

Effets physiopathologiques de la charge mentale.

Objectifs : Définir la charge mentale, le stress et leurs effets.

Le risque psychosocial (RPS) englobant charge mentale et stress est à l'interface de l'Homme et de sa situation de travail. Les RPS ont des effets néfastes sur la santé à moyen terme.

1 La charge mentale.

Ensemble des contraintes physiques et mentales qu'un Homme gère pour réaliser sa tâche : **Charge mentale**.

Charge mentale affective : effort émotionnel que nécessite la tâche. (colère, angoisse, tension verbale. .).

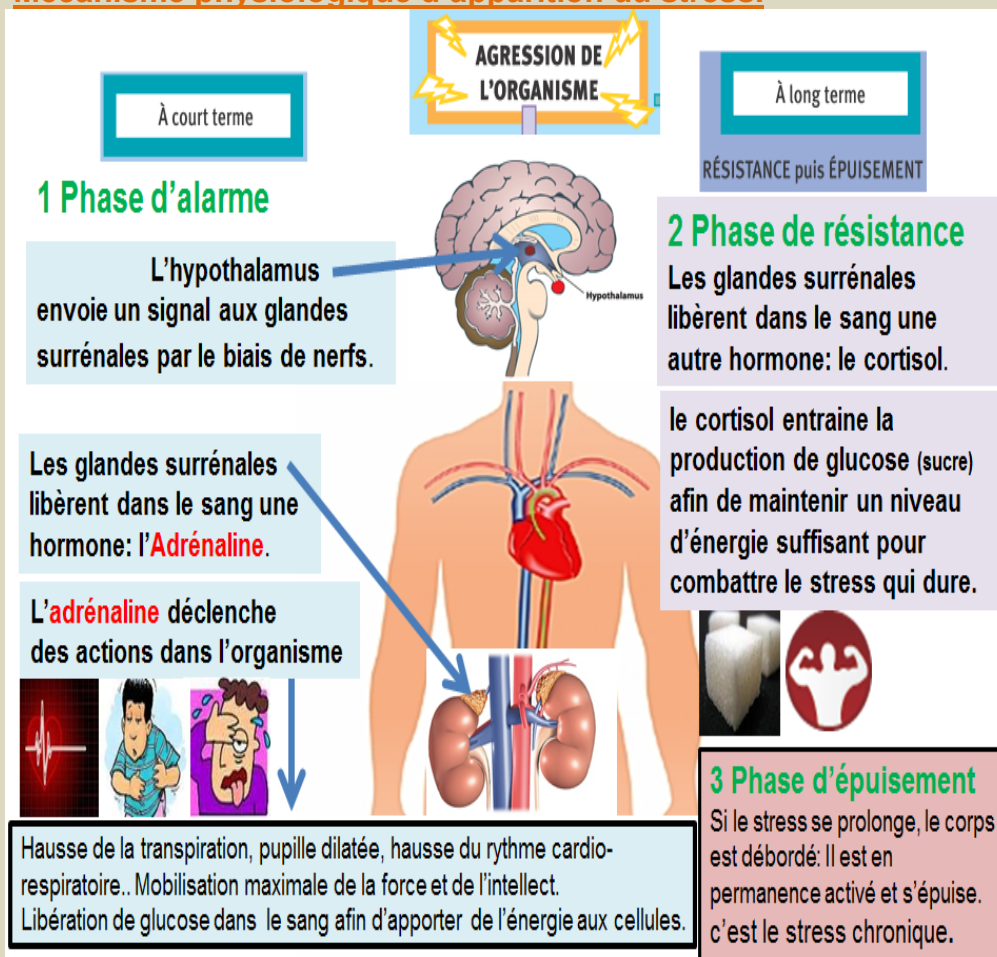
Charge mentale psychologique : contraintes ressenties par l'opérateur concernant l'exécution des tâches (quantité, complexité, imprévus, délai, qualité, matériel.).

Facteurs de RPS

- **Intensité et temps de travail.**
- **Exigences émotionnelles.**
- **Manque d'autonomie.**
- **Rapports sociaux dégradés.**
- **Conflits de valeurs.**

2 Le stress.

Mécanisme physiologique d'apparition du stress.



Le **stress** est une mobilisation du corps pour faire face à une situation.

Il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Le **stress positif** + est une réaction temporaire quand on est confronté à une situation à surmonter. **Il stimule.**

Le **stress** - (**chronique**) est l'état d'un Homme soumis à une situation stressante durable entraînant des effets néfastes sur la santé.

3 Effets des RPS.

Sur la santé

Maladies cardio-vasculaires (hypertension..), TMS (tendinites..), troubles du métabolisme (obésité, diabète) ou pathologies mentales (dépression, anxiété), trouble du sommeil, **burn-out**...

Pour les entreprises

Absentéisme, productivité en baisse, mouvement social, turn over, mauvaise qualité des pièces, démotivation...