

Communiqué de presse

Corrélation entre le burnout et les pathologies physiques: DU DA Data & Commtech by Farner participe à une étude décisive. Prochaine étape: la prévention via app?

Zurich, le 1^{er} décembre 2020 – La Suisse se dirige tout droit vers le burnout, telle est la conclusion du dernier [sondage Coronavirus de la SSR](#). Le burnout constitue-t-il cependant un facteur de risque pour des maladies physiques concrètes? Une nouvelle étude publiée par *Nature Research* associe connaissances médicales de pointe, technologie, analyse de données et créativité – obtenant ainsi des résultats absolument inédits. Le D^r med. Roland von Känel, expert en burnout de renommée internationale, et Marc van Nuffel, CEO de DU DA Data & Commtech by Farner, y ont contribué dans une grande mesure.

En collaboration avec d'autres auteurs, Marc van Nuffel (CEO DU DA Data & Commtech by Farner), et le professeur D^r med. Roland von Känel (directeur de la clinique de psychiatrie conciliaire et de psychologie somatique de l'hôpital universitaire de Zurich) ont réalisé cette étude innovante portant sur la relation entre le burnout et les maladies physiques. L'étude «[Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis](#)» a récemment été publiée dans la revue scientifique spécialisée *Scientific Report*, aux éditions *Nature Research*.

Les troubles physiques précèdent le burnout

Si le burnout lié à l'activité professionnelle, qui se caractérise par l'épuisement, une attitude cynique ou des performances personnelles réduites, avait déjà été défini comme facteur de maladies physiques dans le passé, la corrélation directe n'avait été que très peu étudiée jusqu'ici.

Ont participé à la nouvelle étude 5671 personnes (âgées entre 18 et 70 ans, Ø44,1 ans, 38,6% hommes), dans le cadre d'un sondage en ligne au sujet du burnout sur le lieu de travail. À des fins de recensement des données, DU DA Data & Commtech a développé une app sanitaire basée sur le Web, réunissant les quatre principaux tests déclarés comme Gold Standard et les illustrant sous la nouvelle valeur indice **Burnout Risk Index (BRIX)**. À cet égard, une attention toute particulière a été accordée à la collecte des données individuelles, à la garantie d'un déroulement valide du processus ainsi qu'à l'applicabilité ultérieure de l'étude. Tous les utilisateurs de l'app ont participé de manière bénévole, sans recrutement direct par les auteurs de l'étude. Les personnes sondées ont fourni des données concernant les caractéristiques sociodémographiques, les symptômes du burnout (sur la base du test d'inventaire de burnout de Maslach), l'humeur ainsi que le sommeil et le stress.

En tenant compte de l'âge, du sexe, du niveau d'éducation, des symptômes dépressifs et de toutes les catégories de maladie incluses, l'analyse de réseau consécutive a révélé un lien significatif entre l'épuisement intense et la «pression artérielle élevée» ainsi que d'«autres maladies somatiques chroniques». Les performances réduites ont fait état d'une association significative avec des «maladies pulmonaires chroniques», tandis que les symptômes dépressifs cliniquement pertinents étaient fortement associés à la «pression artérielle élevée», à d'«autres maladies somatiques chroniques» ainsi qu'aux «maladies cutanées». Ces corrélations ont été corroborées par une analyse de régression logistique.

D^r Roland von Känel: «Selon la doctrine courante, le burnout ne constitue pas une maladie, mais un état de risque dans lequel les employés concernés sont susceptibles de développer des troubles psychiques ou physiques. Grâce à l'analyse de réseau, nous avons à présent été en mesure d'attester la corrélation significative entre le burnout et diverses pathologies physiques, comme

l'hypertension, les maladies pulmonaires et d'autres pathologies somatiques. Le lien est particulièrement ostensible pour les états d'épuisement liés au burnout professionnel et dépend de l'âge, du sexe, du niveau d'éducation ou des symptômes dépressifs des participants.»

Prochaine étape: prévention du burnout via smartwatch?

Les résultats de l'étude révèlent en outre l'importance du diagnostic précoce du burnout. À partir d'informations quotidiennes (symptômes du burnout, humeur, sommeil, stress) et d'indicateurs physiques (variabilité du rythme cardiaque, cortisol, alpha-amylase), il est possible d'établir un tableau de bord relatif au risque de burnout individuel. Ainsi, les personnes concernées peuvent utiliser l'application de santé en ligne développée par le DU DA pour reconnaître précocement si et où elles sont exposées à un risque de burnout et peuvent y réagir à l'aide de mesures simples. Le tout associé à des outils existants utilisés par des millions de personnes, comme les apps mobiles de santé et de fitness ou les montres connectées, et grâce aux informations qui y sont recueillies, une prévoyance du burnout au goût du jour et individualisée est en passe de devenir réalité.

Daniel Jörg, partenaire de Farner et Practice Lead Marketing Communication: «De telles solutions répondent exactement à l'esprit et la façon de travailler chez Farner: associés à une collaboration interdisciplinaire, le savoir-faire de pointe et les données inédites permettent d'apporter de nouvelles solutions aux vieux problèmes. Les nouveaux enseignements que nous avons pu tirer de l'étude seront bien **évidemment** implémentés dans le travail à l'intention de nos clients, notamment pour les questions liées à la prévention santé ou le développement d'applications pour smartphone.»

Informations supplémentaires

Nature Scientific Reports

Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis
<https://www.nature.com/articles/s41598-020-75611-7>

Sondage SSR

« La 2e vague du Covid démoralise les Suisses, selon un sondage SSR »

<https://www.rts.ch/info/suisse/11732160-la-2e-vague-du-covid-demoralise-les-suissees-selon-un-sondage-ssr.html>

Job Stress Index 2020

« Le stress ampute chaque année les prestations pour un montant estimé à près de 7,6 milliards de francs »

https://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/medias/communiques-de-presse/article.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=2151&cHash=750e48189074ee2e7cb8d955b4494ff2

Contact

Martin Reichlin, manager communication d'agence

Tél. : +41 44 266 67 67 | E-Mail : martin.reichlin@farner.ch

Farner Consulting SA

[Farner](https://www.farner.ch) est l'agence de communication et de relations publiques numéro un en Suisse (classement d'agences www.bpra.ch). Fondée en 1951, elle compte aujourd'hui plus de 190 collaborateurs à Zurich, Saint-Gall, Lausanne, Berne, Bâle et Chiasso. Son offre complète de prestations englobe tous les aspects de la communication (relations et affaires publiques, création de contenu, recherche et analyses, présence digitale, conduite du changement ou encore publicité et événementiel). Elle s'appuie sur l'expertise et le savoir-faire spécialisé de conseillers en

communication interdisciplinaires. Farner compte parmi les cent premières agences du monde (classement The Holmes Report). Depuis de nombreuses années, elle est en tête du classement des agences de RP suisses. Elle est la première du pays à avoir obtenu à trois reprises la plus haute distinction européenne en matière de communication d'excellence : «The Holmes Report», agence D-A-CH de l'année en 2012, 2015 et en 2018. Sur le plan international, Farner est le partenaire exclusif de Edelman en Suisse et collabore avec d'autres réseaux de par le monde.