

le travail peut vous enlever 33 ans d'espérance de vie

Par L'EXPRESS.fr , publié le 06/11/2015 à 12:00 ,

Une étude démontre que l'un des facteurs qui influencent le plus notre durée de vie est le stress engendré par le travail. Plus celle-ci est précaire, ou exigeante en termes d'horaires ou de conditions de travail, plus jeunes ils mourront.

Se tuer au travail. Une réalité très concrète d'après [une étude](#) réalisée par des chercheurs des universités de [Stanford](#) et [Harvard](#). Tout a commencé par le projet de ces scientifiques de cartographier la durée de vie des américains.

Travailler dans de mauvaises conditions peut vous faire perdre des années d'espérance de vie.

Le travail nous tue, son absence aussi

A l'issue de cette première étape, les chercheurs ont remarqué que la différence d'[espérance de vie](#) pouvait aller jusqu'à 33 ans suivant les zones géographiques.

Pour expliquer cette disparité considérable, ils ont donc repassé leurs données au tamis de critères très variés -sexe, origine ethnique, niveau d'étude, mais aussi dix critères liés au travail: horaires décalés, précarité, équilibre famille-travail...

Jusqu'à 33 ans de baisse d'espérance de vie

Les chercheurs de Stanford et d'Harvard ont alors établi que l'un des facteurs influant le plus l'espérance de vie n'est pas la fortune personnelle, les origines sociales, ou le lieu de vie, mais **le stress éprouvé dans la sphère professionnelle**. Les horaires de travail décalés, le chômage, les licenciements, ou un environnement de travail hostile et stressant peuvent ainsi contribuer à diminuer la durée de vie de certains salariés jusqu'à 33 ans. Sachant que l'espérance de vie des femmes est davantage impactée par les horaires décalés, et celle des hommes par la précarité professionnelle au sens large.

Conclusion des chercheurs: pour [préserver l'espérance de vie](#) des travailleurs, il faut leur proposer des conditions de travail qui préservent davantage leur santé, avec moins d'horaires décalés, une meilleure couverture santé, moins de précarité. Reste à en persuader les employeurs.