement accessible et si on s'aperçoit d'une problématique, il faut faire des questionnaires plus précis, voir ce qu'il se passe, notamment en termes de risques psychosociaux. Cela peut permettre d'orienter les politiques de prévention.

Et que peut faire un préventeur en entreprise ?

M. F. : Commencer par la sensibilisation des salariés et des employeurs sur la question, car c'est une thématique assez nouvelle. Les rapports de l'OMS sont sortis en 2019-2020 à peu près, donc ça fait à peine 4-5 ans. Oui, travailler trop ce n'est pas bien, mais pourquoi ? Parce que ça augmente le risque d'avoir des comportements à risque et parce que ça augmente le risque d'avoir des pathologies cardiovasculaires. Il faut dire ces mots et s'assurer que ce soit bien compris, notamment sur les deux aspects sur lesquels il faut travailler : le temps de travail et les comportements à risque.

Il faut être particulièrement attentif aux personnes qui ont fait un infarctus et qui reviennent au travail”

Je sais bien que ce n'est toujours facile de diminuer le temps de travail, car il ne s'agit absolument pas de dire par exemple, « ON ARRETE DE TRAVAILLER LE VENDREDI APRES-MIDI ». Il faut évidemment revoir les charges de travail, sinon cela ne change pas grand-chose. Et il faut s'interroger sur les constats. Par exemple, si dans un service, la majorité des personnes font plus de 55 heures par semaine, il faut se poser des questions. Il y a peut-être des choses qui ne se passent pas bien. Est-ce que c'est dû à de l'organisation ? Est-ce que c'est dû à un manque de communication ? Est-ce que la charge de travail est trop élevée ?

Autre point de vigilance en prévention tertiaire, il faut être particulièrement attentif aux personnes qui ont fait un infarctus et qui reviennent au travail, aux heures de travail, aux conditions de travail, etc. Parce que le risque de refaire un infarctus est plus élevé.

Propos recueillis par Clémence Andrieu

[\[Sécurité, travail environnement\] L'actualité actuEL HSE : \[Interview\] Marc Fadel, médecin du travail : "Les pathologies cardiovasculaires liées aux longues heures de travail, ce sont des choses qui existent"](#)