

# Les Conséquences du Stress



Sous l'effet d'un stress prolongé, le système immunitaire est affaibli, et l'organisme est plus vulnérable.



D'après une étude de l'Inserm, le stress augmenterait le risque de crise cardiaque.



Des difficultés à respirer avec une fréquence respiratoire plus élevée peuvent aussi survenir : elles se manifestent souvent par le seul fait de sentir sa respiration.



Le stress peut engendrer une transpiration inhabituelle, non justifiée par la chaleur ambiante et particulièrement importante au niveau des aisselles, du front voire des mains.



Il peut donner lieu à des problèmes psychologiques tels que l'irritabilité ou des phénomènes anxieux.

## Les impacts du stress sur l'organisme

Des chercheurs de l'université de Pittsburgh ont prouvé que le stress peut provoquer des maladies. Pour cela, ils ont étudié en détail comment l'organisme de personnes en bonne santé réagit face à une infection selon qu'ils sont stressés depuis plusieurs semaines ou pas stressés du tout. Le niveau de stress des «cobayes» était évalué grâce à un questionnaire et lors d'une consultation.

Pour leur démonstration, les chercheurs ont choisi le rhume. D'abord parce que c'est une maladie bénigne et courante que l'on peut facilement provoquer en déposant des rhinovirus dans le nez de volontaires en bonne santé. D'autre part, parce qu'il est facile de suivre l'apparition de la maladie, les symptômes étant faciles à repérer. Enfin, même si un rhume n'est pas à proprement parler un problème de santé majeur, il a l'avantage d'avoir été bien étudié, notamment sur le plan des réactions immunitaires locales (dans le nez), ce qui en fait un outil de choix pour la recherche.

On sait que le stress affaiblit l'organisme. On sait aussi qu'une immunité déprimée rend vulnérable à certaines maladies. Il restait à faire un lien : démontrer pour une personne donnée que, si son organisme est diminué à cause d'un stress prolongé, il sera alors plus vulnérable aux virus, avec un plus grand risque d'être malade. Les chercheurs ont donc évalué le niveau de stress de 125 hommes et 151 femmes âgés en moyenne de 29 ans. La notion de stress prolongé inclut des difficultés depuis au moins un mois et entraînant des modifications de la routine quotidienne.

Les volontaires ont aussi subi des tests immunologiques au cours des cinq jours d'hospitalisation imposés après l'administration des doses virales de rhume dans les narines. Il s'agissait, pour les chercheurs, d'observer ce qui se passait sur le plan immunitaire dans l'organisme des patients et de surveiller l'apparition ou non de symptômes respiratoires. Le cortisol est une hormone libérée par les glandes surrénales en réponse à une agression et qui a un puissant rôle anti-inflammatoire. Les gens stressés ont habituellement un taux plus élevé de cortisol. Mais cette expérience inédite a montré que leur système immunitaire finit par s'adapter et résister à l'action du cortisol. Conclusion : quand le niveau de résistance au cortisol des cellules immunitaires est élevé, cela signifie qu'elles sont en quelque sorte endormies, sourdes au message anti-inflammatoire du cortisol qui leur est adressé.

Cette théorie pourrait expliquer les résultats si souvent discordants dans les études où l'intensité du stress est simplement évaluée sur le niveau de cortisol. Et surtout, elle est confortée par les résultats mêmes de l'étude. En effet, si l'on s'en tient à rechercher un lien entre le taux de cortisol et la survenue de rhume, rien de probant n'émerge. En revanche, si l'on tient compte du niveau de résistance au cortisol des cellules immunitaires, tout s'éclaire d'un jour nouveau. Car sous l'effet d'un stress prolongé, le niveau de résistance des cellules au cortisol augmente et, dans ce cas, l'inflammation donc le développement de l'infection sont favorisés puisque l'effet anti-inflammatoire du cortisol est atténué.

D'ailleurs, ce sont bien les patients dont le système immunitaire était endormi depuis plusieurs semaines par un stress prolongé, et donc avec la résistance au cortisol la plus nette, qui ont eu un rhume dans les jours suivant l'exposition au virus. Cet enchaînement serait-il valable pour d'autres maladies ? Il faudra le démontrer, car l'identification du stress psychologique comme facteur de risque pour la santé n'a, pour l'instant, été relevée de façon convaincante que pour les maladies cardio-vasculaires, les maladies auto-immunes, le diabète et la dépression. Et même dans ce cas, l'existence d'une association ne signifie pas automatiquement qu'il y ait un lien de cause à effet. Ce sont des études adoptant une méthodologie fine pour évaluer le stress réellement perçu au niveau des cellules qui pourront donner la réponse.

## **Se sentir stressé double le risque de crise cardiaque**

Une équipe de chercheurs européens s'est intéressée plus spécifiquement aux personnes conscientes d'être stressées, pour déterminer s'il y a ou non une association entre le ressenti d'un stress néfaste pour la santé et la survenue plusieurs années après d'une maladie coronarienne. Leurs résultats montrent que les personnes affirmant une détérioration de leur santé liée au stress ont deux fois plus de risques d'avoir une crise cardiaque que les autres.

L'étude, menée par des chercheurs du centre de recherche en épidémiologie et santé des populations de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), en collaboration avec des scientifiques anglais et finlandais, a porté sur 7268 fonctionnaires britanniques, suivis pendant 15 ans. Les participants devaient indiquer dans quelle mesure leur stress quotidien avait une incidence sur leur santé : pas du tout, peu, moyennement, beaucoup ou extrêmement.

Les résultats sont notables : les volontaires rapportant que leur santé est «beaucoup» ou «extrêmement» affectée par le stress ont 2,12 fois plus de risques d'avoir une crise cardiaque comparés à ceux qui ne sentent aucun effet. Cette association reste présente même si l'on exclut les autres facteurs de risques de développer des maladies coronariennes, comme l'hypertension ou le diabète. Les personnes les plus concernées étaient plutôt des femmes, ne vivaient pas en couple, fumaient régulièrement, mangeaient peu de fruits et légumes et avaient moins d'activité physique.

Même si seulement 8% des participants à l'étude estimaient que leur santé était fortement impactée par le stress, cette étude montre que «les plaintes des patients ne devraient pas être ignorées par les professionnels de santé», déclare Hermann Nabi, le responsable de l'équipe de l'Inserm qui a participé aux travaux.

Reste à savoir si les personnes ressentent les effets néfastes du stress parce qu'elles sont réellement dans une situation à risque, ou bien si c'est parce qu'elles sont hypochondriaques et angoissées que leur état de santé se dégrade.

### **Connaissez-vous son impact sur l'organisme ?**

Ces signes sont nombreux et variés et bien connus de toute personne se retrouvant dans cet état.

L'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle avec palpitations, la sensation de cœur qui bat plus fort voire plus vite ou même de quelques douleurs sourdes dans la poitrine.

Une rougeur du visage, l'apparition de quelques rougeurs localisées, dans le cou par exemple ou à l'inverse une pâleur inhabituelle.

Une transpiration inhabituelle, non justifiée par la chaleur ambiante et particulièrement importante au niveau des aisselles, du front voire des mains.

Une sensation de bouche sèche sans raison particulière.

Une tension musculaire qui touche l'ensemble des muscles et en particulier ceux du visage et des membres inférieurs.

Des difficultés à respirer avec une fréquence respiratoire plus élevée qui se manifeste souvent par le seul fait de sentir sa respiration.

Un tremblement presque imperceptible, fin.

Une sensation de malaise, de vertiges, de sensibilité augmentée à la lumière, au bruit.

Des problèmes psychologiques : irritabilité, difficultés relationnelles, phénomènes anxieux, etc...

Leur survenue a un coût en particulier énergétique qui fait que leur durée prolongée ou leur répétition trop fréquente sans temps de récupération pourrait conduire à des phénomènes d'épuisement.

Ces manifestations sont variables d'une personne à l'autre, chacun réagissant à sa manière sans que l'on soit capable de savoir pour quelle raison, en fonction du type d'agression et en fonction de l'intensité et de la durée de l'agression. Ces réactions sont liées au système de défense mis en place par l'organisme pour faire face à l'agression.