Wellness – How to Mitigate Stress Stats and Facts – French



FAITS

1. **La Pleine Conscience et la Méditation :** Des pratiques régulières de pleine conscience, telles que la méditation ou la respiration profonde, réduisent les niveaux de cortisol et améliorent la régulation émotionnelle, atténuant ainsi le stress professionnel et personnel.
2. **Activité Physique :** L'exercice, comme la marche ou le yoga, stimule les endorphines et réduit le stress, mais de nombreux adultes manquent de temps ou d'accès pour l'intégrer dans leur routine quotidienne.
3. **Interventions sur le Lieu de Travail :** Des horaires flexibles, des programmes d'aide aux employés (PAE) ou une formation à la gestion du stress contribuent à réduire le stress lié au travail, mais de nombreux employeurs ne disposent pas de tels programmes.
4. **Soutien Social :** Des liens étroits avec des collègues, des amis ou des membres de la famille atténuent le stress, mais l'isolement social, en particulier dans le cadre d'un travail à distance, peut exacerber les niveaux de stress.
5. **Gestion du Temps :** Une mauvaise hiérarchisation des priorités ou une surcharge de travail peuvent exacerber le niveau de stress : Une mauvaise hiérarchisation des priorités ou des emplois du temps surchargés augmentent le stress, alors que des techniques comme la délégation des tâches ou la fixation de limites améliorent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
6. **Sommeil et Alimentation :** Un sommeil insuffisant ou de mauvaises habitudes alimentaires amplifient le stress, alors que des horaires de sommeil réguliers et une alimentation équilibrée favorisent la résistance au stress.

STATISTIQUES

- L'enquête nationale sur la santé (National Health Interview Survey) réalisée en 2022 par le CDC a révélé que 29 % des adultes américains subissaient des niveaux de stress élevés, 40 % d'entre eux citant le travail comme principale source de stress.
- Une enquête de l'American Psychological Association réalisée en 2023 indique que 77 % des travailleurs subissent un stress lié au travail et que 20 % d'entre eux déclarent ne pas avoir accès à des ressources de gestion du stress.
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a noté en 2023 que les lieux de travail dotés de programmes de gestion du stress (par exemple, la pleine conscience, les PAE) réduisaient l'absentéisme jusqu'à 15 %.
- Une étude réalisée en 2022 par le Journal of Occupational and Environmental Medicine a estimé que le stress au travail coûtait aux employeurs américains 190

milliards de dollars par an en raison des frais de santé et de la perte de productivité.

- Une étude réalisée en 2020 par le Journal de l’Association médicale canadienne a révélé que 35 % des travailleurs pratiquant une activité physique régulière déclaraient des niveaux de stress inférieurs à ceux de leurs homologues sédentaires.
- Un rapport de 2024 de Mental Health America indique que 50 % des employés qui utilisent des applications de pleine conscience ou de méditation déclarent mieux gérer leur stress, en particulier dans les secteurs où la pression est forte.