

# SOUS LE FEU DES PROJECTEURS : LE CŒUR DES TECHNICIENS MIS EN PÉRIL

De l'ombre à la lumière : intérêt du dépistage et de la prévention. Les techniciens du spectacle font face à des risques de maladies cardiovasculaires en raison des défis spécifiques de leur profession : horaires irréguliers, expositions prolongées au bruit, niveaux de stress significatifs, sédentarité, habitudes alimentaires et sommeil perturbés.

## LE STRESS EST RECONNU COMME UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

### MÉCANISMES DE L'EFFET SUR LE STRESS

#### Au niveau des artères coronaires

- Effet pro-inflammatoire.
- Hypercoagulabilité sanguine.
- Diminution de la fibrinolyse.
- Augmentation des catécholamines circulantes : adrénaline et noradrénaline.

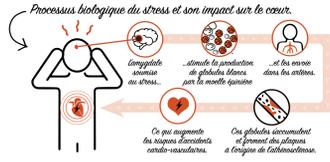
Les stress psychosociaux augmentent le risque d'infarctus du myocarde, un effet comparable à l'hypertension et à l'obésité abdominale, mais moindre que le tabagisme.

### LES FORCES CHEZ CES PROFESSIONNELS

- La "tension professionnelle" (faible contrôle sur le travail et son organisation, combiné à des exigences professionnelles élevées).
- Un déséquilibre entre les efforts faits et la reconnaissance reçue.
- De longues heures de travail (55 heures/semaine) augmentent le risque de maladie coronarienne de 1.1 fois et le risque d'AVC de 1.3 fois par rapport à un temps de travail normal.
- La précarité de l'emploi.

### CONCLUSION :

Le stress est aujourd'hui considéré comme un FDR cardiovasculaire à part entière et il doit être intégré dans la démarche diagnostique et l'évaluation du risque cardiaque global. La gestion efficace du stress est essentielle pour préserver la santé cardiovasculaire et le bien-être général des techniciens dans l'industrie du spectacle.



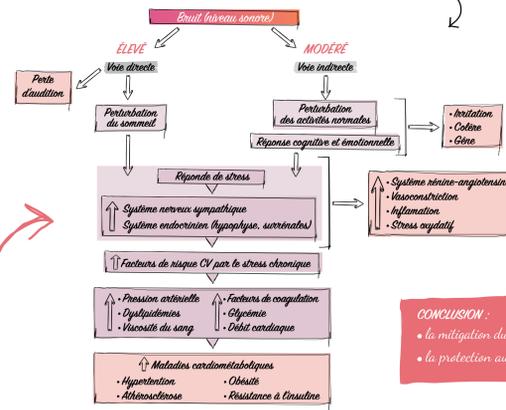
### RECOMMANDATIONS AU NIVEAU INDIVIDUEL

- Conseils en termes de règles hygiène-détiétiques.
- Active physique régulière.
- Sevrage tabagique.
- Contrôle du poids.
- Techniques de relaxation et gestion du temps.
- Programmes de soutien psychologique pour les équipes.

## IMPACT DU BRUIT SUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

### MÉCANISMES PATHOPHYSIologiques

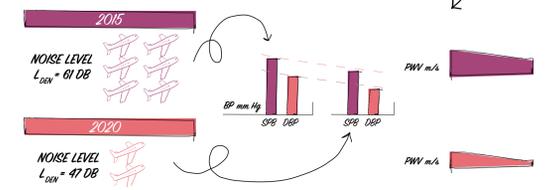
Le bruit est un stressor physique dont le mécanisme d'action est similaire à celui du stress.



### EFFETS DU BRUIT SUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE (Étude T. Münzel et al., 2021)

- HTA : augmentation du risque relatif de 5% (RR=1.05) pour chaque 10 dB de bruit.
- Infarctus du myocarde : augmentation de 28% du risque.
- Athérosclérose : le bruit et ces facteurs stress et troubles du sommeil génèrent un climat pro-inflammatoire, pro-oxylatif et pro-coagulant.
- Diabète : l'exposition chronique au bruit de la circulation augmente le risque de développer un diabète, un facteur de risque cardiovasculaire majeur.

Corrélation entre niveau de bruit et risque cardiovasculaire. Effets positifs de la mitigation du bruit sur le système cardiovasculaire.



### CONCLUSION :

- la mitigation du bruit a un impact significatif sur la baisse de la tension artérielle qui est un FDR cardiovasculaire majeur.
- la protection auditive et la limitation de l'exposition sont essentielles pour la santé des techniciens en spectacle vivant.



## SÉDENTARITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé sans autre activité physique entre le lever et le coucher, ainsi que la position statique debout (1.3 MET). On peut donc être physiquement actif et sédentaire.



### RÉSULTATS DES MÉTANALYSES

Les personnes très sédentaires VS peu sédentaires ont un risque plus élevé :

- de souffrir du diabète.
- d'événement cardiovasculaire.
- de mortalité due à une maladie cardiovasculaire et mortalité toutes causes confondues.

### Bénéfices de l'activité physique :

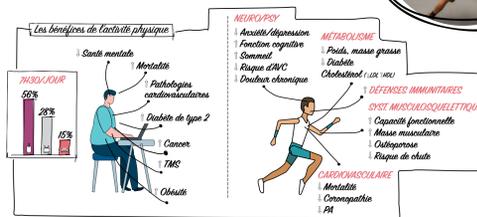
- régulation de la tension artérielle.
- amélioration de la fonction cardiaque.
- réduction du stress et des troubles du sommeil.
- régulation de l'appétit et du poids du système immunitaire.
- protection de la fonction musculosquelettique.

### RECOMMANDATIONS : TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPTE

- L'OMS recommande :
  - 150 à 300 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée par semaine ou,
  - 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité soutenue ou,
  - une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine.

Favoriser l'activité physique régulière selon votre état de santé et vos capacités physiques. Au travail, intégration de pauses actives :

- lèvez-vous.
- étirez-vous.
- discutez debout.
- prenez les escaliers.
- déplacez-vous en mode actif.



### CONCLUSION :

Promouvoir un environnement de travail actif est crucial pour réduire la survenue d'événement cardiovasculaire.

## OPTIMISATION DE L'ERGONOMIE

- Enjeux ergonomiques : postures prolongées, mauvaises postures et mouvements répétitifs peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques impactant indirectement la santé cardiovasculaire.
- Aménagement de l'espace de travail : adaptation des espaces pour réduire la contrainte physique et prévenir la fatigue.
- Impact cardiovasculaire : les contraintes physiques exacerbent le stress cardiovasculaire, augmentant les risques de maladies cardiaques.
- Mesures préventives : formation à l'ergonomie et ajustements réguliers du poste de travail. Utilisation d'équipements assistés pour réduire la charge physique.

### CONCLUSION :

Une bonne ergonomie est cruciale pour minimiser le stress physique et cardiovasculaire, favorisant un environnement de travail sain pour les techniciens.

## RISQUES ÉMERGENTS POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE DANS LE SECTEUR DU SPECTACLE

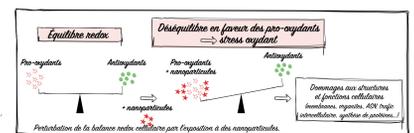
- Définition : les risques dits "émergents" concernent des situations pouvant induire de nouveaux risques et dont les effets sur la santé ne sont pas toujours bien appréhendés.
- Dancennes préoccupations peuvent être qualifiées de risques professionnels émergents par la seule évolution de la perception sociale à son sujet.

### DOMAINES CONCERNÉS :

Exposition à de nouveaux matériaux, changements climatiques, technologies émergentes, les perturbateurs endocriniens dans les peintures, les rayonnements UV.

### Risques spécifiques :

- risques liés à l'utilisation de technologies avancées dans la production de spectacles.
- exposition aux nanoparticules : la toxicité relative reste à ce jour porelle.



Conditions climatiques extrêmes : effets du travail en extérieur sous forte chaleur ou froid intense sur la santé cardiovasculaire :

- quelques études soulignent l'impact du froid sur la mortalité d'origine cardiovasculaire chez des hommes âgés de 25 à 59 ans associé à des tâches physiques exigeantes (effet cumulatif).
- pour le travail à la chaleur, l'InVS et l'INRS notent le même impact que pour le froid surtout « quand les personnes réalisent des tâches physiques exigeantes ».

### Polluants environnementaux :

- exposition accrue à des substances chimiques, perturbateurs endocriniens, dans les décors et costumes.
- en 2007, paraît un numéro complet de la revue Extrapol éditée par l'INVS et l'ADEME consacré à ce sujet.
- Les mécanismes supposés en cause : stress oxydant et l'inflammation et d'autre part un problème au niveau du contrôle nerveux autonome du cœur, ces deux types de mécanismes étant décrits comme non-exclusifs des tâches physiques exigeantes.

CONCLUSION : L'identification et la gestion proactive des risques émergents sont essentielles pour garantir la sécurité et la santé des techniciens dans un secteur en évolution rapide.

## ACTIONS DE PRÉVENTION COLLECTIVE

### OPTIMISATION DE L'ORGANISATION DU TRAVAIL POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

#### ENJEUX ORGANISATIONNELS :

- rythmes de travail : adapter les horaires pour minimiser le stress lié aux longues heures et aux horaires irréguliers.
- écart entre prescrit et réel : réduire les discordances entre les tâches assignées et les ressources disponibles, diminuant ainsi le stress et la fatigue.
- stratégies de prévention et programmes de bien-être : initiatives centrées sur la santé mentale et physique, incluant des pauses actives et des espaces de repos.
- formation et sensibilisation : éduquer les employés et les managers sur l'importance de suivre des horaires de travail sains et de respecter les temps de repos.
- impact sur le travail : amélioration de l'engagement et de la satisfaction des employés. Réduction des taux d'absentéisme et amélioration de la productivité grâce à un environnement de travail plus équilibré.

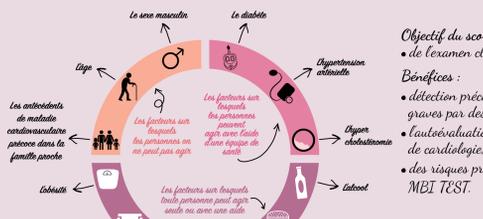
### CONCLUSION :

Intégrer des pratiques de travail équilibrées et des mesures de prévention collective aident non seulement à réduire les risques cardiovasculaires mais renforcent aussi une culture de bien-être durable au sein des industries culturelles et créatives.

## IMPORTANCE DE L'ÉVALUATION CLINIQUE

### L'échelle individuelle. Évaluation :

- de l'examen clinique au scoring du risque cardiovasculaire global.
- des déterminants sociaux.
- des risques professionnels et notamment du stress avec des échelles type MBI TEST.



### Objectif de scoring :

- de l'examen clinique au scoring du risque cardiovasculaire global.

### Bénéfices :

- détection précoce des facteurs de risque modifiables. Prévention des complications graves par des interventions ciblées.
- l'autoévaluation du RCV score 2 et score 2 op sur les sites la fédération française de cardiologie.
- des risques professionnels et notamment du stress avec des échelles type MBI TEST.

### CONCLUSION :

Une évaluation clinique régulière est essentielle pour prévenir la survenue de maladies cardiovasculaires et maintenir la santé cardiovasculaire des professionnels du spectacle, en favorisant une gestion proactive des risques.

