

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES  
DE LA SANTE DE SOUSSE**

**Section : hydro-thermo-thalassothérapie**

**3<sup>ème</sup> Année Thalassothérapie**

**Certificat Thalassothérapie**

**LE STRESS**

**Dr.Sadok Gabbiche**

**Année Universitaire : 2009-2010**

# LE STRESS

## Le stress c'est quoi?

Le **stress** est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

Certaines conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition de la condition de [stress](#) chez un individu :

- La perte de **contrôle**
- La **nouveauté**
- L'**imprévisibilité**
- La **menace** à l'ego
- L'**anticipation** de conséquences négatives
- L'**ambiguïté** de la situation

Le stress *empoisonne* l'existence, au propre comme au figuré : non seulement rend-il la vie désagréable, il rend malade. Selon le D<sup>r</sup> Herbert Benson, du Mind/Body Medical Institute de l'université Harvard, environ 80 % des consultations médicales seraient liées au stress, d'une manière ou d'une autre. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.

Aujourd'hui, le mot figure dans les conversations courantes, même chez les enfants, mais il porte souvent à confusion. Est-ce que les choses m'apparaissent comme une montagne parce que je suis stressé, ou est-ce l'inverse? Le stress est-il dans les exigences de mon travail ou dans ma tête? Est-ce que je m'inquiète trop?

« Si je pouvais relaxer, disent les principaux intéressés, c'est certain que je ne serais pas stressé! » S'il est de l'ordre du possible d'apprendre à mieux résister physiquement et mentalement au stress, et même de le transformer en bon moteur de vie, cela exige néanmoins de se donner le temps de le faire.

L'ampleur d'un **stress psychologique** est déterminée par l'**évaluation** de la situation par l'individu. Par exemple, si l'environnement est perçu comme menaçant, la conséquence encourue risque d'être un stress. Toutefois, certaines attitudes ou actions peuvent aider l'individu à prendre la situation en main, ces attitudes sont ce qu'on appelle des stratégies d'adaptation (« coping »).

Certaines conditions **physiques** peuvent aussi être à l'origine du **stress**... En effet, certains facteurs contribuent à exercer de la pression sur l'équilibre physiologique que tente de maintenir le corps humain. Qu'il s'agisse de facteurs internes (dispositions génétiques, par exemple) ou externes (consommation de drogues, d'alcool ou d'exercices intensifs), ils peuvent avoir un effet sur l'équilibre physiologique et rendre l'individu plus vulnérable au stress.

## Le stress et l'anxiété

En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au **stress**. Relations tendues, perte d'un être cher, exigences élevées au travail et à la maison, à chacun son **stress** et à chacun sa démarche pour mieux le gérer.

Ce dossier propose quelques pistes qui, nous l'espérons, vous aideront à appréhender autrement les situations auxquelles nous expose le monde moderne. Il va sans dire qu'apprendre à composer avec le **stress** est un travail de longue haleine, car tout est dans la saine attitude. Ce dossier aborde également le monde des troubles de l'anxiété : les peurs irrationnelles, les phobies, le **stress** post-traumatique, etc.

Comme point de départ, que diriez-vous de [mesurer votre propre niveau de stress](#)?

« ... le changement n'est pas seulement nécessaire à la vie, il est la vie. Et, par conséquent, vivre c'est s'adapter. »

Alvin Toffler (Le Choc du futur)

## Les trois composantes du stress

Quand on parle de stress, il y a forcément les trois éléments suivants, agencés selon des combinaisons extrêmement variables :

L'**agent de stress**, ou sa source : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc. Mentionnons aussi que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer du stress. Mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.

La **réaction de stress**. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates - comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline – assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour

« fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.

**L'attitude.** L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question – le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique - ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férocement dressés à la ponctualité. Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress.

En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

## La réponse physiologique au stress en trois phases

Lorsque survient le stimulus (*d'un ton exceptionnellement sévère, le patron vous demande à son bureau*), il se produit d'abord une brève période de choc (les jambes molles, ou les poils des bras qui se hérissent), puis l'organisme se met instinctivement en mode de mobilisation générale. Surtout contrôlés et régulés par le système nerveux et les glandes endocrines, ces mécanismes de réactions en chaîne comprennent deux phases, parfois trois.

**La phase d'alarme.** Les glandes surrénales libèrent d'abord de l'[adrénaline](#) et d'autres hormones pour mettre le corps en état de réagir immédiatement; grâce à ce mécanisme, les perceptions, la force musculaire et les réflexes sont temporairement décuplés. C'est la célèbre « *fight or flight response* », un état de très grande vigilance où il s'agit de décider si on va fuir la situation ou l'affronter (*en l'occurrence, votre esprit fonctionne à 100 km/heure*).

**La phase de résistance.** Après quelques minutes, plusieurs autres mécanismes se mettent en place - la hausse dans le sang du taux de cholestérol, d'acides gras, de sucre (glycémie) et des facteurs de coagulation, l'inhibition du fonctionnement des globules blancs, etc. - et l'organisme libère de nouvelles hormones, dont les [endorphines](#), le [cortisol](#), le [dopamine](#) et la [sérotonine](#). Tout cela dans le but d'entreprendre les actions appropriées : courir trois kilomètres ou assommer le tigre (*dans ce cas-ci, vous êtes en mesure de réagir avec tous les arguments nécessaires à la colère de votre patron*).

Normalement, ces deux premières phases sont bénéfiques. D'une part, les réactions de stress agissent comme stimulant pour l'organisme afin qu'il mobilise le maximum de ses ressources et réagisse à la situation. D'autre part, le simple fait de se mettre en mode actif rétablit l'équilibre des hormones dans le sang. Une fois l'événement réglé (*votre patron est satisfait des explications et clôt le dossier*), la réaction de détente s'enclenche et le corps ressent de la fatigue; après une période de repos, l'organisme retourne à son métabolisme habituel.

Mais si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou

encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance (notamment chez les personnes anxieuses), l'organisme entre tôt ou tard dans une troisième phase : la phase d'épuisement.

**La phase d'épuisement.** Les mécanismes de réaction fonctionnent tout le temps « à plein régime », entraînant une déperdition d'éléments biochimiques ainsi que des désordres métaboliques et physiologiques. L'organisme s'épuise, certains organes ou systèmes s'affaiblissent ou se relâchent. À la limite, et dans des situations extrêmes, le stress continu entraîne la mort. Un haut niveau d'hormones de stress dans le sang, même en situation « normale », est un indice de l'état de stress dans lequel se trouve l'organisme.

Malheureusement, les victimes de stress chronique ne sont pas toujours conscientes de leur situation, et encore moins du fait qu'elles sont en train de compromettre leur santé. Pour soulager les malaises causés par le stress, plusieurs peuvent adopter des comportements de compensation : l'accroissement du [tabagisme](#), l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, l'excès de sommeil, l'isolement... Mais le fait de boire plus d'[alcool](#), de manger plus de chocolat ou de regarder plus souvent la télévision fait peut-être oublier temporairement le stress, mais ne le règle pas. Et de nouveaux problèmes apparaissent, rajoutant au poids du stress.

## Les symptômes du stress

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
	- l'agitation	
- les tensions musculaires	- l'irritation	- la perception négative de la réalité
- les problèmes digestifs	- l'indécision	- la désorganisation
- les problèmes de sommeil ou d'appétit	- l'inquiétude	- plus de difficulté dans les relations
- les maux de tête	- l'anxiété	- l'absentéisme
- les vertiges	- le manque de joie	- la tendance à s'isoler
- le souffle court	- la mélancolie	- l'abus de télévision
- la fatigue	- la baisse de libido	- la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues
	- la difficulté à se concentrer	- l'évitement des situations exigeantes
	- la faible estime de soi	

## Conséquences du stress

Des maladies peuvent apparaître suite à du **stress chronique**, d'autant plus si ce dernier est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires et personnels qui favorisent sa présence.

Ces maladies peuvent se situer au niveau de différents systèmes :

- Dermique ([eczéma](#))
- Cardiovasculaire ([hypertension](#))
- Cognitif (troubles de mémoire)
- Pulmonaire ([asthme](#))
- Psychique ([troubles anxieux](#))
- Neurologique ([maux de tête](#) fréquents)
- Immunologique (infections)
- Gastro-intestinal (ulcères)

## Découverte du stress

C'est beaucoup grâce aux travaux de l'endocrinologue canadien d'origine autrichienne Hans Selye, menés au cours du XX<sup>e</sup> siècle, que l'on comprend les mécanismes biologiques du stress - ce qu'il a d'abord appelé le « syndrome général d'adaptation ». Il a identifié et défini le célèbre « *fight or flight response* » : ce qui se passe quand l'organisme monopolise ses ressources pour dominer la situation ou la fuir. C'est aussi à Selye que l'on doit d'avoir choisi le mot *stress* (en anglais : tension mécanique) et de l'avoir imposé en français. Il appelait le bon stress « eustress » et le mauvais « distress ».

Par la suite, le biologiste français Henri Laborit a étudié ce qui se passe quand la personne ne peut ni dominer la situation, ni la fuir : ce qu'il a appelé l'« inhibition de l'action ». Cette « paralysie situationnelle », a-t-il démontré, conduit précisément à des désordres neuro-psycho-immunologiques. Laborit est également célèbre pour avoir fait l'« éloge de la fuite », qui serait un recentrage de nos objectifs afin de sauver notre peau... de l'intérieur. Quant à l'Américain Richard Lazarus, on lui doit d'importantes études sur le stress psychologique et sur l'efficacité des moyens que les gens adoptent pour y faire face (*coping*).

Depuis les années 1960, des milliers de recherches ont été menées dans différents secteurs (l'immunologie, la cancérologie, la neuropsychologie, etc.) sur les multiples facteurs intervenant dans chacune des phases du stress, et sur les impacts du stress sur la santé. Il en reste pourtant encore beaucoup à découvrir, notamment sur les liens entre l'esprit et le cerveau, c'est-à-dire entre la psychologie et la physiologie.

## À la recherche du bon stress

On a tendance à l'ignorer, mais les réactions de stress sont normales et utiles. Dans de nombreuses circonstances, on parle donc de « bon stress ». On sait, par exemple, que le niveau de performance au moment d'une tâche est meilleur lorsqu'il y a une certaine dose de stress, car celui-ci permettrait de stimuler la motivation, de

mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence. Plusieurs personnes, d'ailleurs, aiment cette excitation du stress et la recherchent - dans la compétition, par exemple.

Chez d'autres, moins chanceux, les réactions de stress sont si intenses ou si durables, même dans des situations courantes, que cela nuit à leur fonctionnement social et professionnel. Et chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition de l'agent de stress.

Bref, il existe des « tolérants » au stress et des « intolérants », mais on pourrait aussi définir une troisième catégorie de personnes : les « accros » de l'adrénaline. Ce sont de gros travailleurs, des *workaholics*, des gens à la vie sociale intense qui courent sans cesse, mais qui ne voudraient pas se passer du stress, car il leur permet de se sentir « vivants ». Or, celui-ci risque de les rattraper dans le tournant, comme en fait foi la fréquence des maladies cardiovasculaires chez ce type de personnes. À noter toutefois que le stress ne dépend pas de l'intensité de l'action, mais de celle de la *tension* - puisqu'il y a des gens très actifs qui sont aussi très détendus alors que des gens peu actifs peuvent être très tendus.

Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnalités, et les solutions varient également en fonction de la personne. Précisons que les enfants et les adolescents sont aussi sujets au stress, qui peut être généré par des situations à la maison, à l'école ou entre camarades.

## Stress aigu ou chronique?

Un **stress aigu** est celui qui survient suite à un élément déclencheur à un moment précis et actuel, par exemple un accident de voiture ou un discours qui doit être prononcé devant plusieurs personnes. Le stress aigu peut avoir un effet **positif** en préparant l'organisme à affronter la nouvelle situation.

Un **stress devient chronique** :

- lorsqu'un individu subit des stress **fréquents**;
- lorsqu'un grand stress n'a pas su être **contrôlé**;
- lorsqu'un individu ne sait pas réagir de façon **efficace** au stress (ses mécanismes d'adaptation (« coping ») sont inadéquats ou inexistants).

Quand les symptômes provoqués par les réactions de stress sont intenses au point de nuire temporairement aux occupations normales, on parle de **stress aigu**. Ce problème peut se manifester après un événement traumatisant (la mort d'un proche, un accident, une perte financière, etc.), ou dans l'expectative d'un événement très déstabilisant. Par définition, les malaises aigus sont temporaires, mais ils peuvent se répéter à une certaine fréquence.

Le **stress chronique**, par contre, est un état permanent auquel on connaît plusieurs causes :

- une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents de stress;

- une situation difficile et persistante que la personne n'arrive ni à modifier ni à fuir : un emploi précaire, un revenu insuffisant pour les responsabilités financières, le harcèlement d'un supérieur, la responsabilité d'un parent malade, un enfant difficile, une relation de couple conflictuelle ou instable, etc.;

- plusieurs situations stressantes qui se chevauchent dans le temps.

Les personnes souffrant de stress chronique n'en sont pas toujours conscientes, ou pensent qu'il n'y a rien à faire. Elles peuvent aussi souffrir, ponctuellement, de crises de stress aigu.

Comme on le sait, ce qui est considéré comme « stressant » varie énormément d'une personne à l'autre. Cela dit, certaines situations stressent la plupart des gens; ce serait le cas, notamment, de la grossesse, l'éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l'isolement social.

## Stress chronique et maladies

En soi un processus naturel et indispensable au fonctionnement de la vie, le stress, lorsqu'il devient chronique, peut contribuer de manière importante au mal de vivre, à l'affaiblissement du système immunitaire et à l'apparition de différents troubles et maladies. C'est que, pour faire face aux agents de stress, l'organisme a établi des mécanismes réflexes qui modifient de façon importante l'équilibre biologique. Et tous ces mécanismes qui, à court terme, permettent au corps de réagir adéquatement peuvent, à plus long terme, contribuer à des dérèglements sévères.

Voici comment s'amorce la réaction de stress, telle que l'a décrite l'endocrinologue Hans Selye, le premier chercheur à avoir étudié le phénomène.

Les mécanismes physiologiques en cause dans le stress chronique sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

**Accélération du vieillissement.** Le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les [radicaux libres](#).

**Déficit nutritionnel.** Pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'[acides aminés](#), de [potassium](#), de phosphore, de [magnésium](#), de [calcium](#), d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress.

**Déficit immunitaire.** Le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou graves, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment du [rhume](#).<sup>1</sup>

**Ulcères d'estomac.** Même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut



contribuer à l'apparition des [ulcères gastriques](#) et à la difficulté à les soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les [brûlures d'estomac](#).

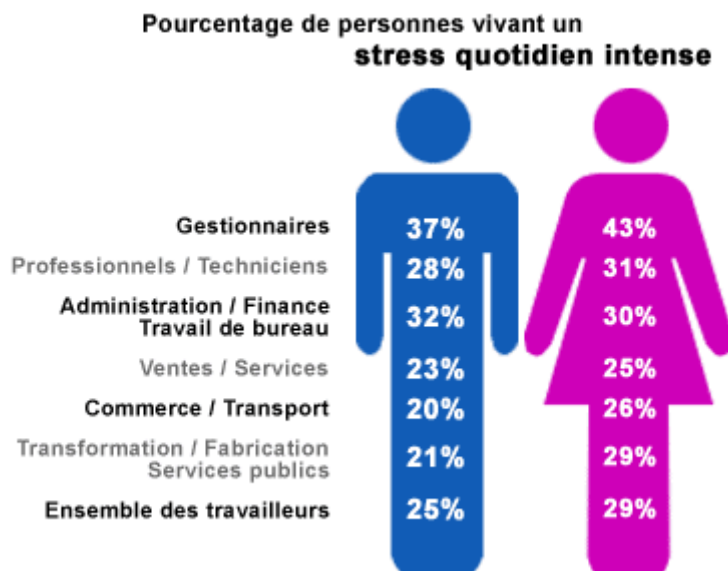
**Problèmes gynécologiques.** On observe parfois de l'[aménorrhée](#) (l'arrêt des menstruations) chez les femmes stressées. Aussi, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité.

**Problèmes de santé mentale.** On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves : de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, de la dépression, des dépendances, des [troubles de l'alimentation](#) (anorexie/boulimie).<sup>2</sup>

**Maladies à composante psychosomatique.** La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'[asthme](#), le [psoriasis](#), l'[arthrite rhumatoïde](#), le [syndrome de fatigue chronique](#), la [maladie de Crohn](#), la [fibromyalgie](#), la [migraine](#), la [colite ulcéreuse](#), le [syndrome prémenstruel](#), l'[obésité](#), etc.<sup>2</sup>

**Aggravation de maladies.** Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs de celles-ci (dont l'[hypertension](#), les [maladies cardiovasculaires](#), le [diabète de type II](#) et le [cancer](#)), et qu'il peut en accélérer l'évolution.<sup>3</sup>

## Satisfaction et stress au travail (2006)



- La quasi-totalité des travailleurs canadiens se disent satisfaits de leur emploi, soit 92 %. Par contre, 25 % des hommes et 29 % des femmes disent éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle.

- C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %). Par ailleurs, 19 % des hommes et 27 % des femmes vivent de fortes tensions et de grandes contraintes au travail.
- Les gens assumant une fonction de gestion sont plus nombreux à vivre un stress quotidien intense, soit 40 % en moyenne. Cependant, ceux-ci sont moins nombreux à subir de fortes tensions et contraintes liées à leur occupation.
- À l'inverse, les personnes oeuvrant dans les domaines de la transformation, de la fabrication et des services publics sont parmi les moins stressés (25 % en moyenne), mais ils sont les plus nombreux (39 % en moyenne) à vivre de fortes tensions et de grandes contraintes au travail.
- En tenant compte du revenu d'emploi, on se rend compte que les plus stressés sont ceux qui gagnent annuellement 60 000 \$ et plus (36 % en moyenne) ou de 40 000 à 59 999 \$ (30,5 %). Ils sont toutefois moins nombreux à vivre de fortes tensions ou contraintes au travail, avec 13,5 % et 20 % respectivement.
- D'autres travailleurs sont particulièrement stressés, soit ceux dont les semaines de travail sont de plus de 40 heures. Parmi eux, les femmes (41 %) sont plus nombreuses que les hommes (33 %) à vivre un stress intense.
- Par ailleurs, un travailleur canadien sur trois affirme recevoir un faible soutien de ses collègues, tandis qu'un sur six reçoit un faible soutien de ses surveillants. Le manque de soutien des pairs ou des supérieurs hiérarchiques est un facteur de stress au travail.
- Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail. Les hommes et les femmes éprouvant de fortes tensions et contraintes au travail sont respectivement 2,5 fois et 1,6 fois plus susceptibles de faire une dépression que les autres. Le faible soutien des collègues est aussi associé à des risques plus grands de dépression majeure.

## **Stressées, les femmes négligent leur santé**

Les femmes seraient tellement débordées par leurs obligations familiales et professionnelles, qu'elles n'auraient plus de temps à consacrer à leur santé.

C'est la conclusion étonnante à laquelle en vient D<sup>re</sup> Jan Angus, de l'Université de Toronto, après s'être penchée sur la manière dont les personnes à risque de maladies cardiovasculaires ressentent le stress. Son étude a été réalisée auprès de huit groupes de discussion organisés en milieu urbain, rural et dans le Nord de l'Ontario.

L'équipe de D<sup>re</sup> Angus a constaté que les hommes se concentrent davantage sur une chose à la fois. Quand ils sont au travail, par exemple, ils ne pensent habituellement qu'au travail. Leur santé cardiovasculaire devient aussi une priorité, quand ils apprennent qu'elle est menacée par des facteurs de risque.

Dans pareille situation, les femmes doivent jongler avec les exigences de leur travail, les besoins de leur famille et les responsabilités des tâches domestiques. Avec une telle surcharge d'obligations – perçue ou réelle –, leur propre santé est reléguée aux oubliettes.

Les femmes semblent se sentir simultanément responsables de ce qui se passe au travail et à la maison, ce qui augmente leur niveau de stress, d'après la Fondation des maladies du coeur du Canada. Elles donnent aussi la priorité aux besoins de leur famille, au détriment de leurs besoins propres.

Bonne nouvelle, toutefois, les femmes ayant pris part à cette étude admettent qu'elles doivent faire davantage attention à leur propre santé. Elles se disent intéressées à découvrir des moyens positifs pour soulager leur stress, notamment en se consacrant à une activité physique ou en adoptant une saine alimentation.

« Je crois que c'est un sujet qui mérite plus d'attention, explique D<sup>re</sup> Angus. Si les hommes et les femmes ont différentes sources de stress, il faudrait peut-être mettre en place différents mécanismes pour leur venir en aide. »

Pour sa part, D<sup>r</sup> George Honos, porte-parole de la Fondation des maladies du coeur du Canada, estime qu'un changement de mentalité s'impose. « Les femmes pensent qu'elles sont moins susceptibles que les hommes de faire une crise cardiaque, explique-t-il. Il faut qu'elles apprennent à en reconnaître les signes et les symptômes et à les prendre au sérieux. Elles ont trop tendance à les ignorer. »

Les résultats de cette étude, qui n'ont pas encore été publiés, ont été dévoilés dans le cadre du récent Congrès canadien sur la santé cardiovasculaire, organisé par la Fondation des maladies du coeur du Canada et la Société canadienne de cardiologie.

## **Le stress chronique affecte le cerveau**

Le stress chronique ne causerait pas seulement des méfaits sur le plan physique : on l'associe désormais aussi à une altération des capacités d'apprentissage et de mémorisation.

C'est ce que révèle une synthèse d'études<sup>1</sup> effectuée à l'Hôpital Douglas de Montréal, visant à faire le point sur l'impact à long terme du stress sur les capacités intellectuelles, entre autres chez les personnes âgées et les enfants.

Du côté des personnes âgées, on a mesuré, sur une période de trois ans à six ans, les taux de cortisol - une hormone dont la concentration augmente en fonction du niveau de stress. On a constaté que, chez les personnes affichant un taux de cortisol élevé, le volume de l'hippocampe était 14 % plus petit que chez ceux vivant un stress moyen. Partie intégrante du cerveau, l'hippocampe joue un rôle important dans l'apprentissage et la mémoire déclarative (la mémoire de ce qu'on peut décrire verbalement, plutôt que celle des savoir-faire). De plus, les aînés les plus stressés ont obtenu des résultats jugés médiocres à des tests de mémoire.

Les chercheurs ont aussi comparé le taux de cortisol chez de jeunes enfants de six ans à dix ans, selon leur milieu socio-économique. Ils ont observé que ceux provenant de milieux défavorisés affichaient un taux de cortisol de base, donc de stress, plus élevé que ceux des milieux nantis. De plus, ils ont établi chez ces enfants un lien entre un taux élevé de cortisol et des symptômes de dépression chez leur mère.

Selon Sonia J. Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain à l'Hôpital Douglas, les conclusions des 15 études analysées vont toutes dans le même sens. « Peu importe l'âge, un trop grand stress a un effet sur la mémoire, ce qui nuit à la capacité d'apprentissage et d'adaptation. »

### **Le stress, c'est relatif**

D'après Mme Lupien, le corps humain n'aurait pas été conçu pour devoir répondre au niveau de stress qu'impose le mode de vie actuel. Le « stress absolu » clairement circonscrit auquel l'homme était jadis soumis (à la vue d'un prédateur, par exemple) a fait place au « stress relatif » qu'il faut constamment réévaluer.

« Les "stresseurs" d'aujourd'hui sont tous relatifs, c'est-à-dire qu'ils nécessitent une interprétation de la situation par la personne qui la vit », explique la chercheuse. Or, chez certaines personnes, la capacité de trier les renseignements pertinents est brouillée. « Les gens en viennent à surestimer les risques associés à certaines situations, et le stress chronique s'installe. »

Sonia J. Lupien compte donc « retourner sur le terrain », auprès des jeunes et des travailleurs, et promouvoir une plus grande diffusion de l'information sur la nature du stress, qui est surtout psychologique. « En connaissant son origine, on sera mieux armé pour affronter le problème », conclut-elle.

### **Combattre le stress au travail**

Au Canada, un travailleur sur quatre subit un stress quotidien intense au boulot<sup>1</sup>. Dans une récente parution, la revue *New Scientist* donne des conseils éprouvés aux employés et aux employeurs pour réduire l'intensité et la fréquence des facteurs de stress au travail.

#### **Soyez sociable... mais pas trop**

La capacité de tisser des liens avec ses collègues et ses supérieurs est reconnue comme étant essentielle au maintien d'une bonne santé mentale – quelle que soit la nature de la tâche à accomplir.

Aussi, plus vous êtes sociable, plus votre patron et vos collègues seront susceptibles de vous apporter leur soutien. Des études ont indiqué que les encouragements au travail ont un effet protecteur contre les troubles psychiatriques. À l'inverse, une absence de soutien augmenterait de 31 % et de 43 % respectivement le niveau de stress et d'anxiété chez les hommes et les femmes<sup>2</sup>.

Certains auteurs croient que créer des rites d'équipe, comme un repas de groupe hebdomadaire ou mensuel, contribuerait aussi à réduire le stress.

Cependant, une trop grande sociabilité peut intensifier le stress. D'après une observation clinique, un travailleur qui a accès à une messagerie électronique ne parvient pas, en moyenne, à travailler plus de trois minutes en continu, en raison des messages qu'il reçoit. Et il ne peut blâmer que ses collègues : il serait responsable de la moitié des interruptions de travail.

Quel est le lien avec le stress? Les minutes – voire les heures! – de travail ainsi perdues compressent le temps nécessaire aux tâches à réaliser. La tension devient alors inévitable.

Un conseil : fermez votre messagerie, à moins d'en avoir absolument besoin.

### **Pas trop hautes, les cloisons**

Vous travaillez dans un bureau où les espaces de travail sont séparés par des cloisons? Sachez qu'il a été démontré que plus les cloisons sont hautes, plus le bruit ambiant est... élevé et dérange les employés!

D'après une étude<sup>3</sup>, la cloison idéale mesurerait 1,3 m (4,3 pieds), soit suffisamment haut pour procurer une certaine intimité et assez bas pour se rappeler qu'on n'est pas seul.

### **Contrôlez votre emploi du temps**

Il est reconnu que contrôler son emploi du temps à l'extérieur du travail aide à réduire le stress. Pour y arriver, on suggère de négocier ses heures de travail en fonction de ses impératifs familiaux. Selon une étude finlandaise, un meilleur contrôle du temps de travail réduirait à la fois le stress et les jours de maladie<sup>4</sup>.

### **Essayer d'améliorer votre sort**

Des études indiquent que le niveau de stress au travail est plus élevé – et néfaste – chez ceux qui occupent un rang hiérarchique moins élevé au travail. L'une de ces études<sup>5</sup> souligne que les travailleurs soumis à un stress élevé, au moins trois fois par semaine, courent deux fois plus de risques que les autres d'être atteints du syndrome métabolique – un ensemble de signes précurseurs de troubles cardiovasculaires, entre autres<sup>6</sup>.

## **Stress au travail = tension artérielle plus élevée**

11 septembre 2006 - Le fait d'occuper un emploi stressant pendant plusieurs années peut entraîner une hausse, modeste mais significative, de la tension artérielle, d'après une étude<sup>1</sup> menée auprès de fonctionnaires de la ville de Québec.

Une équipe de chercheurs de l'Université Laval a en effet sondé plus de 6 700 travailleurs<sup>2</sup> de 18 ans à 65 ans oeuvrant au sein de 22 organismes de la fonction publique. Des mesures physiques (tension artérielle, taille, poids, tour de

taille) et un questionnaire auto-administré ont permis de dresser le profil, le degré de stress et les habitudes de vie de chaque participant au début de l'étude et de réévaluer le tout sept ans plus tard.

Chez les travailleurs soumis au stress durant toutes ces années, on a enregistré une augmentation de la pression sanguine systolique en moyenne de 1,8 mm/Hg chez les hommes et de 0,5 mm/Hg chez les femmes. Une hausse similaire a été observée chez les personnes qui se sont retrouvées dans un emploi stressant au cours de la période considérée par l'étude.

Le stress se faisait aussi davantage ressentir chez les personnes qui ne disposaient que d'un faible soutien social au travail, d'après les données recueillies.

Les chercheurs affirment que le stress lié au travail aurait un effet d'une ampleur comparable à la sédentarité ou au vieillissement.

### **Stress au travail : savoir le définir**

Selon la chercheuse principale, la D<sup>re</sup> Chantal Guimont, il est important de bien définir ce qu'on entend par stress au travail. « Il ne s'agit pas du concept de stress un peu abstrait dont on fait souvent mention. Il s'agit plutôt d'une association de demande psychologique élevée et de latitude décisionnelle faible », précise-t-elle.

La demande psychologique reflète la quantité de travail, les contraintes de temps et le niveau d'effort intellectuel. Quant à la latitude décisionnelle, elle englobe les opportunités d'apprentissage, l'autonomie et la participation au processus décisionnel.

La D<sup>re</sup> Guimont et son équipe estiment que les interventions visant à réduire le stress au travail pourraient avoir un impact positif sur la tension artérielle. Ce qui pourrait aider à prévenir les troubles cardiovasculaires. En effet, réduire de deux unités la pression systolique fait chuter les risques de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral de respectivement 7 % et 10 %, selon d'autres résultats de recherche cités dans l'étude de l'Université Laval.