



Stress et santé

Chapitre 12

Médecine comportementale

Médecine comportementale :

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

Psychologie de la santé

Définition

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

➤ Étudie le rôle du stress dans les maladies et pose les questions suivantes:

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?

Stress et facteurs de stress

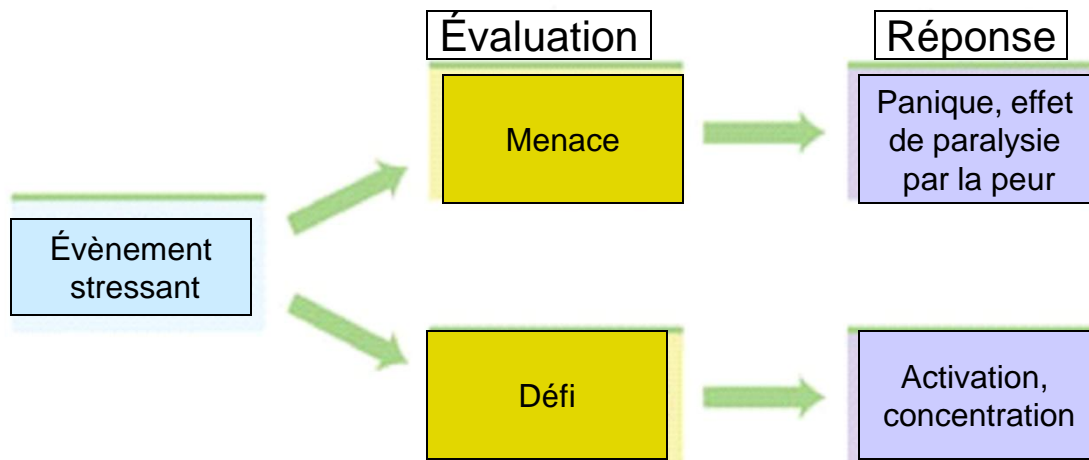
Stress: concept difficile à appréhender

- Parfois: un stimulus (manquer un rendez-vous)
- Parfois: une réponse (le cœur qui débat)

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

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 : événement ou situation à l'origine du stress
- Réaction au stress : Réactions physiques et émotionnelles
- 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:

➤ Situation dangereuse: s'évader pour se sauver la vie



Stress et maladie

Le stress peut avoir des effets nocifs:

- Intense ou prolongé (stress chronique) augmente le risque de **maladies chroniques**

Stress et maladie


Distinction Stress **positif** VS **nocif**

Stress positif: Si l'évènement stressant est de courte durée ou est perçu comme un défi

Stress nocif: Si l'évènement stressant est menaçant ou prolongé

Évènements stressants de la vie:

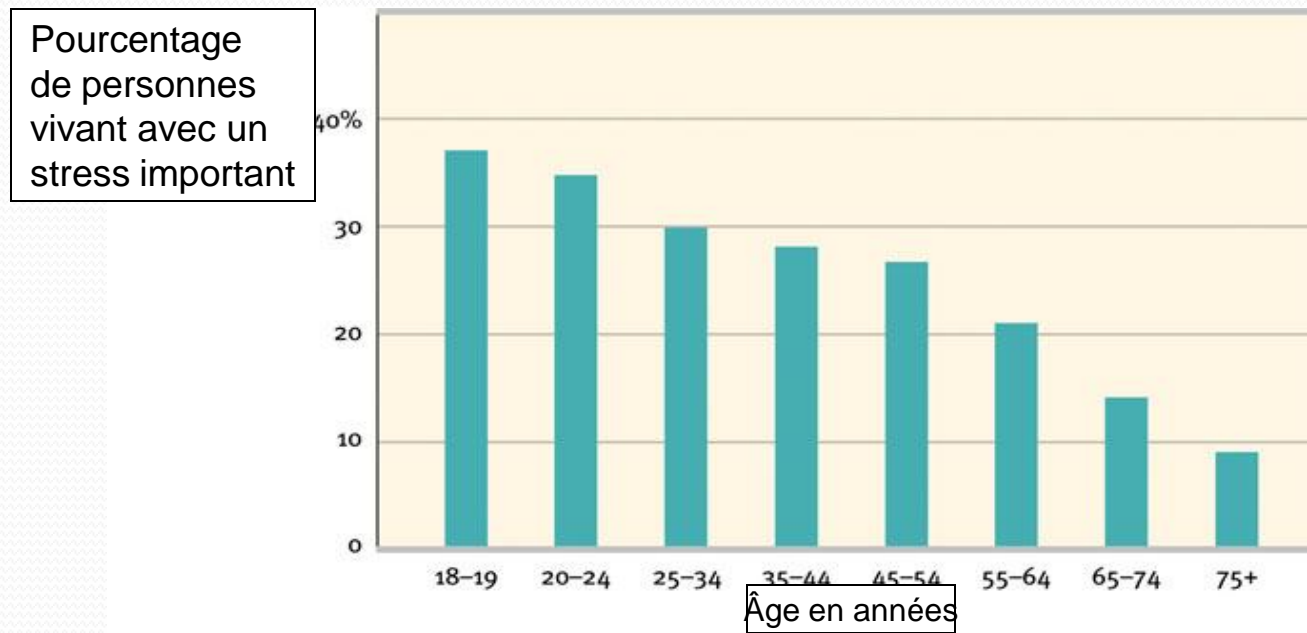
Les catastrophes

Évènements
imprévisibles à grande
échelle 

➤ Peuvent mener à la
dépression, l'insomnie et
l'anxiété

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.

➤ Peuvent être la source la plus importante du stress



Stress et maladie:

Le système de réponse au stress

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

Modèle de Canon

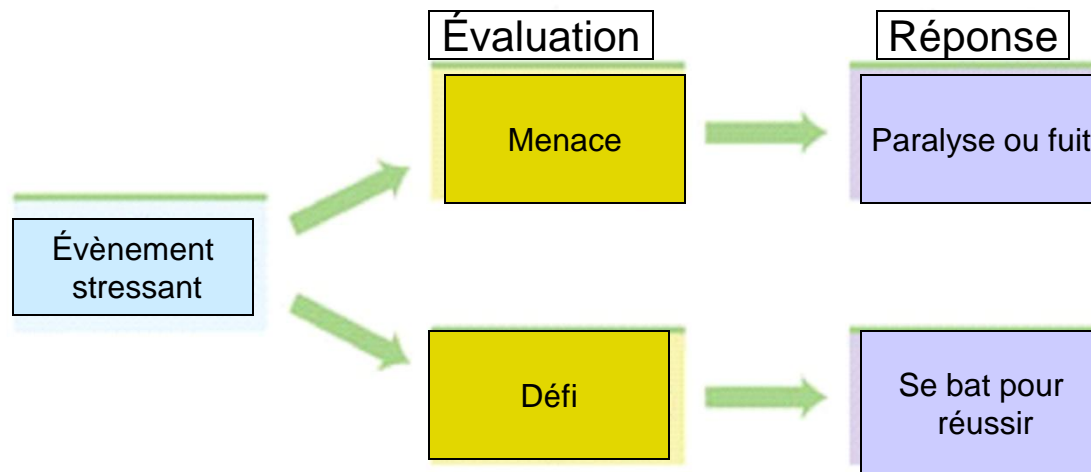
- Système unifié corps-esprit
- La réponse au stress (rapide) est une réponse **combattre ou fuir**

Stress et maladie:

Le système de réponse au stress

Exemple du modèle de Cannon:

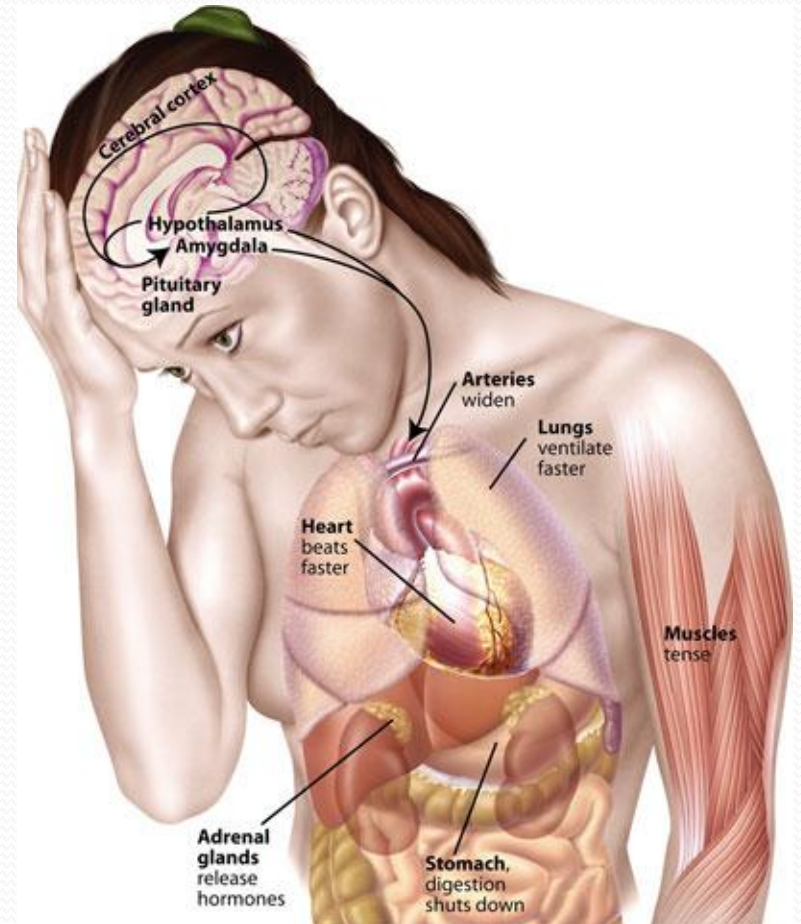
Combattre ou fuir



Le système de réponse au stress selon Cannon

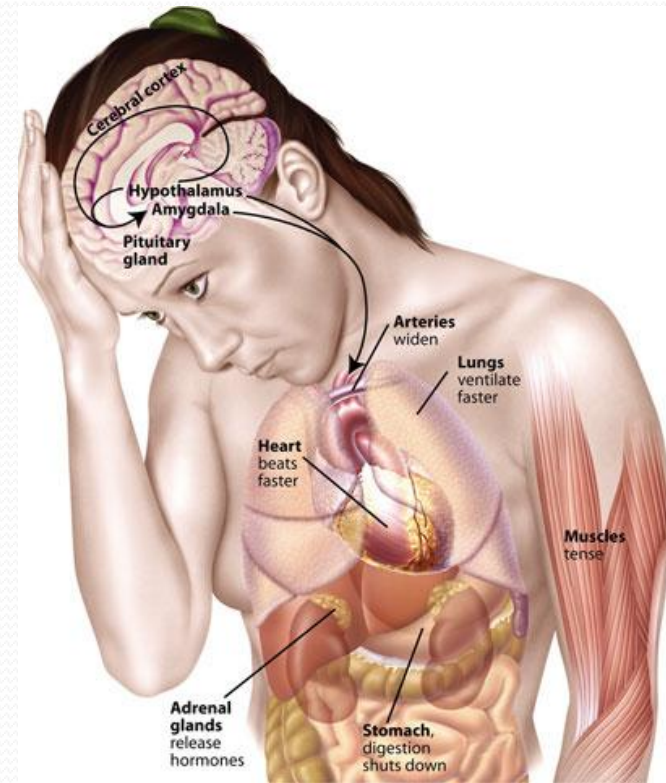
Réponse rapide du SNS
(syst. nerveux sympathique)

1. Libère de l'adrénaline
et de la noradrénaline
de la zone interne des
glandes surrénales



Le système de réponse au stress selon Cannon (suite)


2. Augmente le rythme cardiaque
et la respiration
3. Détourne le sang vers les muscles squelettiques
4. Atténue la douleur
5. Libère les graisses des réserves

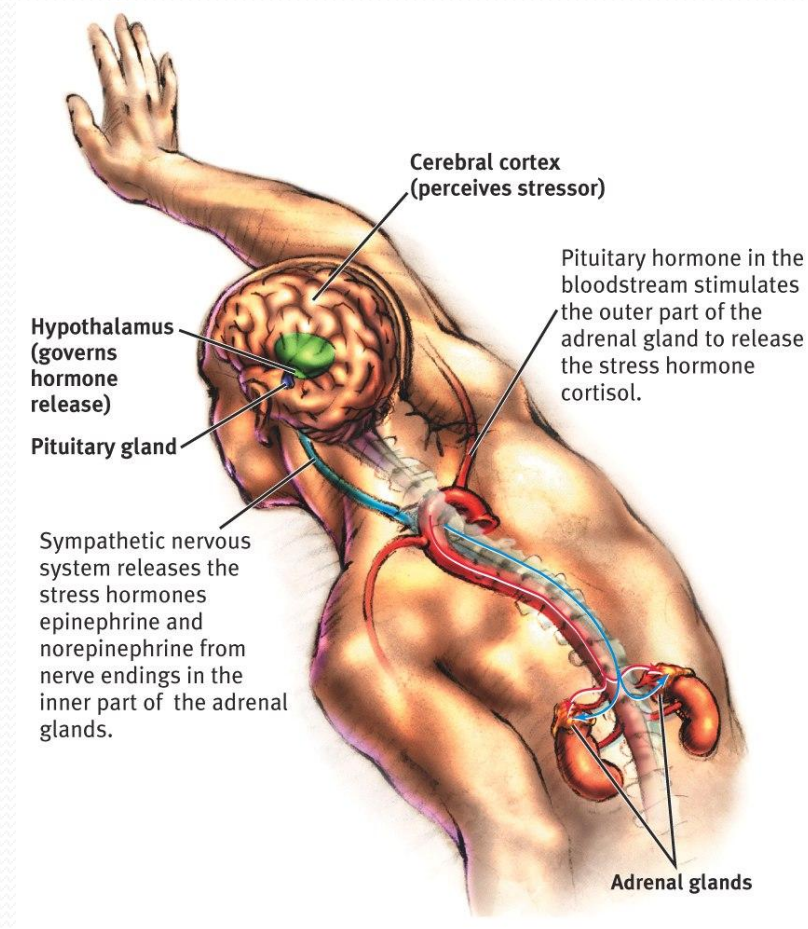


Le système de réponse au stress

2 ième circuit identifié après Canon

Réponse **lente** du cortex
cérébral

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

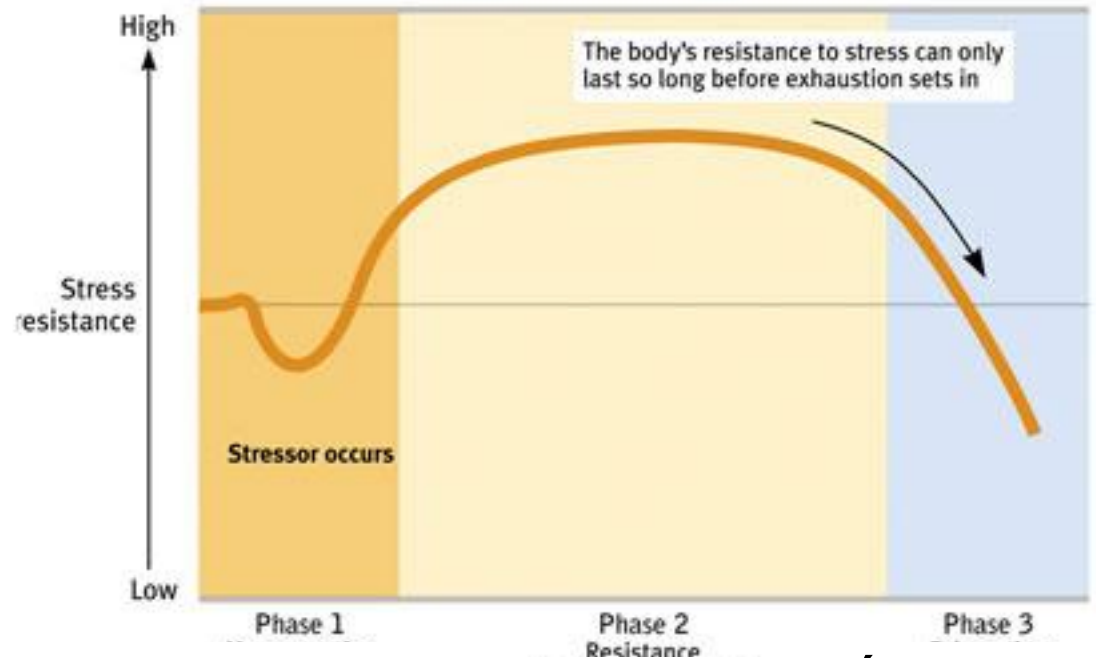


Réponse au stress:

Syndrome général d'adaptation

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

Le **SGA** est composé de trois étapes



Alarme

Résistance

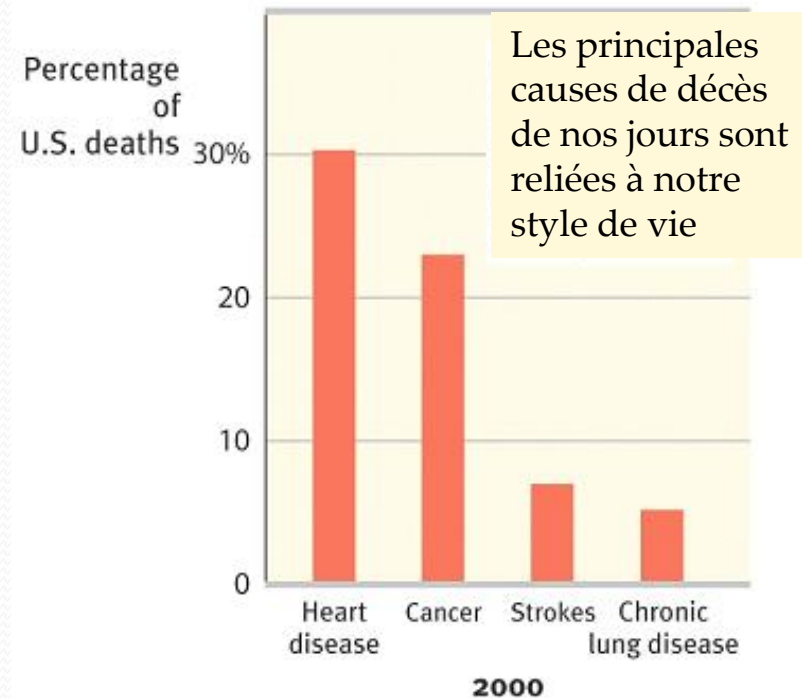
Épuisement

Stress et maladie:

Stress et causes de décès

Un stress prolongé accompagné de mauvaises habitudes de vie peut augmenter notre risque de devenir victime:

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



Réponse au stress:

Homme vs femmes

Les hommes:

- Tendance à se retirer socialement

Les femmes:

- se tournent vers les autres pour rechercher ou apporter leur soutien

Stress & vulnérabilité aux maladies

Maladie psychophysiologique:

Toute maladie associée au stress

Ne pas confondre avec L'hypocondrie:

mauvaise interprétation des sensations physiques normales, alors considérées comme les symptômes d'une maladie.

Stress & vulnérabilité aux maladies

Psycho-neuro-immunologie

Définition:

Étudie comment les processus
psychologiques, nerveux et endocriniens

Système immunitaire:

Systeme de **surveillance** qui défend
l'organisme

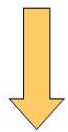
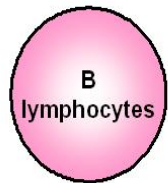
Stress & vulnérabilité aux maladies

Psycho-neuro-immunologie

Deux types de **globules blancs**:

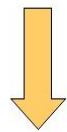
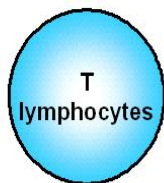
1. Lymphocytes B luttent contre les infections bactériennes

Moelle osseuse



Tuent les bactéries

Thymus



Attaquent virus
cellules
cancéreuses

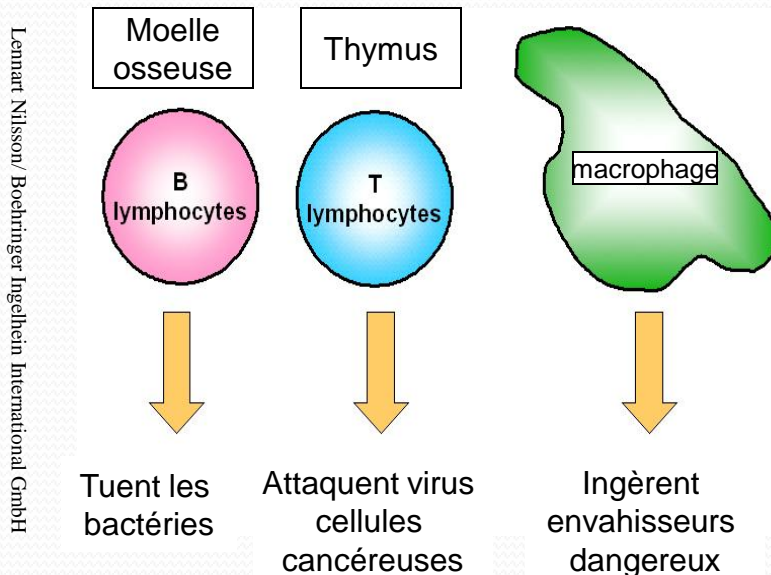
2. Lymphocytes T attaquent les cellules cancéreuses, les virus et les substances étrangères

Ingèrent envahisseurs dangereux

Stress & vulnérabilité aux maladies

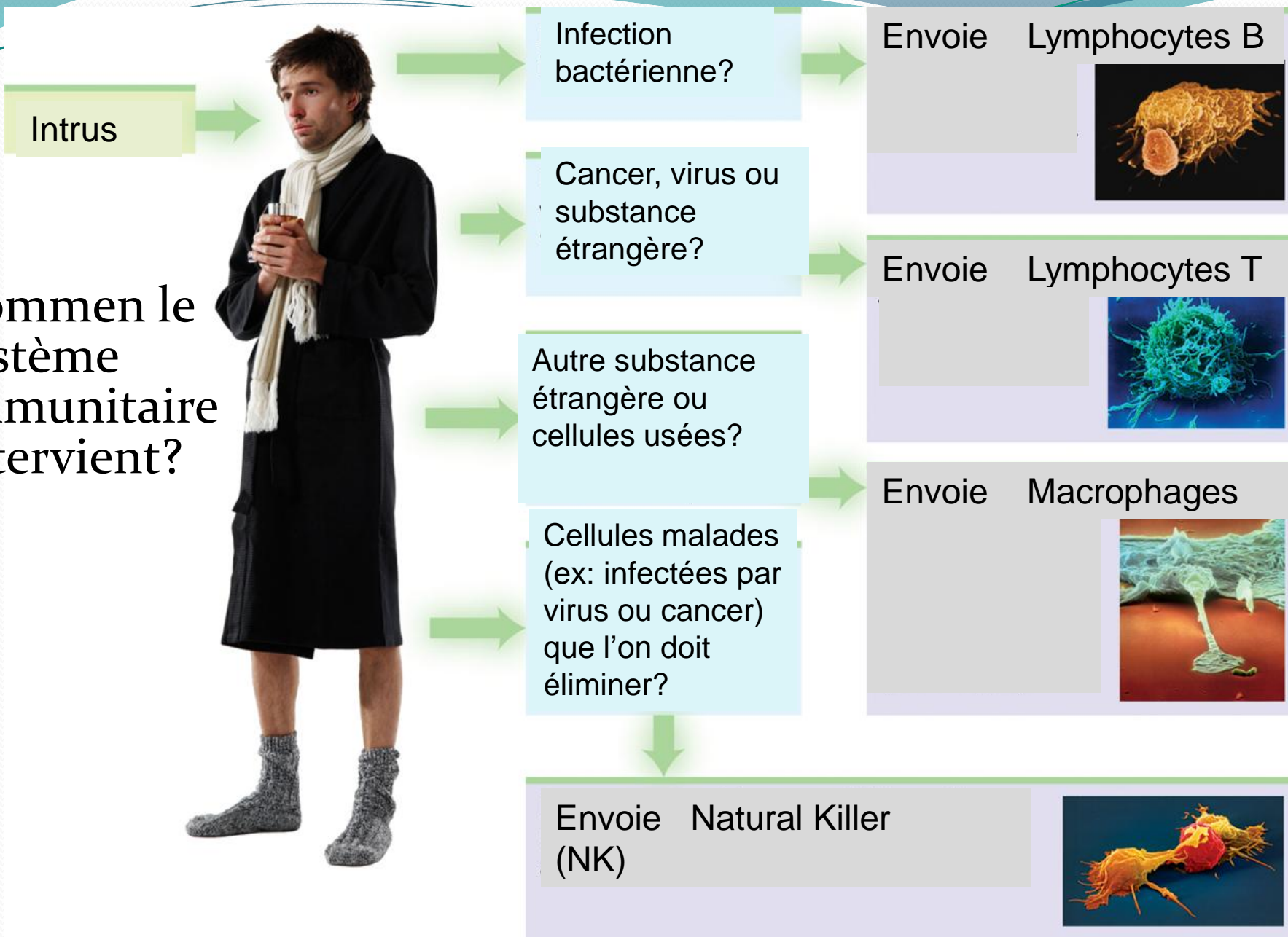
Psycho-neuro-immunologie (suite)

➤ **Macrophages** ingèrent les envahisseurs dangereux



➤ **Lymphocytes NK** poursuivent les cellules malades

Comment le système immunitaire intervient?



Stress & vulnérabilité aux maladies:

L'impact du stress sur le système immunitaire

- L'âge, l'hérédité et la température du corps affectent notre système immunitaire...

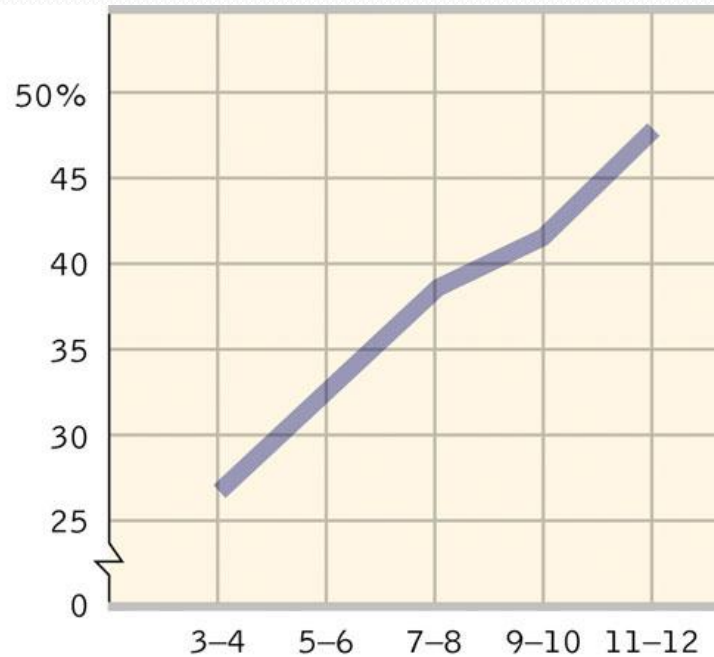
MAIS Aussi:



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

Vie plus stressée = plus vulnérable lorsque exposé au virus du rhume

Pourcentage ayant un rhume



Indice de stress psychologique

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

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

- Le stress ne crée pas les cellules cancéreuses
- Est-ce qu'il y a un lien entre le stress et le cancer?



Stress & vulnérabilité aux maladies:

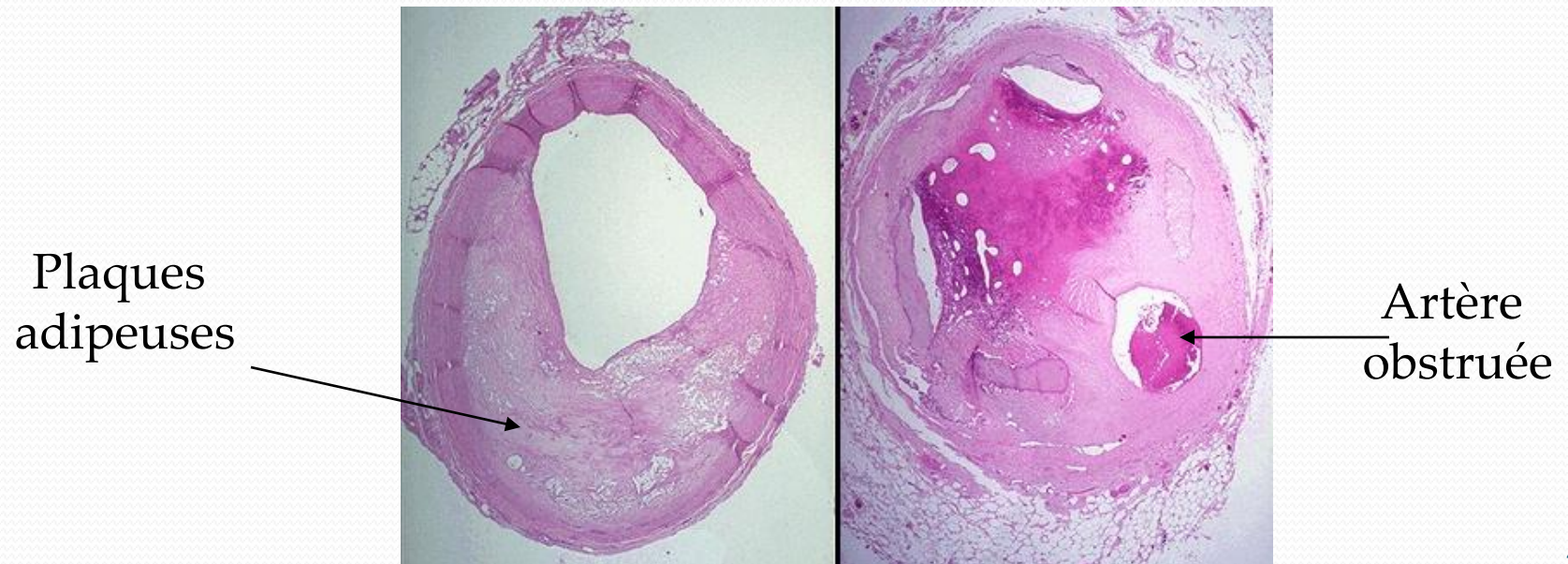
L'impact du stress sur le système immunitaire

DONC:

- Le stress ne nous rend pas malade... Il modifie le fonctionnement de notre système immunitaire
- Moins capable de résister aux infections
- Plus sujets aux maladies cardiaques

Le stress et le cœur

- Le stress qui augmente la tension artérielle
- Peut augmenter le risque de **maladie coronarienne**



Le stress et le cœur:

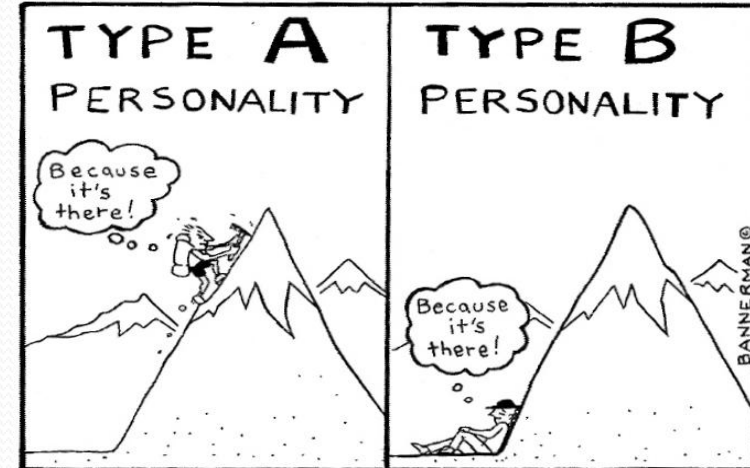
Les Types de personnalité

Type A:

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

Type B:

- Paisibles et détendus.

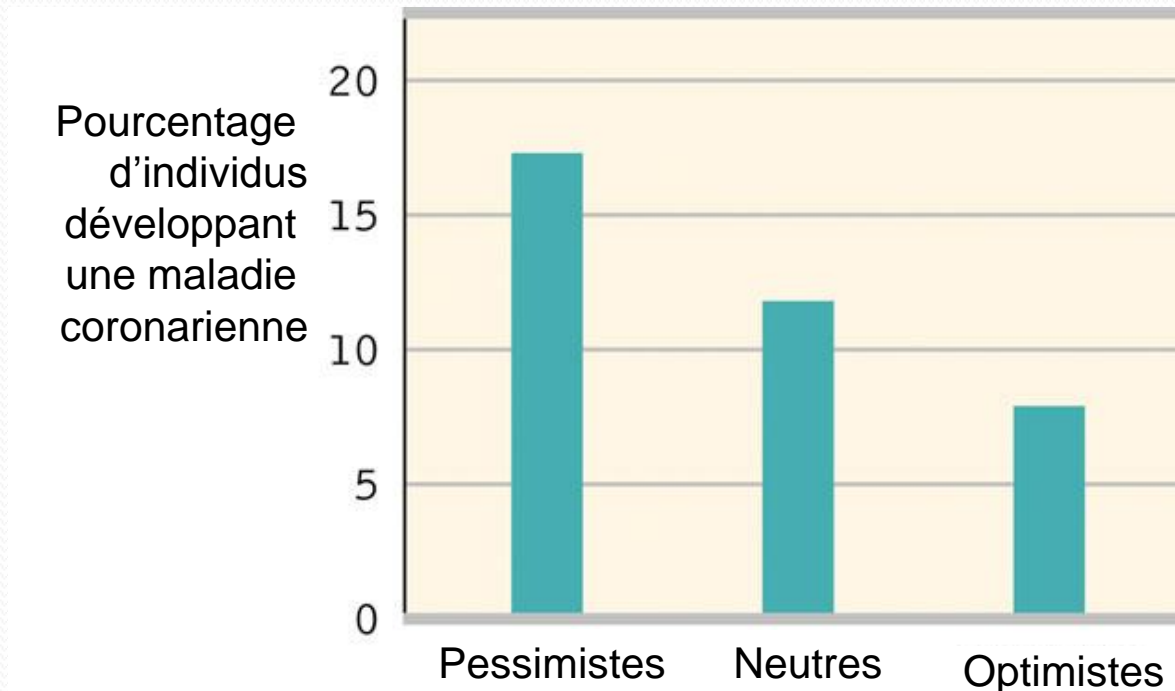


Type A: plus prédisposé à développer une maladie coronarienne

Le stress et le cœur:

Pessimisme et les maladies cardiaques

Sur une période de 10 ans:



Le stress, le coeur et la dépression

Pourquoi la dépression apparaît souvent avec les maladies cardiaques?

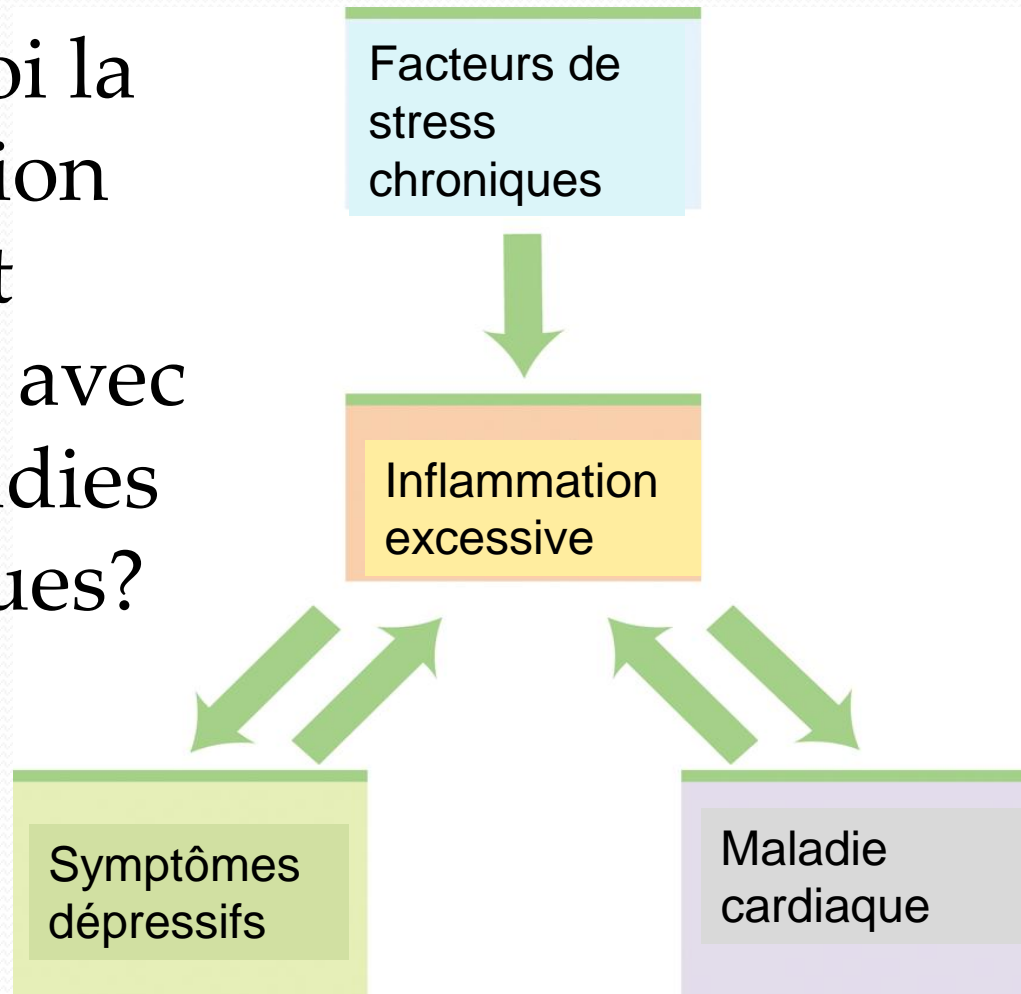


Figure 12.26 Stress→inflammation→maladie cardiaque et depression
Myers: Psychology, Ninth Edition

Conséquences sur la santé

Le stress peut avoir diverses conséquences sur la santé



Kathleen Finlay/ Masterfile

Facteurs de stress permanents et émotions négatives

Mauvaises habitudes (fumer, alcool, Mauvaise alimentation, sommeil irrégulier)

Libération des hormones de stress

Maladie cardiaque

Immuno-dépression

Effets sur le système nerveux autonome (maux de tête, hypertension)

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:

➤ préserver la santé

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

Faire face au stress:

Facteurs pouvant influencer notre capacité à faire face au stress

1. Notre sentiment de contrôle
2. Notre style explicatif
3. Notre soutien social

Faire face au stress:

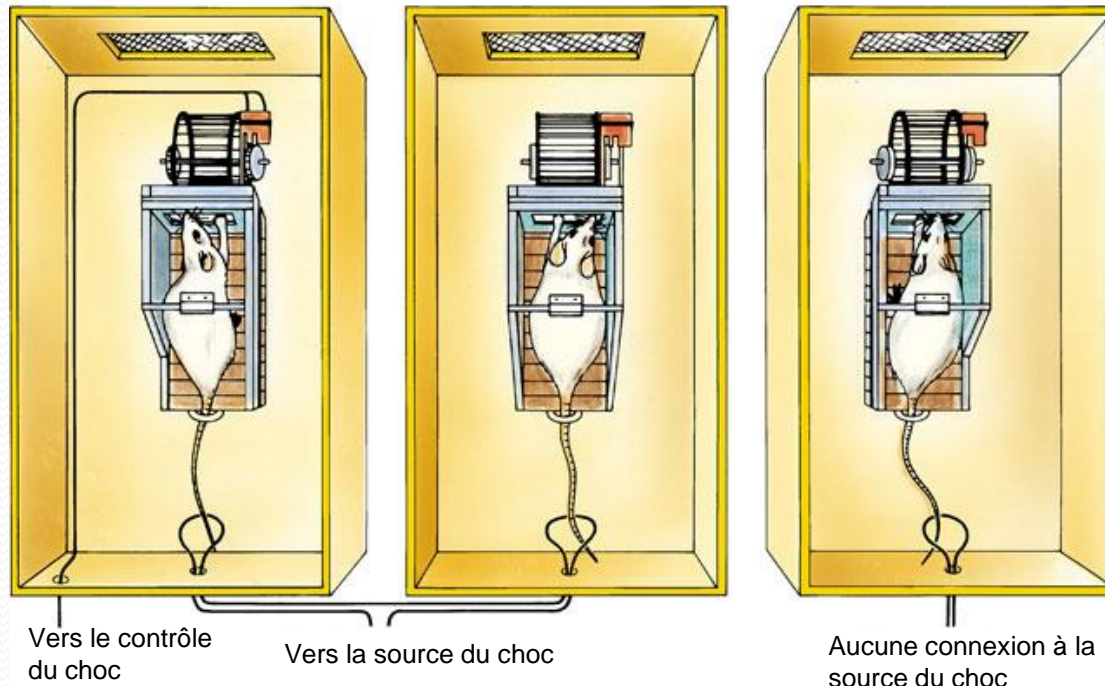
Le sentiment de contrôle

La perte de contrôle sur les facteurs de stress est lié aux problèmes de santé.

Rat **directeur** peut couper la source '

Rat '**subordonné**' n'a aucun contrôle sur la source

Rat 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:

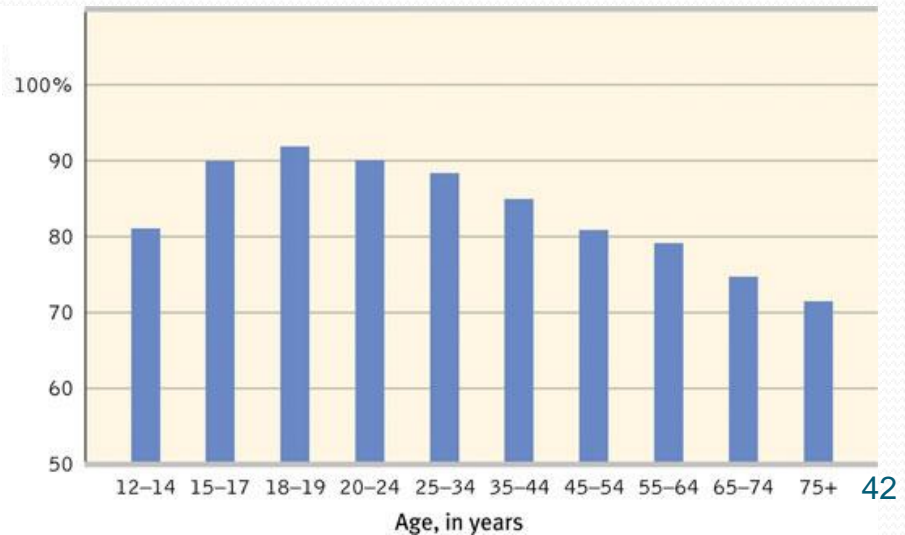
Le Soutien social

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

- Aide a mieux gérer le stress
- Diminue la pression sanguine
- Permet de confier ses émotions douloureuses



Pourcentage
de personnes
ayant un
soutien
important



Gérer le stress:

Comment peut-on gérer le stress?

Tout d'abord:

1. Augmenter notre sentiment de contrôle
2. Développer un style explicatif plus optimiste
3. Construire des bases de soutien social

Puis

➤ En faisant de l'exercice....

Gérer le stress:

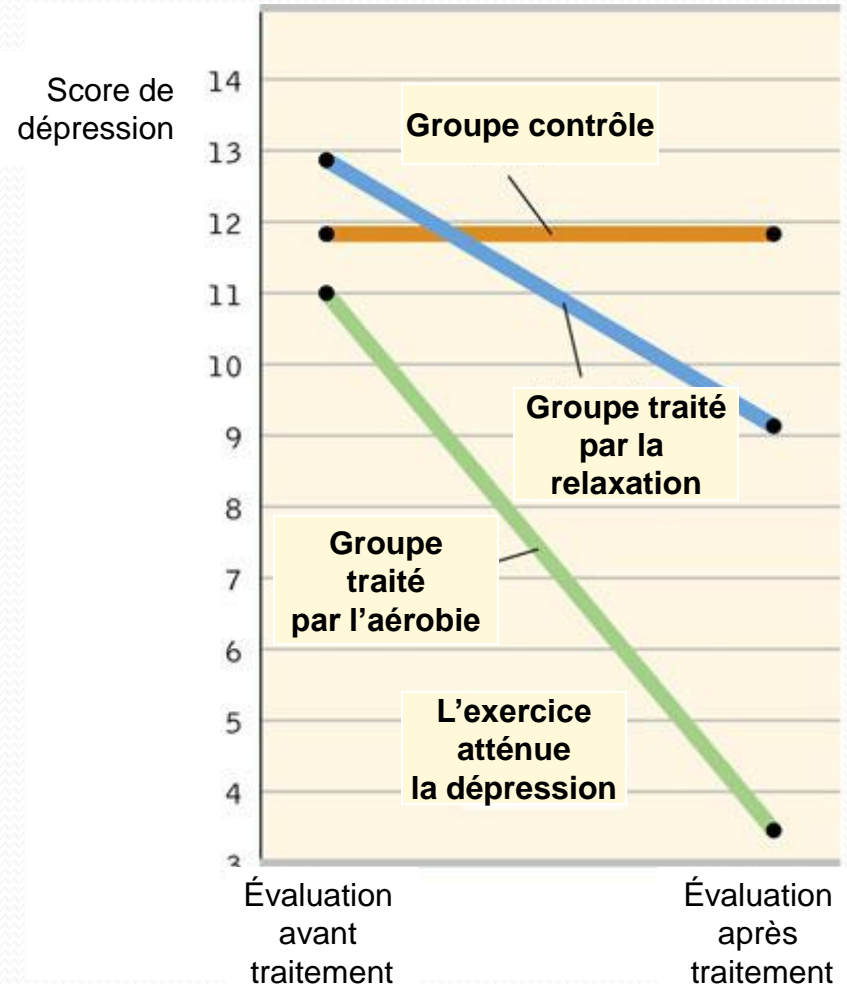
L'exercice physique et la santé

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

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



Gérer le stress:

Biofeedback, relaxation et méditation

Systemes de biofeedback:

- Utilisent appareils électroniques
- Informent les gens sur leurs réponses physiologiques (SNA)
- Permettent de changer leurs réponses

Relaxation et méditation:

- Réduisent la tension et l'anxiété

Gérer le stress:

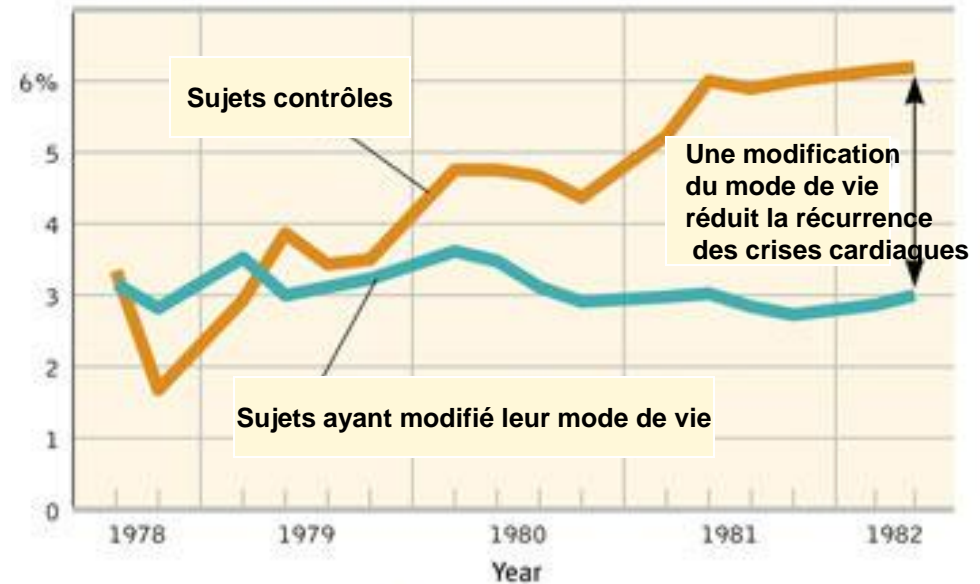
Mode de vie

Modifier le style de vie de Type-A peut réduire le risque de crises cardiaques



Chislain and Marie David De Lossy/ Getty Images

Pourcentage de patients ayant des crises cardiaques récurrentes (moyennes cumulées)



Gérer le stress:

Spiritualité et communautés religieuses

Une pratique religieuse fréquente prédit une espérance de vie plus longue et diminue le risque de mortalité

