



STRESS ET SANTÉ : UNE RELATION PROBLÉMATIQUE

MONTREAL LE 25 AVRIL 2006. Une idée très répandue veut que le stress soit à l'origine de plusieurs maladies physiques. On entend dire que le stress cause le cancer ou encore que c'est à cause d'un excès de stress que telle personne est atteinte de maladie chronique. Qu'en est-il au juste du lien entre le stress et la maladie? Le représentant de l'Ordre des psychologues du Québec, le professeur Janel Gauthier de l'Université Laval, a profité de la conférence de presse organisée dans le cadre du lancement de la semaine antistress pour tenter de jeter un peu de lumière sur cette question.

Le docteur Gauthier a parcouru plusieurs recherches récentes en psychologie dont l'objectif était d'étudier les influences du stress et de l'anxiété sur certaines maladies infectieuses. De toutes les émotions qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé comme la colère, la dépression, la tristesse ou la peur, le stress est celle qui a été la plus étudiée. Prenant en considération les recherches qui se distinguent par leur rigueur scientifique, M. Gauthier a présenté les principales conclusions auxquelles en sont arrivés les psychologues et les médecins qui se sont penchés sur ce phénomène au cours des dernières années.

Le stress affaiblit le système immunitaire

La conclusion la plus probante de ces recherches établit un lien très net entre un niveau de stress élevé et l'affaiblissement du système immunitaire. Même sur une courte période de temps, un stress relativement important affaiblit considérablement la résistance aux virus. Dans l'une des recherches parmi les plus concluantes, on évaluait le degré de stress d'étudiants en bonne santé, puis on les exposait systématiquement au virus du rhume. On a constaté que les étudiants plus stressés succombaient au virus du rhume dans une proportion de 47% alors que les étudiants peu stressés ne s'enrhumaient que dans une proportion de 27%.

Le même lien existe entre le stress et le virus de l'herpès. Après que la personne a été exposée au virus, celui-ci passe normalement à l'état dormant dans l'organisme, attendant une autre occasion de faire irruption. L'activité du virus de l'herpès peut être suivie en mesurant la concentration de ses anticorps dans le sang. Par ce moyen, on a pu observer une réactivation du virus chez des étudiants en période d'examens de fin d'année, des femmes récemment séparées ou divorcées ou encore des personnes responsables d'un parent atteint de la maladie d'Alzheimer. Plus on est soumis au stress plus les virus présents dans notre système se réactivent.

Les personnes stressées guérissent plus lentement

La rapidité de guérison des personnes malades est influencée par le niveau de stress subi par ces personnes. Le professeur Gauthier a exposé les conclusions de recherches qui prouvent que, chez des sujets sains dont on augmente le stress, le temps de guérison d'une blessure augmente sensiblement. « Il faut en moyenne neuf jours de plus (i.e., 24% plus de temps) pour guérir complètement une blessure chez une



personne stressée que chez une personne calme. De plus, cette différence dans le temps de guérison apparaît très tôt. Dès que l'on augmente le niveau de stress, on augmente le temps de guérison. Des recherches ont tenté d'identifier le mécanisme physiologique par lequel le stress influence négativement le temps de guérison. Selon ces études, les personnes stressées produiraient moins d'interleukine-1 – un facteur immun proinflammatoire jouant un rôle clef dans la productif de l'infection et la guérison d'une blessure – ce qui expliquerait qu'elles guérissent moins vite.» En d'autres termes, le stress peut littéralement affaiblir le système immunitaire ou nuire à son fonctionnement, rendant l'organisme plus vulnérable à certaines maladies ou moins capable de bien guérir.

Le stress entraîne des comportements nuisibles à la santé

L'effet le plus insidieux du stress sur la santé demeure cependant l'adoption de comportements néfastes que le stress peut engendrer. Souvent les personnes stressées auront tendance à adopter des habitudes nuisibles à leur santé comme de fumer, d'augmenter leur consommation d'alcool ou de drogues, de prendre plus de médicaments, de manger plus de nourriture à haute teneur en gras et en calories et de réduire leurs activités physiques. Certaines personnes, pour oublier le stress qui les habite, pratiqueront des activités à haut niveau de risque en ne prenant pas les précautions nécessaires ou encore modifieront leurs habitudes de conduite automobile en étant plus agressif. Le stress peut aussi être à l'origine de violence envers autrui ou envers soi-même.

Le représentant de l'Ordre des psychologues du Québec a encouragé les gens à profiter de la semaine antistress pour identifier, dans leur environnement ou à l'intérieur d'eux-mêmes, les causes d'un niveau de stress trop élevé. Il est plus facile ensuite d'agir sur ces causes et de gérer les éléments stressants de la vie. Déjà, en étant conscient que le stress nuit à sa santé, on augmente sa motivation à modifier ses habitudes de vie.

-30-

Pour information :

Diane Côté

Directrice des communications

(514) 738-1881 ou, sans frais, 1 800 363-2644, poste 235

dcote@ordrepsy.qc.ca