



# 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

travaille en collaboration avec les médecins, des patients souffrant de maladie, asthme, anxiété...voir contribution psychologique à la maladie (modifier émotions et perception, etc.)

## 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? colère ou pessimiste=plus de problèmes de santé?
- Quelles attitudes et quels comportements aident à prévenir les maladies et favorisent la santé et le bien-être? met en place des programmes d'intervention pour favoriser des bonnes habitudes chez des personnes qui pourraient développer des problèmes (ex. chez les jeunes=bien manger et exercice)
- 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

SI LES AGENTS STRESSEURS ONT : imprévisibilité, nouveauté  
sens de contrôle diminué, personnalité menacée.....des gens  
ont plus tendance à être stressé SPIN TON STRESS - vidéo

➤ Parfois: **un stimulus** (manquer un rendez-vous)

➤ Parfois: **une réponse** (le cœur qui débat)

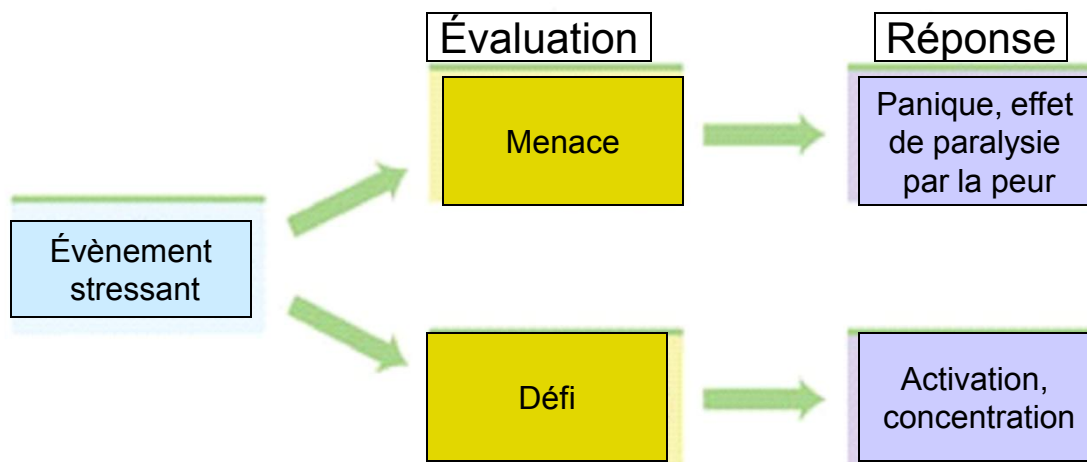
MAIS : Le stress **n'est pas seulement** un stimulus  
ou une réponse...

stress absolu=c'est stressant

stress relatif=on l'interprète comme stressant mais pas vraiment défini comme le stress

# 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.



ex. si une évaluation est perçu comme une menace: étude difficile mais si perçu comme défi: mieux capable de gérer stress et mieux concentrer

# 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

Motive à l'action (ex. si stressé pour un test, va commencer à étudier tôt)

amène à établir ses priorités

procure des défis qui favorisent la croissance, l'estime et la connaissance de soi (stress pourrait permettre de se dépasser)

COURBE EN U À L'ENVERS, sommet de la parabole = bon niveau de stress et performance optimale

tough times makes you stronger = want to enjoy life more

# Stress et maladie

Le stress peut avoir des effets nocifs:

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

risque plus élevé de décès (ex. risque cardiaque)....augmentation de problèmes de santé

# 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

stress chronique=enfant abusé

# Évènements stressants de la vie:

## Les catastrophes

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

affecte physique et psychologique (ex. après KATRINA, plusieurs personnes se suicident, après le 11 septembre, beaucoup d'insomnie chez les résidents de New York)

➤ Peuvent mener à la

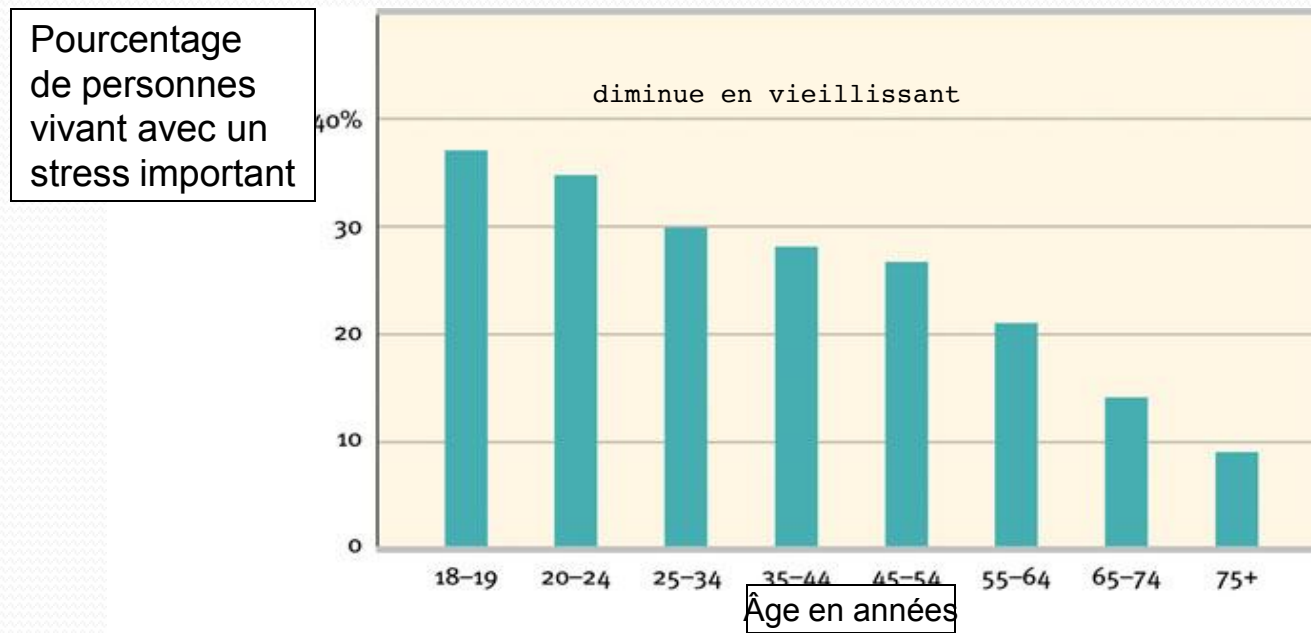
**dépression, l'insomnie et l'anxiété**

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

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

changements de vie sont des stressseurs importants

Rendent plus vulnérables aux maladies



# 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

peuvent endommager la santé et le bien-être

peut avoir impact considérable sur la santé

argent, travail et l'économie=3 stresseurs chez les Américains

le perfectionnisme (peut rien faire à la légère) et le surveil du poids et les victimes de

racisme=soucis quotidiens...augmente pression artérielle....affecte santé

1.1  
2.5  
3.5  
4.1  
5.3  
6.1  
7.1  
8.1  
9.3  
10.5  
11.3  
12.1  
13.1  
14.1  
15.4  
16.4  
17.4  
18.2  
19.5  
20.5  
21.5  
total:61...sérieusement  
vulnérable

# Stress et maladie:

## Le système de réponse au stress

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

### Modèle de Canon

ex. selon Canon, si on a une la réaction, se fait très rapidement, le corps réagit avant qu'on sache se qui se passe.....donc réaction=combattre ou fuir ou paralyser de peur....

réponses de l'organisme et l'expérience émotionnelle avaient lieu séparément mais simultanément

#### ➤ Système **unifié** corps-esprit

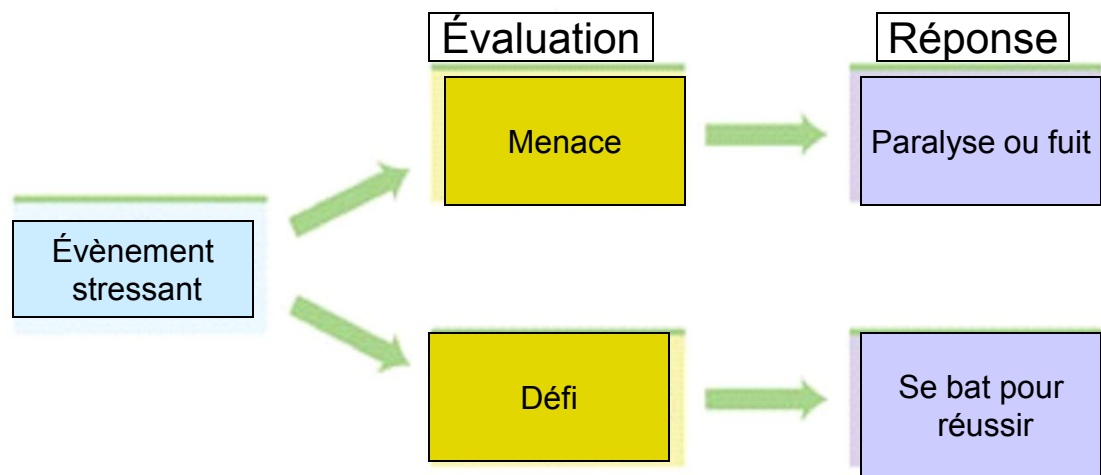
système nerveux, système nerveux sympathique va enclencher plein de réactions pour nous faire face au stress (ex. libération d'hormones)

#### ➤ La réponse au stress (**rapide**) est une réponse **combattre ou fuir**

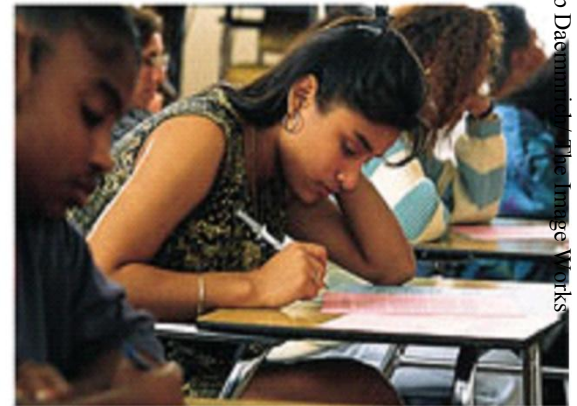
# Stress et maladie:

## Le système de réponse au stress

Exemple du modèle de **Cannon:**  
Combattre ou fuir



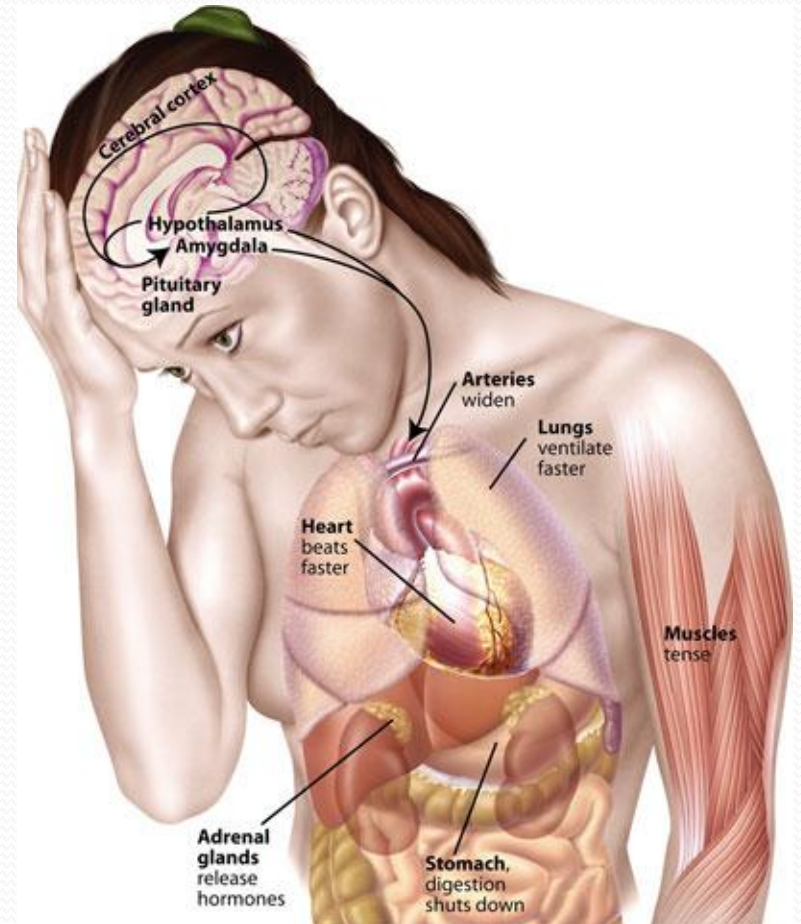
FIGHT



# 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)

cannon=pas besoin d'avoir conscience du danger, le corps réagit immédiatement

transpiration et bouche sèche=quand stressé

## 2. Augmente le rythme cardiaque et la respiration

respiration doit augmenter pour avoir plus d'oxygène, rythme cardiaque augmente pour acheminer l'oxygène aux muscles

## 3. Détourne le sang vers les muscles squelettiques

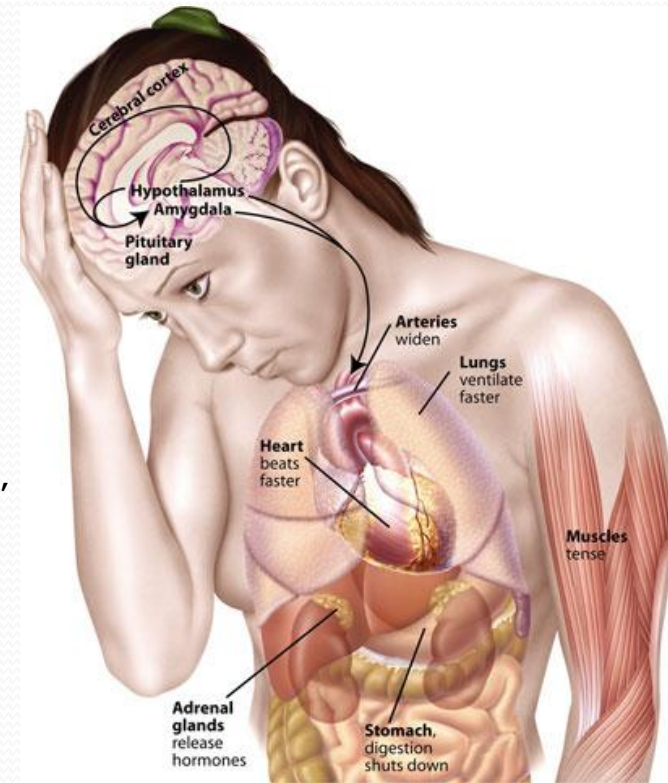
donc moins de sang dans les extrémités donc si on se coupe, moins saigner, le système digestif est moins irrigué

## 4. Atténue la douleur

les hormones, en ayant moins mal, peut fuir plus efficacement

## 5. Libère les graisses des réserves

utilise l'énergie dans les graisses



# Le système de réponse au stress

## 2 ième circuit identifié après Canon

### Réponse lente du cortex cérébral

#### ➤ Via L'hypothalamus et l'hypophyse

(ces deux évaluent la menace et déclencher les autres réactions)

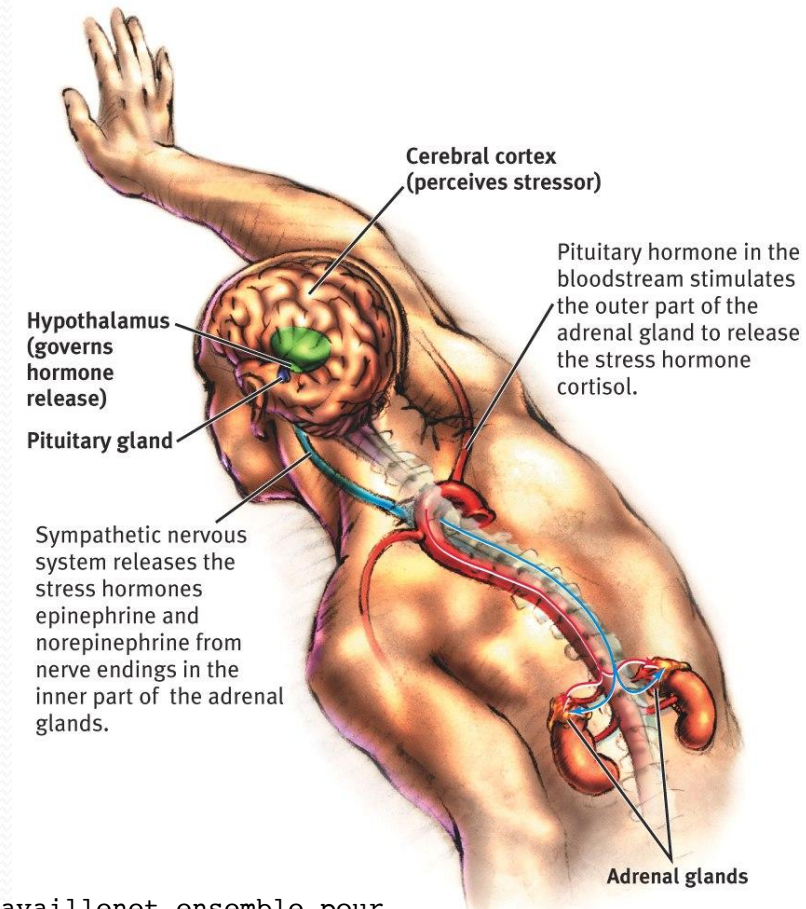
#### ➤ Libération d'hormone de stress de type glucocorticoïde (cortisol)

PAR LES PARTIES EXTERNES DES GLANDES SURRÉNALES (UN CIRCUIT PLUS LENT CAR PASS PAR CORTEX)

augmente vigilance de l'individu (ex. dilater les pupilles)

les deux circuits travaillent ensemble pour augmenter efficacité

l'autre circuit précédent=parties internes des glandes surrénales



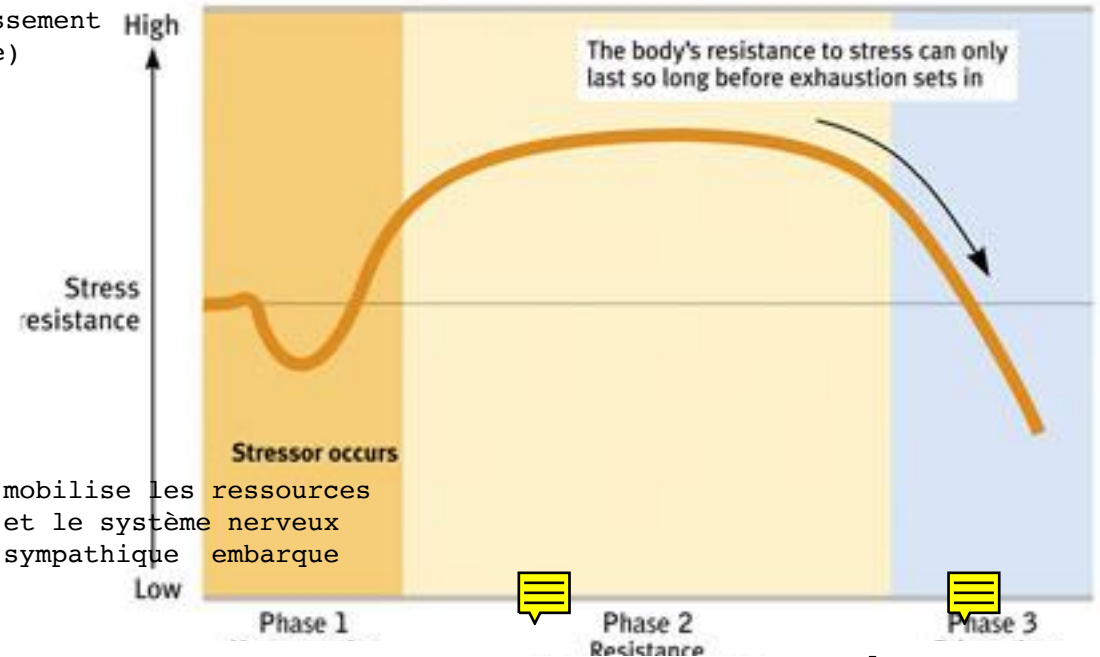
# Réponse au stress:

## 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

stress chronique peut amener à vieillissement prématuré (ex. vieillissement cellulaire)



Alarme

Résistance

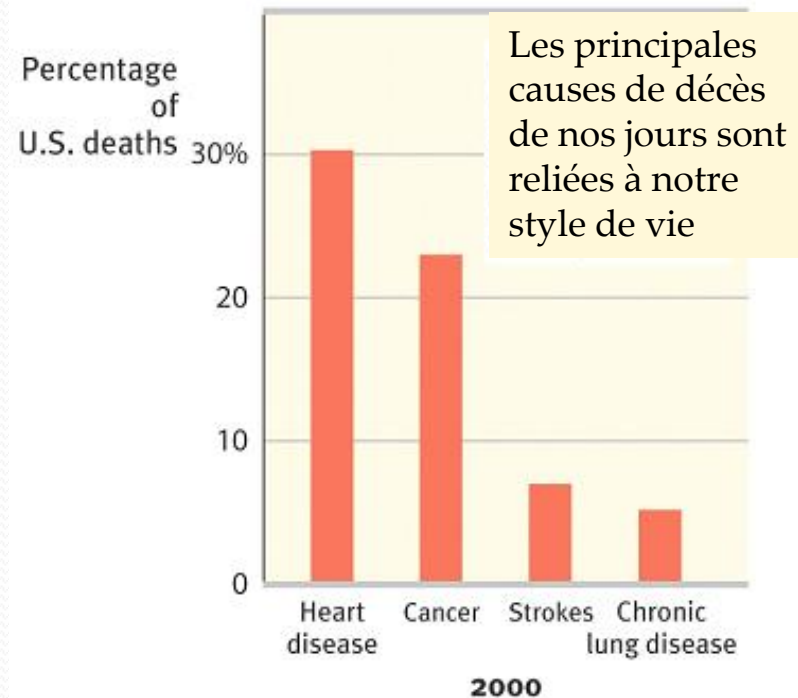
Épuisement

# 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**

, se tourner vers l'alcool ou devenir agressifs

### Les femmes:

étude démontre que la femme vit plus de stress

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

gère leur stress en aidant les autres  
stress augmente l'ocytocine (hormone) qui est lié à l'attachement....donc peut-être pourquoi les femmes tournent vers les autres quand stressé, quand stress, scan démontre que l'empathie et le traitement des visages est activé

# Stress & vulnérabilité aux maladies

Maladie psychophysiologique:

Toute maladie associée au stress

stress crée le problème

, comme l'hypertension et certains maux de tête

Ne pas confondre avec L'hypocondrie:

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

pas de problème, mais on stresse

# Stress & vulnérabilité aux maladies

## Psycho-neuro-immunologie

### Définition:

Étudie comment les processus  
psychologiques, nerveux et **endocriniens** peuvent

affecter notre système immunitaire

### Système immunitaire:

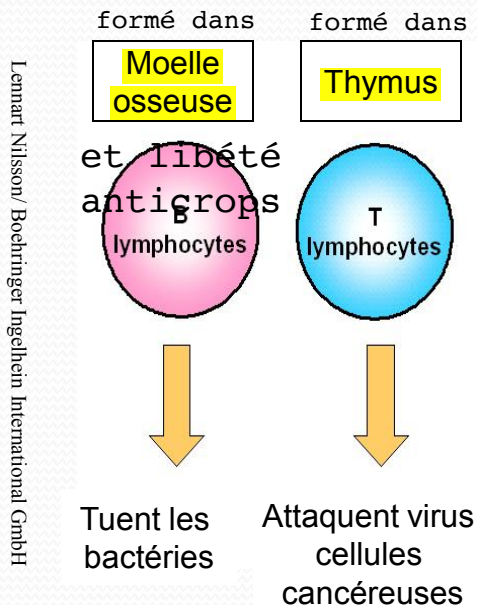
Système de **surveillance** qui défend  
 l'organisme  combattre virus et  
 bactérie et les substances  
 étrangères

# Stress & vulnérabilité aux maladies

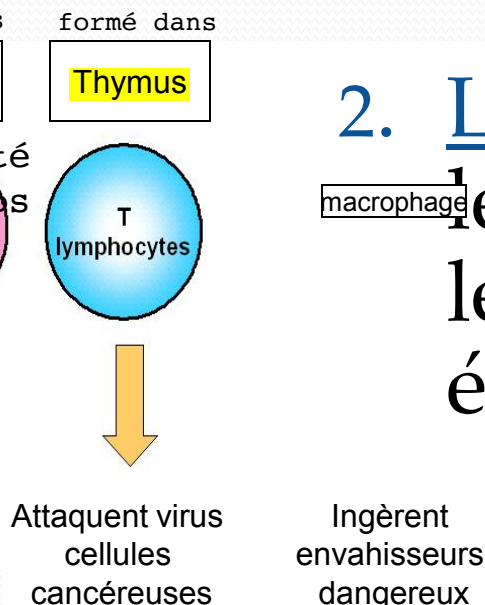
## Psycho-neuro-immunologie

Deux types de **globules blancs**:

1. **Lymphocytes B** luttent contre les infections bactériennes



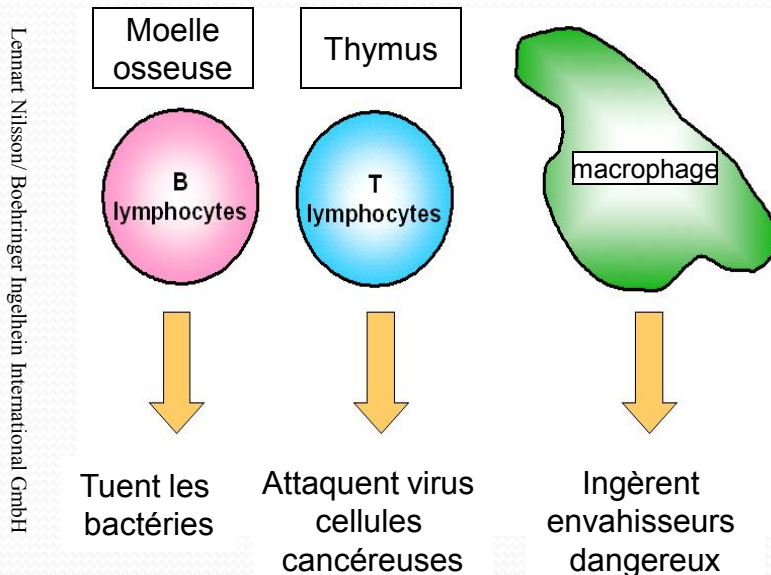
2. **Lymphocytes T** attaquent les cellules cancéreuses, les virus et les substances étrangères



# Stress & vulnérabilité aux maladies

## Psycho-neuro-immunologie (suite)

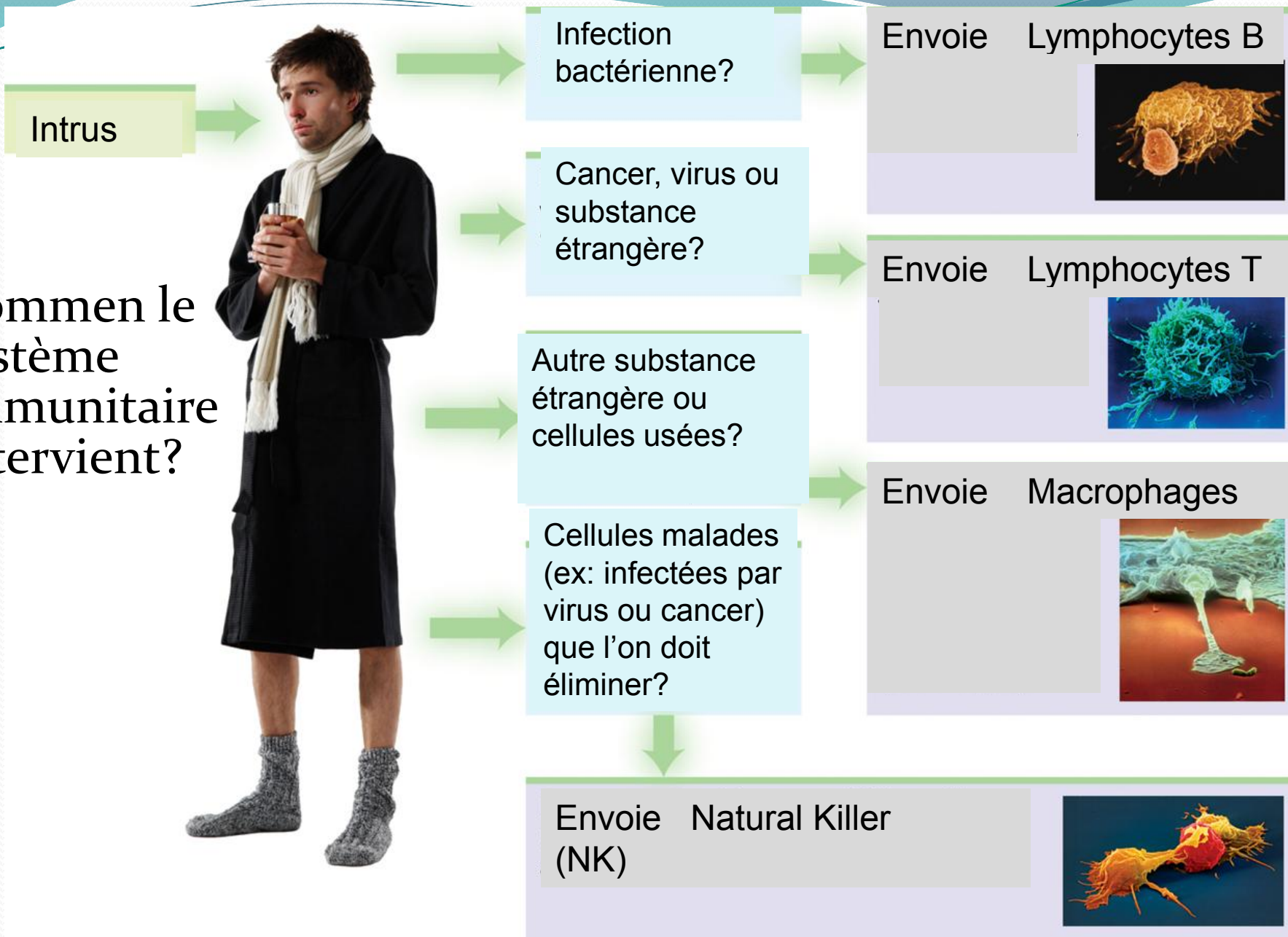
➤ **Macrophages ingèrent les envahisseurs dangereux**



➤ **Lymphocytes NK poursuivent les cellules malades**

ex. cellules infectées par virus et cellules cancéreuses

# 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...

fièvre=favorise système immunitaire (le rend plus actif)

## MAIS Aussi:

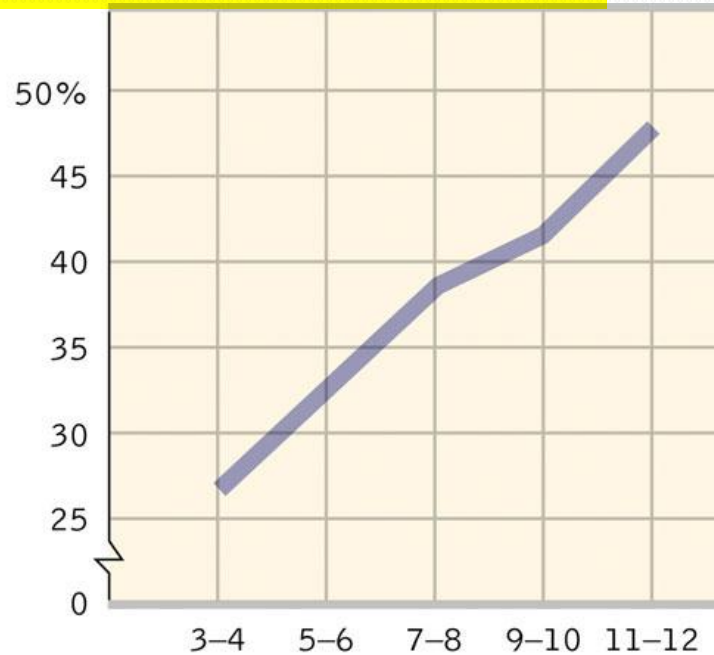
Le stress détourne l'énergie vers les muscles et le cerveau, nous rendant plus vulnérables aux maladies

un système immunitaire qui réagit trop commence à attaquer le corps.....  
(autoimmune...allergies), les femmes ont généralement un meilleur système immunitaire mais plus d'autoimmune

# 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



les plaies se cicatrisent moins rapidement quand on est stressé (ex. durant les examens finaux)

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

SIDA se propage par infections

porteur de VIH.....stressé....plus vulnérable au SIDA (quand on est stressé)

donc stress ne cause pas le VIH, le stress contribue à la progression du SIDA chez un individu qui est déjà porteur de VIH

# 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?

le stress affecte système immunitaire, donc les cellules cancéreuses DÉJÀ PRÉSENTES pourraient avoir plus de chances de se multiplier et développer

Éviter le stress et avoir une attitude détendue et pleine d'espoir ne peut pas détourner un cancer avancé

# 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

NOUS AFFECTE INDIRECTEMENT

- Moins capable de résister aux infections
- Plus sujets aux maladies cardiaques

# Le stress et le cœur

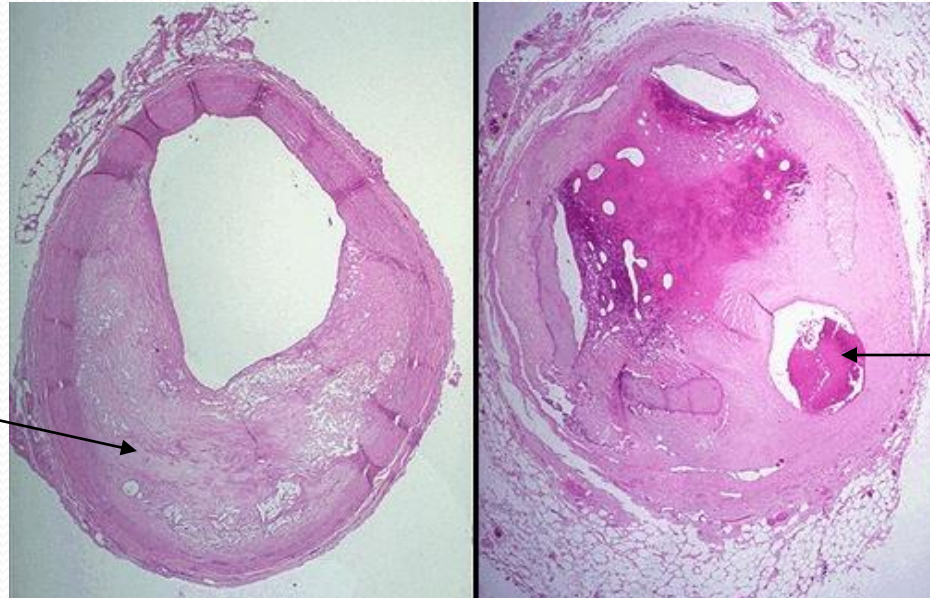
- Le stress qui augmente la tension artérielle

TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉ PEUT ENTRAINER DES PROBLEMES VASCULAIRES

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

\*le stress diminue l'irrigation de certains organes (mode de fight or flight) comme le foie (qui a le rôle de filtrer le sang) donc si foie fonctionne moins bien, plus de gras dans les artères...problèmes vasculaires

Plaques adipeuses



gras obstrué l'artère...problèmes cardiaques

Artère obstruée

# Le stress et le cœur:

## Les Types de personnalité

Friedman et Roseman (1984)

### Type A:

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

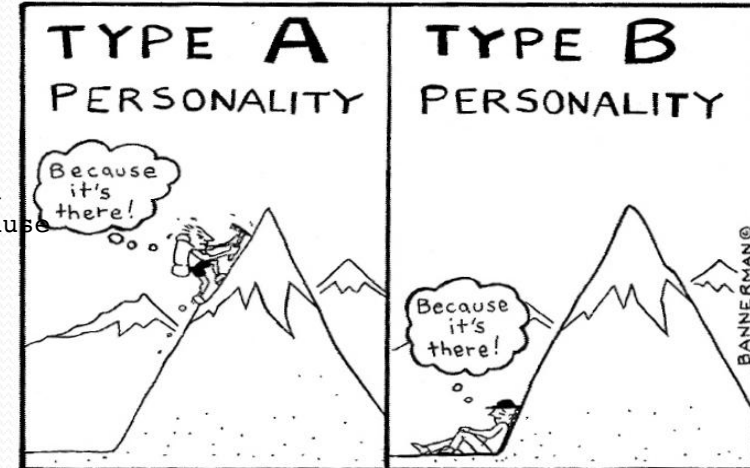
toujours à la course, toujours pressé par le temps, quand travaille=veut être le plus efficace possible, aime pas travailler en groupe car ne peut pas travailler à son rythme, des gens plus irritables et agressives.....plus prédisposé à des problèmes à cause de leur rage: le foie filtre moins les tryglécrides: plus de cholestérol dans le sang

### Type B:

- **Paisibles et détendus.**

perd le temps, s'il sont pas stressé, bon gestionnaires, patient, moins de problèmes cardiovasculaires

la vitesse de coagulation sanguine (niveau de cholestérol) a augmenté de façon dangereuse au niveau d'avril (mois d'impôts..stress) mais ça revient à la normale en juin (quand le stress est passé) et avant le mois d'avril (de janvier à mars)

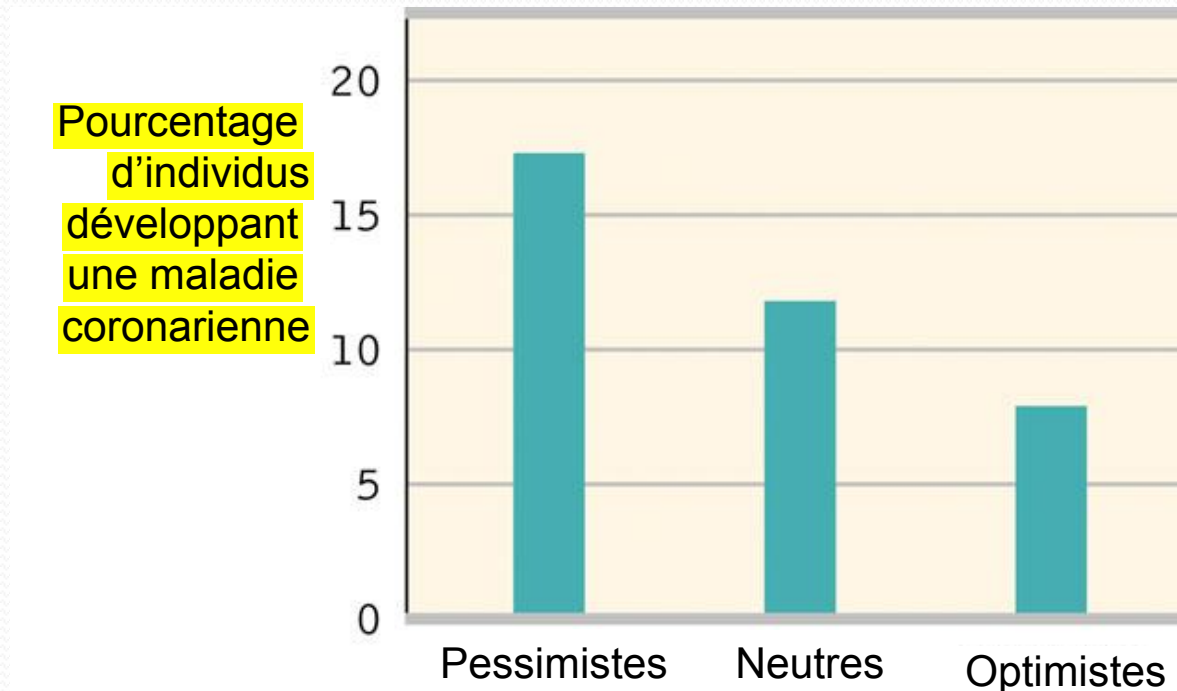


**Type A: plus prédisposé à développer une maladie coronarienne**

# Le stress et le cœur:

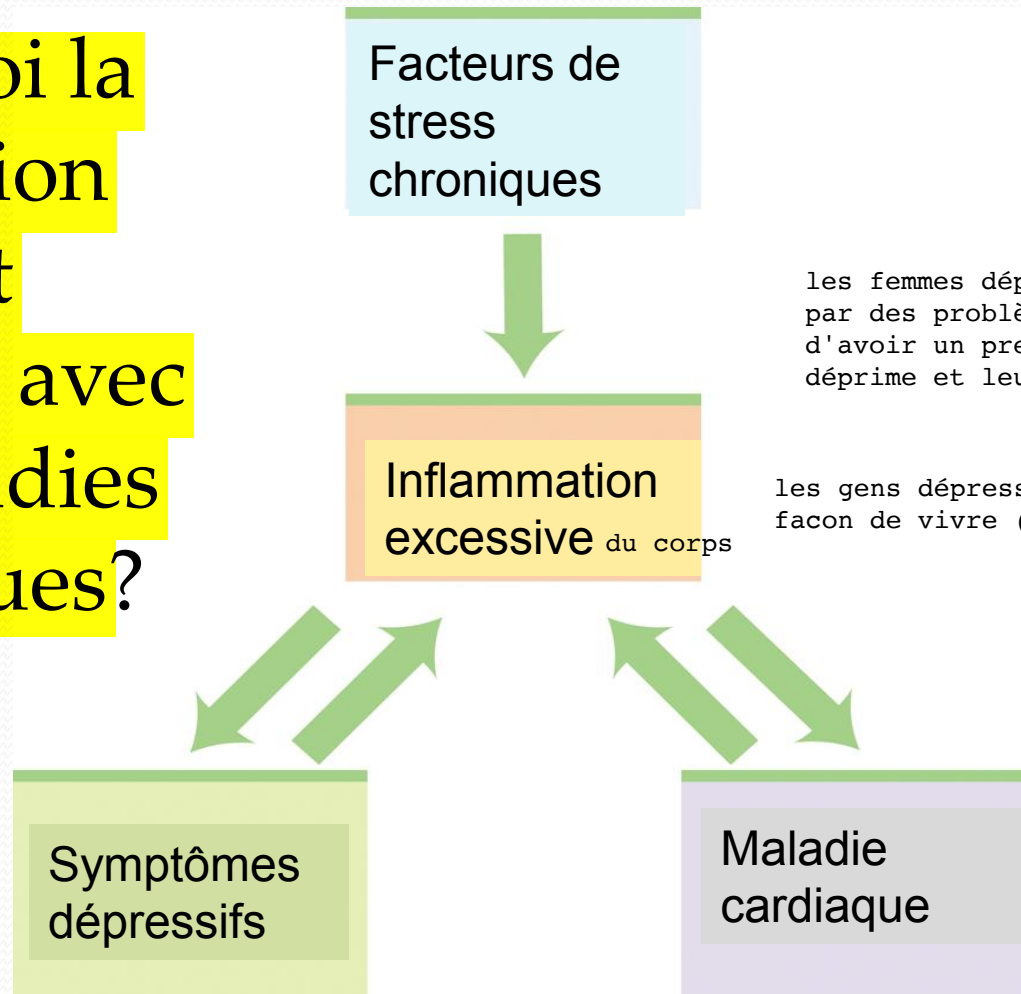
## Pessimisme et les maladies cardiaques

Sur une période de 10 ans:



# Le stress, le coeur et la dépression

Pourquoi la dépression apparaît souvent avec les maladies cardiaques?



les femmes dépressives=2 fois plus de morts par des problèmes cardiaques.....le fait d'avoir un premier problème cardiaque les déprime et leurs chances de mort augmente plus

les gens dépressifs ont un grand changement de façon de vivre (plus de fumer et moins d'exercice)

**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

gérer le stress  
prévenir les maladies  
promouvoir le bien-être de soi (programmes de sensibilisation)

# Faire face au stress:

## Les stratégies de coping

stresseurs: famille, conflits, argent, examens, amis, décisions, etc.=CANNON (combattre ou fuir) OU COPING OU PAS DE COPING(résultat de pas de coping=maladie)

### Coping centré sur le problème:

- Sentiment de contrôle on en parle, on essaye de trouver une solution
- modifie le facteur de stress *ou*
- modifie notre manière de réagir

### Coping centré sur les émotions:

mortalité ou séparation=peut rien changer, pas de contrôle sur la situation

- nous ne pouvons pas changer la situation
- évite ou ignore le facteur de stress

(si il y a rien qu'on peut faire pour modifier la situation)...mais pas la solution idéale à long terme

- gère les besoins émotionnels

gérer sentiment négative: ex. parler à des amis, s'amuser avec les amis

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

perte de contrôle sur les facteurs de stress entraîne plus de stress et problèmes de santé

# Faire face au stress:

## Le sentiment de contrôle

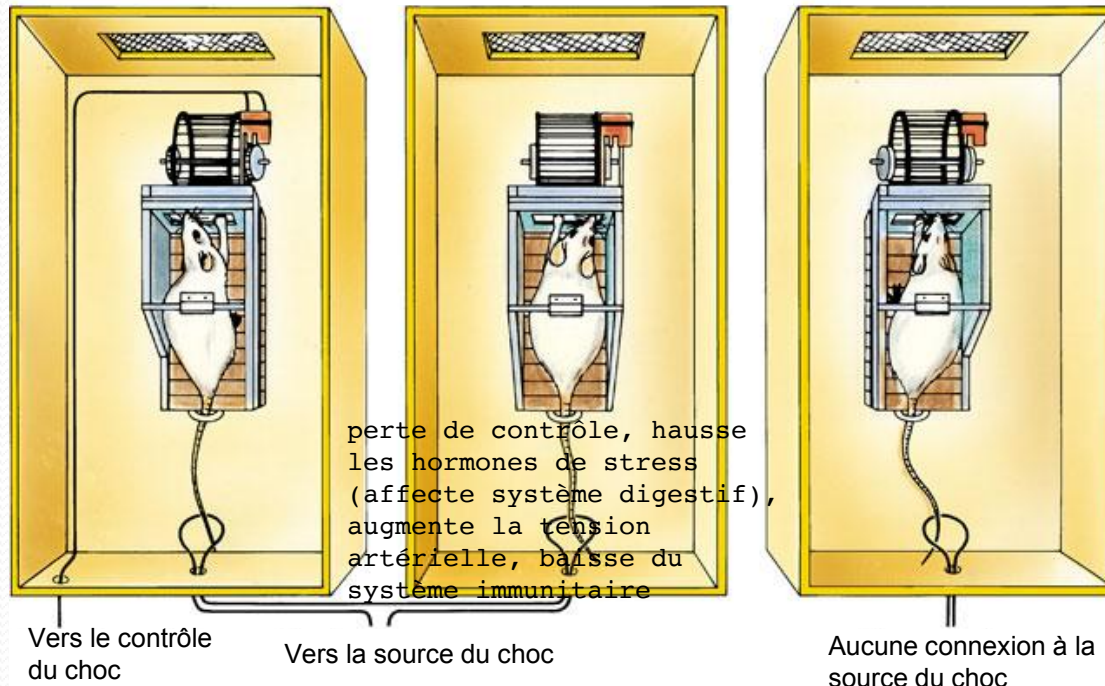
AVOIR DU  
CONTROLE  
FAVORISE LA  
SANTÉ DES GENS

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

**Rat directeur** peut  
couper la source'

aucun contrôle sur  
le choc peu importe ce qu'il fait  
**Rat 'subordonné'** n'a aucun  
contrôle sur la source

Rat contrôle



# Faire face au stress:

## Le Style explicatif

### Optimistes:

VONT LE VOIR COMME DÉFI MAIS PESSIMISTES VOIT COMME SITUATION DE FIGHT OR FLIGHT

GENS OPTIMISTES ONT TENDANCE À VIVRE PLUS LONGTEMPS

- 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

SOUTIEN SOCIAL IMPORTANT POUR RÉDUIRE LE STRESS

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

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

RENFORCE LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

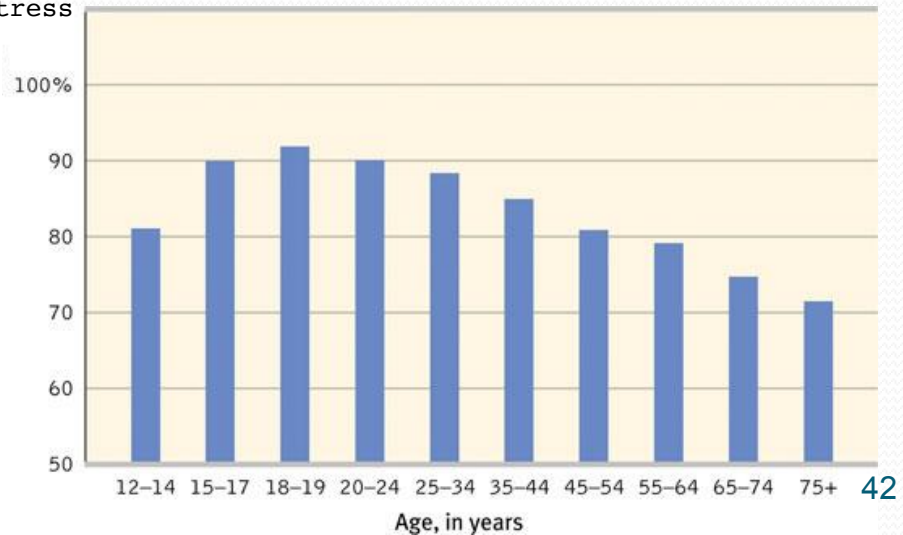
partage émotions négatives avec quelqu'un=moins de stress

personnes de 18-19 ans=plus grand réseau social

un bon mariage=réduire le stress, à l'âge de 50 ans, ceux en couple et content ont une meilleure santé en vieillissant que ceux de 50 ans qui ne sont pas en couple

quand il y a traumatisme, et partage ce traumatisme avec quelqu'un=moins de chances de posttraumatic stress

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  
(si docteur nous demande d'aller le voir, pessimiste: j'ai un problème, mais doit changer cette attitude)
3. Construire des bases de soutien social

### Puis

➤ En faisant de l'exercice....

# Gérer le stress:

## L'exercice physique et la santé

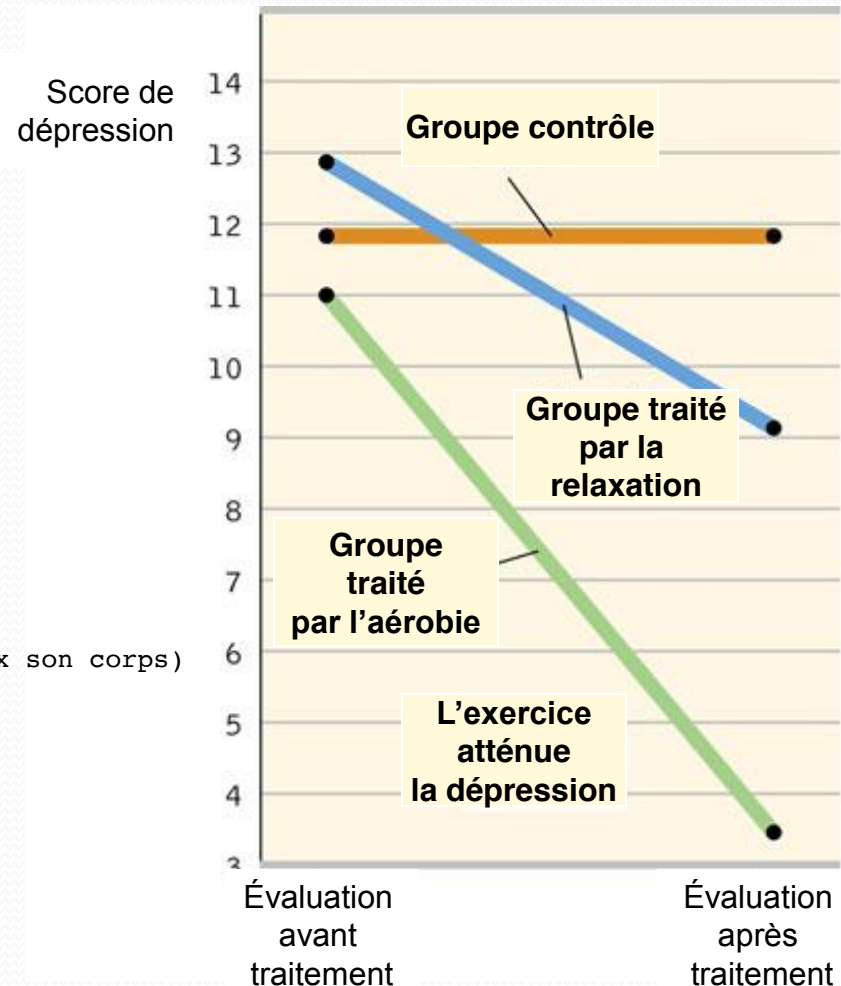
1. Renforce le coeur
2. Diminue tension artérielle 
3. Augmente le niveau de sérotonine
4. Améliore les fonctions cognitives
5. Diminue les risques d'Alzheimer

# Gérer le stress:

## L'exercice physique et l'humeur

1. Améliore l'humeur
2. Augmente l'énergie
3. Augmente la confiance en soi (aimer mieux son corps)
4. Réduit la dépression
5. Réduit l'anxiété

en dépression=tout est un défi



dépression diminue avec l'exercice physique  
exercice améliore qualité de sommeil

# Gérer le stress:

## Biofeedback, relaxation et méditation

**Systemes de biofeedback:** donne information sur ce qui se passe dans le corps..ex. rythme cardiaque, température corporelle....etc.

- Utilisent appareils électroniques
- Informent les gens sur leurs réponses physiologiques (SNA) rythme cardiaque, température (se passe dans le corps main on n'a pas vraiment de contrôle)
- Permettent de changer leurs réponses en voyant le coeur qui bat plus rapidement, essayer de changer cela en pensant à quelque chose ou faire quelque chose pour ralentir le coeur et appliquer ces stratégies en vrai vie

## Relaxation et méditation:

- Réduisent la **tension et l'anxiété**

Jacobsen=tend les muscles et les relâche....fait cela pour tous les muscles du corps  
respiration diaphragmatique (respirer plus par le ventre) et rétablir un rythme cardiaque normale

# Gérer le stress:

## Mode de vie

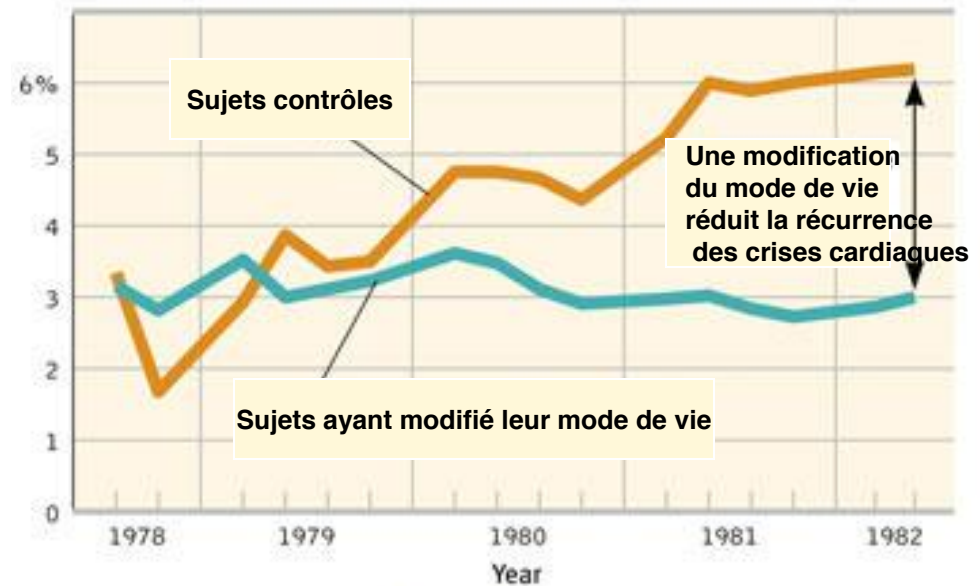
Modifier le style de vie de Type-A peut réduire le risque de crises cardiaques



Chislain and Marie David De Lossy/ Getty Images

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

en changeant mode de personnalité...diminue les chances de recurrence des crises cardiaques chez les individus de type-A



## RÉSUMÉ:

Évènements=appréciation personnelle=défi ou menace  
type de personnalité=

concentré, non déprimé, optimiste OU  
hostile, déprimé, pessimiste

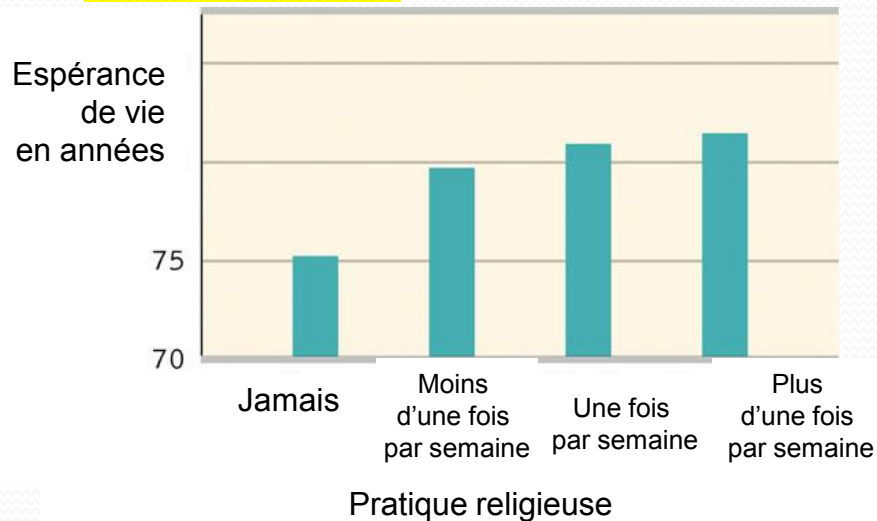
HABITUDES PERSONNELLES=non fumeur, exercice régulier et saine  
alimentation OU fumeur, sédentaire, et mauvaise alimentation

# Gérer le stress:

## Spiritualité et communautés religieuses

niveau de soutien social et spiritualité= (présent permanent OU ABSENT)tendance vers la santé OU la maladie

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



permet un soutien social (voir les mêmes gens à chaque semaine à l'église)  
la peur de mourir est moins grande, moins de stress par rapport à la mort  
l'hygiène de vie est meilleure (ex. bannir l'alcool)  
prière permet de partager les émotions négatives, peut être comme méditation (ca nous calme)  
les gens qui ont une spiritualité croit plus au mariage...soutien soical plus longtemps et plus fort

implication religieuse: bonne hygiène de vie, soutien social, émotions positives=meilleure santé