



Stress et santé

Chapitre 12

1

Médecine comportementale

Médecine comportementale :

- Intègre les connaissances de la médecine et celles de la psychologie comportementale.

2



Psychologie de la santé

Définition

Champ de la psychologie qui apporte la contribution de la psychologie à la médecine comportementale

3



Psychologie de la santé

- Comment nos émotions et notre personnalité influencent-elles notre risque de tomber malade?
- Quelles attitudes et quels comportements aident à prévenir les maladies et favorisent la santé et le bien-être?
- Comment notre perception d'une situation va-t-elle déterminer le stress que nous ressentons?
- Comment pouvons-nous réduire ou contrôler le stress?

4



Vidéo d'introduction

Tiré de l'émission découverte:
"le stress chez les jeunes"

5



Stress et facteurs de stress

Stress: concept difficile à appréhender

➤ Parfois: un stimulus

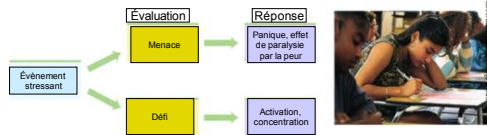
➤ Parfois: une réponse

MAIS : Le stress n'est pas seulement un stimulus ou une réponse...

6

Stress et facteurs de stress

C'est le **PROCESSUS** au cours duquel nous ÉVALUONS et prenons en compte les menaces et défis de notre environnement.



Stress et facteurs de stress : Vision des psychologues

➤ **Facteur de stress**

➤ **Réaction au stress**

➤ **Stress** : *Processus* par lequel l'événement ou la situation est lié à la menace (évaluation)



Stress et maladie

Le stress peut avoir des *effets positifs*:

Le stress peut avoir des *effets nocifs*:

Parfois l'adversité engendre la croissance...



Stress et maladie

Stress positif:

Stress nocif:

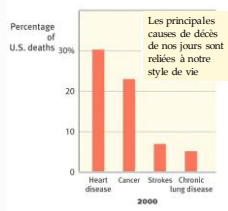
Êtes-vous stressés??



10

Stress et maladie: Stress et causes de décès

- Maladies cardiaques
- Cancers
- Accidents vasculaires cérébraux
- Atteintes pulmonaires chroniques



11

Stress et maladie: Le système de réponse au stress

Comment notre corps réagit-il lors d'un stress?

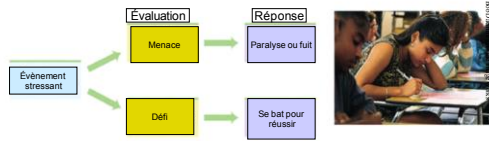
Modèle de Canon

- Système unifié corps-esprit



12

Stress et maladie: Le système de réponse au stress

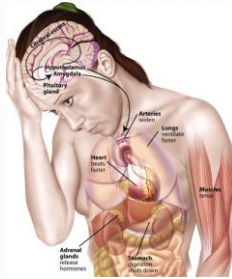


13

Le système de réponse au stress selon Cannon

Réponse **rapide** du SNS
(syst. nerveux sympathique)

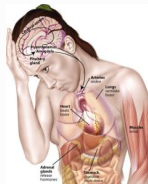
1. Libère de *l'adrénaline* et de la *noradrénaline*



14

Le système de réponse au stress selon Cannon (suite)

2. Augmente le *rythme cardiaque* et la *respiration*
3. Détourne le sang
4. Atténue la *douleur*
5. Libère les *graisses*



15



Le système de réponse au stress

2^{ième} circuit

Réponse lente du cortex cérébral

- Via L'hypothalamus et l'hypophyse
- Libération d'hormone de stress de type glucocorticoïde (cortisol)

16



Réponse au stress:

Homme vs femmes

Les hommes:

- Tendance à se retirer socialement

Les femmes:

- se tourment vers les autres

17



Réponse au stress:

Syndrome général d'adaptation

D'après Selye, il n'existe qu'une réaction non-spécifique du corps à des atteintes de toutes sortes.

20



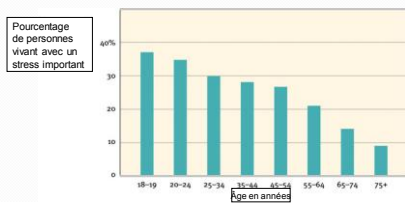
Évènements stressants de la vie: Les catastrophes

Évènements imprévisibles à grande échelle (ex., ouragans, inondations, guerre)

19

Évènements stressants de la vie: Changements importants de l'existence

La mort d'un être cher, chômage, mariage, divorce, promotion, départ du domicile



Évènements stressants de la vie: Soucis quotidiens

Grève du transport en commun, embouteillage, files d'attente à la bibliothèque, dispute avec conjoint, surcharge de travail, etc.

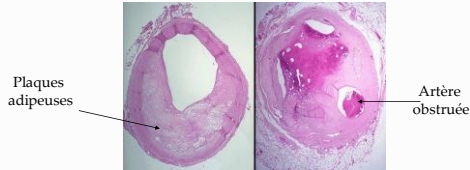


21

Le stress et le cœur

Le stress qui augmente la tension artérielle

- Peut augmenter le risque de **maladie coronarienne**



Le stress et le cœur: Les Types de personnalité

Type A:

- *Compétitifs*, verbalement *agressifs*, *impatients*, conduisent brutalement, impatients, obsédés par le temps et colériques.

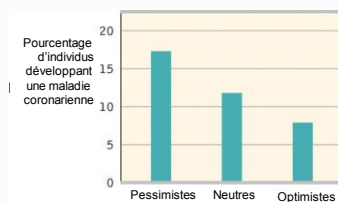
Type B:

- *Paisibles* et *détendus*.



Le stress et le cœur: Pessimisme et les maladies cardiaques

Sur une période de 10 ans:



Le stress, le coeur et la dépression

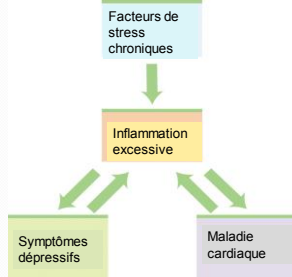


Figure 12.26 Stress → inflammation → maladie cardiaque et dépression
Myers: Psychology, Ninth Edition
Copyright © 2010 by Worth Publishers



Stress & vulnérabilité aux maladies

Maladie psychophysiologique:

Toute maladie *associée au stress*, comme l'hypertension et certains maux de tête.

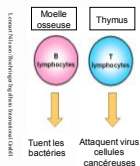
Ne pas confondre avec *L'hypochondrie*



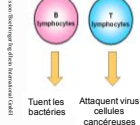
Stress & vulnérabilité aux maladies Psycho-neuro-immunologie

Deux types de **globules blancs**:

1. Lymphocytes **B**

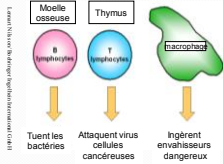


2. Lymphocytes **T**



Stress & vulnérabilité aux maladies Psycho-neuro-immunologie

> Macro



> Lymphocytes NK poursuivent les cellules malades

28

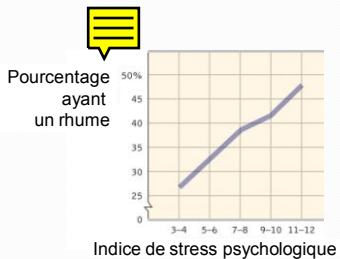
Stress & vulnérabilité aux maladies: L'impact du stress sur le système immunitaire

> Le stress détourne l'énergie

> Le stress ne nous rend pas malade...

29

L'impact du stress sur le système immunitaire: Stress et le rhume



30

L'impact du stress sur le système immunitaire: **Stress et SIDA**

Le stress et les émotions négatives *contribuent à la progression* du VIH et à l'apparition du SIDA



31



L'impact du stress sur le système immunitaire: **Stress et cancer**


➤ Est-ce qu'il y a un lien entre le stress et le cancer?

32



Conséquences sur la santé

Le stress peut avoir diverses conséquences sur la santé




```

    graph LR
      A[Facteurs de stress permanents et émotions négatives] --> B[Libération des hormones de stress]
      C[Mauvaises habitudes (fumer, alcool, Mauvaise alimentation, sommeil irrégulier)] --> B
      B --> D[Maladie cardiaque]
      B --> E[Immuno-dépression]
      B --> F[Effets sur le système nerveux autonome (maux de tête, hypertension)]
  
```

33

Promouvoir la santé

- Souvent, on y pense seulement lorsqu'on est malade...
- Mais...nos comportements et attitudes affectent notre santé!

Objectif de la Psychologie de la santé...

34



Quels facteurs affectent notre capacité à faire face au stress?

35



Faire face au stress:

Les stratégies de coping

Coping centré sur le problème

- Sentiment de contrôle
- modifie le facteur de stress *ou*
- modifie notre manière de réagir

Coping centré sur les émotions:

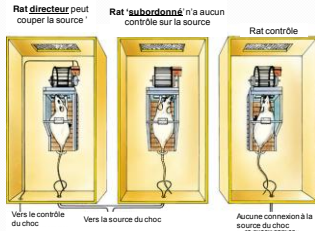
- nous ne pouvons pas changer la situation
- évite ou ignore le facteur de stress
- gère les besoins émotionnels

36



Faire face au stress:

Le sentiment de contrôle



Faire face au stress:

Le Style explicatif

Optimistes:

- Résistent mieux au stress
- Ont plus de contrôle sur les facteurs de stress
- Gèrent mieux le stress
- Meilleure humeur
- Système immunitaire plus « fort »

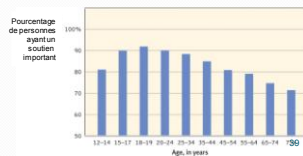


Faire face au stress:

Le Soutien social

Se sentir apprécié, encouragé et reconnu par des amis proches ou sa famille:

- Aide à *mieux gérer* le stress
- Permet de *confier ses émotions* douloureuses
- Renforce le fonctionnement du *système immunitaire*



Gérer le stress: Comment peut-on gérer le stress?



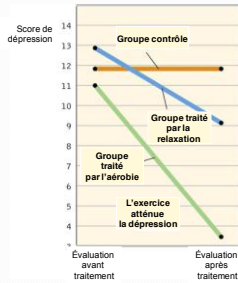
Tout d'abord...

Puis...

40

Gérer le stress: L'exercice physique et l'humeur

1. Améliore l'humeur
2. Augmente l'énergie
3. Augmente la confiance en soi
4. Réduit la dépression
5. Réduit l'anxiété



41

Gérer le stress: L'exercice physique et la santé

1. Renforce le coeur (diminue les crises cardiaques)
2. Diminue tension artérielle
3. Augmente le niveau de sérotonine
4. Améliore les fonctions cognitives
5. Diminue les risques d'Alzheimer

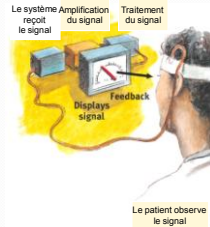
42

Gérer le stress: Biofeedback, relaxation et méditation

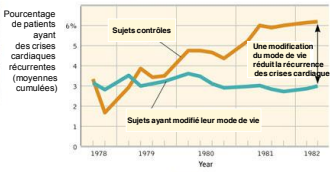
Systèmes de biofeedback:

Relaxation et méditation:

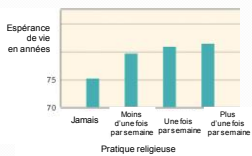
- Réduisent la tension et l'anxiété



Gérer le stress: Mode de vie

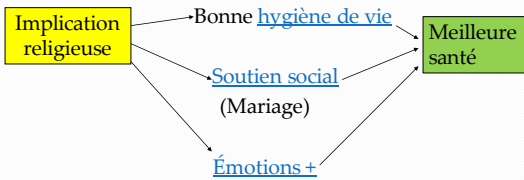


Gérer le stress: Spiritualité et communautés religieuses



Gérer le stress: Implication religieuse (explication)

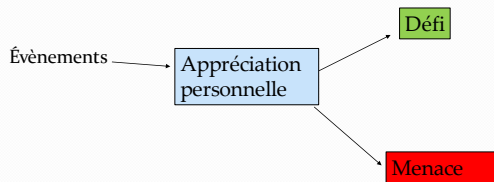
Variables qui peuvent intervenir



46

Gérer le stress : Résumé

Comment pouvons-nous gérer le stress?

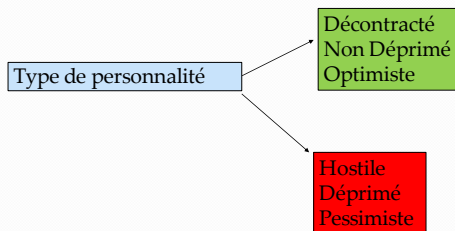


47



Gérer le stress : Résumé

Comment pouvons-nous gérer le stress?



48

Gérer le stress : Résumé

Comment pouvons-nous gérer le stress?

```
graph LR; A[Habitudes personnelles] --> B[Non fumeur  
Exercice régulier  
Saine alimentation]; A --> C[Fumeur  
Sédentaire  
Mauvaise alimentation];
```

49

Gérer le stress : Résumé

Comment pouvons-nous gérer le stress?

```
graph LR; A[Niveau de soutien social et spiritualité] --> B[Présent  
Permanent]; A --> C[Absent];
```

50

Gérer le stress : Résumé

Comment pouvons-nous gérer le stress?

```
graph LR; A[Tendance vers] --> B[La Santé]; A --> C[La Maladie];
```

51
