

Publié le 11/12/2008 10:23 | Emmanuelle Rey

Stressé? Vérifiez sur le Net

Santé. Deux Toulousaines, Florence Bénichoux, médecin, et Nicole Dutheil, ostéopathe, proposent aux entreprises de prévenir l'angoisse de leurs salariés.



Photo DDM, Frédéric Charmeux

Après des périodes de stress chronique, l'une est allée jusqu'au « burn out » (épuisement professionnel), l'autre constate tous les jours depuis vingt ans les méfaits du stress sur le corps de ses patients. Florence Bénichoux, docteur en médecine et responsable d'une agence de communication santé, et Nicole Dutheil, ostéopathe, ont décidé de s'attaquer au stress en rendant la prévention de sa forme chronique accessible au plus grand nombre. « Notre utopie, c'est que chacun reprenne la main sur sa vie », lancent les deux associées. Leur outil, un site internet baptisé Météostress, propose à chacun de mesurer et de suivre au quotidien son état de stress et de le prévenir grâce à des petites astuces. « L'idée est de mettre cet outil au service des entreprises pour qu'elles proposent un abonnement à leurs salariés », explique Florence Bénichoux qui cible les structures de plus de 1 000 salariés. « Nous sommes en contact avec des sociétés d'assurance, des banques et des constructeurs automobiles. Leur accueil est plutôt favorable, elles ont tout intérêt à soigner leur image et à intervenir rapidement sur le problème du stress au

travail qui peut générer de l'absentéisme, des arrêts de travail de longue durée mais aussi des départs de salariés et une inflation des procédures judiciaires », expliquent les deux créatrices du site qui rappellent que le dépistage du stress dans les entreprises va bientôt devenir une obligation légale. « La ressource humaine a besoin d'une maintenance au long cours et ce que nous proposons est moins coûteux qu'un contrat de maintenance pour machine », souligne Nicole Dutheil qui voudrait lancer, à terme, un label HQH, Haute qualité humaine.

Baromètre de l'humeur

Lancé depuis un peu plus d'un mois, le site de Florence et Nicole a permis l'embauche de deux salariés, un webmaster et une assistante, installés sur la commune de Montrabé. Les abonnements, de 5,45 € à 14,75 € selon la durée, donnent accès à un baromètre personnel de l'humeur au quotidien et aux événements stressants qui y sont associés ainsi qu'à des conseils et astuces anti-stress.

<http://www.meteostress.com>

23 % des Français sont stressés

Entre les 4 et 5 juillet 2008, Météostress a commandé une enquête auprès de l'institut de sondage Ipsos. 610 personnes, dont 191 souffrant d'une maladie grave ou chronique, ont été interrogées par téléphone. 23 % des Français se sentent stressés, tous les jours ou presque. Cet état est plus ressenti par les personnes souffrant d'une maladie chronique (33 %). Près d'un Français sur deux évalue son niveau de stress au-dessus de 5/10. Le stress accable plus la tranche des 35- 54 ans. 72 % des Français déclarent avoir déjà ressenti plus de deux symptômes dus au stress : problèmes de sommeil, anxiété, fatigue fréquente, irritabilité, douleurs au dos, problèmes digestifs, problèmes de poids, perte de la libido.