

## LE STRESS ET LA SANTE

*Psychologie en direct, par K. Huffman, M. Vernoy J. Vernoy*

### LES CONSEQUENCES DU STRESS :

1. **Les effets sur le système immunitaire.** Plusieurs études démontrent qu'un stress intense, par exemple un deuil, une intervention chirurgicale ou une privation de sommeil entraîne des transformations dans le système immunitaire (Jemmott et Locke, 1984, Watkins et Fleshner, 1994, etc.). On a établi un lien entre ces transformations et les taux sanguins élevés d'hormones liées au stress telles que l'épinephrine, la norépinephrine et le cortisol. Il semble que la présence de ces hormones précède souvent l'affaiblissement du système immunitaire (Stein, 1983) et l'apparition de maladies infectieuses, dont le rhume ou la grippe (Cohen et colab, 1998). Les sources de stress provoquent un réflexe de lutte ou de fuite. Ce réflexe mobilise immédiatement les ressources énergétiques de l'organisme en vue de la survie, ce qui entraîne la libération d'hormones, telles le cortisol, qui bloquent tous les processus durables de l'organisme, dont la réparation des tissus, les défenses immunitaires, la digestion et la reproduction (Sapolsky, 1996), de manière que le cerveau et les muscles puissent utiliser toute énergie disponible. Si la situation d'urgence ne dure pas trop longtemps la fonction immunitaire reprend rapidement son fonctionnement normal. Mais si une personne est soumise à un stress prolongé, elle est continuellement dans un état de stimulation du système nerveux autonome, ce qui risque de ralentir pour longtemps son système immunitaire.
2. **Le stress et les maladies graves.** Les facteurs psychologiques jouent un rôle important dans l'évolution de plusieurs maladies physiques : cancer, maladies de cœur, polyarthrite rhumatoïde, migraine, asthme, troubles gastro-intestinaux.

**Le cancer** a comme origine une cellule dont les caractéristiques naturelles ont été modifiées au point de provoquer sa prolifération sans contrôle. Ces cellules qui se sont ainsi multipliées envahissent peu à peu les cellules saines et, à moins qu'on ne les détruise ou les enlève, elles provoquent une dégradation des tissus et des organes et entraînent la mort. On a parfois l'impression que tout peut causer le cancer : les substances présentes dans l'environnement, la fumée de cigarette, etc. Chez un individu normal et en bonne santé, le système immunitaire limite constamment le nombre de cellules cancéreuses. Mais un organisme stressé libère des hormones surrénales qui gênent le fonctionnement du système immunitaire et affaiblit la faculté de résistance de l'organisme face à la prolifération des cellules cancéreuses.

La personnalité peut aussi influencer sur l'évolution d'un cancer, même si elle ne joue aucun rôle dans l'apparition de cette maladie. Ceux qui sont mal préparés à faire

face au stress risquent davantage que les autres, la suppression de leurs fonctions immunitaires. Des recherches indiquent qu'un ensemble de traits du comportement, dénommé par Tomoshek comportement type C et de caractéristiques de l'environnement au cours de l'enfance peut rendre une personne vulnérable sur le plan psychologique, ou, au contraire, résistante au stress. Les personnes ayant un comportement type C se caractérisent par alexythimie, inhibition des émotions négatives et une impression de bonne adaptation à son milieu.

**Les troubles cardiovasculaires** incluent l'hypertension artérielle, les maladies du cœur, désignant l'ensemble des affections néfastes pour le muscle cardiaque et qui peuvent engendrer une insuffisance cardiaque. Comme facteurs pré disposants ont été décrits : le tabagisme, le stress, certaines caractéristiques de la personnalité, l'obésité, le manque d'exercice physique. Les effets du stress peuvent s'amplifier si l'individu est trop énergique, compétitif, ambitieux, impatient, hostile, trait qui décrit un comportement type A (Friedman et Rosenman, 1959). Ces individus sont chroniquement énervés, ont tendance à parler rapidement, sont préoccupés par leurs responsabilités. Les recherches récentes ont montré que notamment la colère, l'hostilité et l'impétuosité jouent un rôle dans l'apparition de l'hypertension artérielle par les réactions physiologiques plus intenses et les conflits interpersonnelles plus fréquentes qu'elles impliquent.

## **STRATEGIES DE LUTTE CONTRE LE STRESS**

- 1. Formes d'adaptation axées sur les émotions :** sont des stratégies d'adaptation qui induisent des changements dans la perception que l'on se fait des situations stressantes. Pour faire face au stress on a souvent recours à des mécanismes de défense psychologiques qu'on emploie inconsciemment pour protéger son moi et s'épargner l'angoisse en déformant la réalité. Par exemple, on peut utiliser la rationalisation, c'est-à-dire que l'on s'invente des excuses lorsqu'on est frustré parce qu'on n'arrive pas à réaliser ses objectifs. Les mécanismes de défense peuvent alléger le sentiment d'anxiété ou de culpabilité, mais à long terme peuvent se révéler nuisibles. Parfois il est nécessaire d'affronter directement les agents stressants.
- 2. Formes d'adaptation axées sur les problèmes :** sont des stratégies dans lesquelles les situations stressantes sont perçues comme des problèmes à résoudre. La recherche d'une solution vise à atténuer ou à éliminer la source de stress.
- 3. Le soutien de l'entourage,** famille, amis, groupes communautaires, religieux, etc. peuvent atténuer les effets négatifs des événements de vie en nous apportant la stabilité nécessaire pour compenser le changement qui déséquilibre notre existence.
- 4. La relaxation** par de diverses techniques telles que la méthode Schulz, Jacobson, le biofeedback, la méditation, etc.

5. **L'exercice physique type aérobic, la marche rapide, le jogging, le cyclisme, la natation, la danse, etc.** utilise les hormones sécrétées dans le circuit sanguin durant le stress, ce qui réduit le risque que celles-ci n'entravent le fonctionnement du système immunitaire. En plus, l'exercice physique peut contribuer à libérer la tension accumulée dans les muscles, accroît la force, la souplesse et la vigueur du corps et augmente l'efficacité du système cardiovasculaire.
6. **Le style de vie sain** implique des exercices physiques réguliers, une alimentation équilibrée, une durée du sommeil de 7 à 8 heures par nuit, des contrôles médicaux périodiques, l'évitement du tabac et de l'alcool en excès.