



BURN OUT

Un problème de santé publique majeur



Dr Fabrice Thoin
SOMNOLOGUE
CARDIOLOGUE

Le burn-out est réactionnel à un épuisement professionnel dans un contexte particulier de stress chronique. Il touche des personnalités très investies professionnellement et entraîne de façon insidieuse un sentiment de dévalorisation, d'iniquité, de perte de la sensation de réaliser son travail efficacement et avec satisfaction. Selon Santé Publique France : « Le burn-out ou épuisement professionnel est caractérisé comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Le syndrome inclut trois dimensions : l'épuisement, à la fois physique et psychique ; la dépersonnalisation, se traduisant par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail, et enfin, la perte d'efficacité au travail et la dévalorisation de soi. »

Tous les types d'emploi sont concernés et le fait d'être confronté dans son métier à des demandes d'un tiers constitue un facteur de risque supplémentaire. Les causes sont à ce jour inconnues, on cite pêle-mêle une fatigue chronique, un stress professionnel accentué, une société déshumanisée, le tout entraînant une incapacité à se départir des contraintes de son travail qui envahit progressivement tout le champ de la pensée psychique de la personne atteinte, pour finalement ne plus pouvoir s'épanouir et ressentir le travail comme non-cel pour sa santé.

Néanmoins, les seules solutions proposées reposent sur un éloignement de l'activité professionnelle d'une part et d'autre part sur un repos prolongé. En effet,



la prise en charge précoce de ce trouble permet après éviction professionnelle d'éviter que les symptômes, non spécifiques et possiblement résolutifs, ne s'aggravent en un trouble dépressif caractérisé plus long à prendre en charge et plus invalidant, car il persiste même après la mise à distance vis-à-vis du travail.

Attention aux troubles du sommeil

« Je consulte quotidiennement des patients épuisés, ayant des troubles du sommeil et qui présentent ou qui ont présenté un burn-out », détaille le Dr Fabrice Thoin, somnologue cardiologue à la clinique Bouchard.

En effet, le stress et la pression sociale de nos sociétés ont entraîné une baisse de temps de sommeil de plus d'une heure et demie par nuit depuis 20 ans.

« Ce manque de sommeil entraîne des conséquences sur la santé mentale mais aussi physique, ce qui est confirmé quotidiennement tant sur le plan de la dépression que sur les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, notamment le cancer du sein. »

Cause de l'épuisement professionnel, la privation de sommeil peut engendrer une pathologie plus dangereuse : l'apnée du sommeil. « Elle est souvent sous-évaluée et difficilement diagnostiquée dans les populations non obèses entre 30 et 50 ans et entraîne une asthénie, une dépression profonde ou un

syndrome anxiodépressif notamment chez les femmes. »

Ce syndrome engendre soit des réveils fréquents nocturnes soit une hypersomnie c'est-à-dire la nécessité de dormir plus de 10h sur les 24 heures. « Le sommeil se révèle non-récupérateur car fragmenté par les efforts respiratoires nocturnes en relation avec une réduction du calibre des voies aériennes supérieures. Cela impose des siestes fréquentes mais peu récupératrices, une nécessité de dormir plus de 10h et une difficulté au réveil matinal. »

Le caractère perfectionniste sur les deux versants, personnel et professionnel, pousse ces patients à ne pas respecter leur temps de sommeil et entraîne insidieusement le burn-out. « Il apparaît en conséquence primordial d'envisager de suspecter les pathologies du sommeil chez les patients en burn-out, pour lesquelles l'asthénie, c'est-à-dire la fatigue, est attribuée trop souvent uniquement au stress professionnel en oubliant, les anomalies du sommeil sous-jacentes. »

Par ailleurs une recherche simple par polygraphie sans étude encéphalographique reste faussement négative. Il sera nécessaire alors d'avoir recours à la polysomnographie. En conséquence, le burn-out se déclare sur un terrain particulier qu'il nous faut rechercher.

Le stress occasionné par la pression sociale, peut être pris en charge ou en partie amélioré par la pratique de la méditation en pleine conscience ou par l'activité physique régulière, ce qui a été démontré dans quelques études.