



Organisation :
Groupe Sportif de Maintenance
Cardio-Vasculaire de Neuchâtel et Environs

Web : www.cardiosportsne.ch

« Détecter, comprendre et gérer le STRESS au quotidien »

Prof. hon. Roger Darioli,
Membre de la Commission prévention
de la Fondation Suisse de Cardiologie



Ligue vaudoise
contre les maladies
cardiovasculaires



Liges
de la santé
www.ligesdelasante.ch



EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE PROMOTION
OF HEALTH - E.A.P.H. (International non-profit association)
www.aeps-ch.org



Unil
UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie
et de médecine



Stress: Plan

Le détecter, le comprendre, le gérer via:

1. Définition du phénomène
2. Les mécanismes du stress
3. Les réactions au stress
4. Ses causes
5. Les effets aigus des stressseurs sur le système cardiovasculaire
6. Les effets chroniques
7. Son importance du stress en Suisse
8. Gérer le stress, le sien et celui des autres !



Stress: ses définitions

« Stress » est un mot qui a de multiples définitions

- Il tire son origine de *destrece* (qui donnera par la suite « détresse »), terme usité au Moyen Âge.
- La langue anglaise a ensuite transformé le mot français en *distress* (affliction), qui, condensé, est devenu *stress*.
- En physique, le stress désigne une contrainte excessive subie par un matériau.
- En médecine, on distingue le stress, en tant qu'agent stressant, de la réaction ou du trouble liés au stress.
- C'est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression le plus souvent brusque. Celle-ci peut aussi être chronique.

Que signifie le stress ?



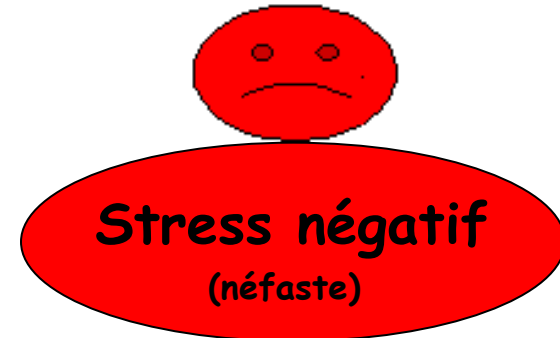
- Le stress **est une réaction positive naturelle** du corps à chaque type de menace
- Il nous aide à nous adapter rapidement
- Il active les hormones de stress dans l'organisme, qui nous permettent de réagir et de surmonter les risques dans des situations de survie.
- La réaction de stress engendre une stimulation des forces physiques et intellectuelles:
 - Capacité d'attention accrue
 - Accélération de la vitesse de réaction
 - Libération de réserves d'énergie: glucose, graisses
- > Réaction de fuite
ou réaction de combat !
- Autres effets: transpiration, renforcement des capacités de la coagulation sanguine.
- Une fois que la situation est gérée, retour à la normale des hormones de stress.



Le bon et le mauvais stress



Le stress en tant que
réponse rapide comme
défense contre
une menace subite

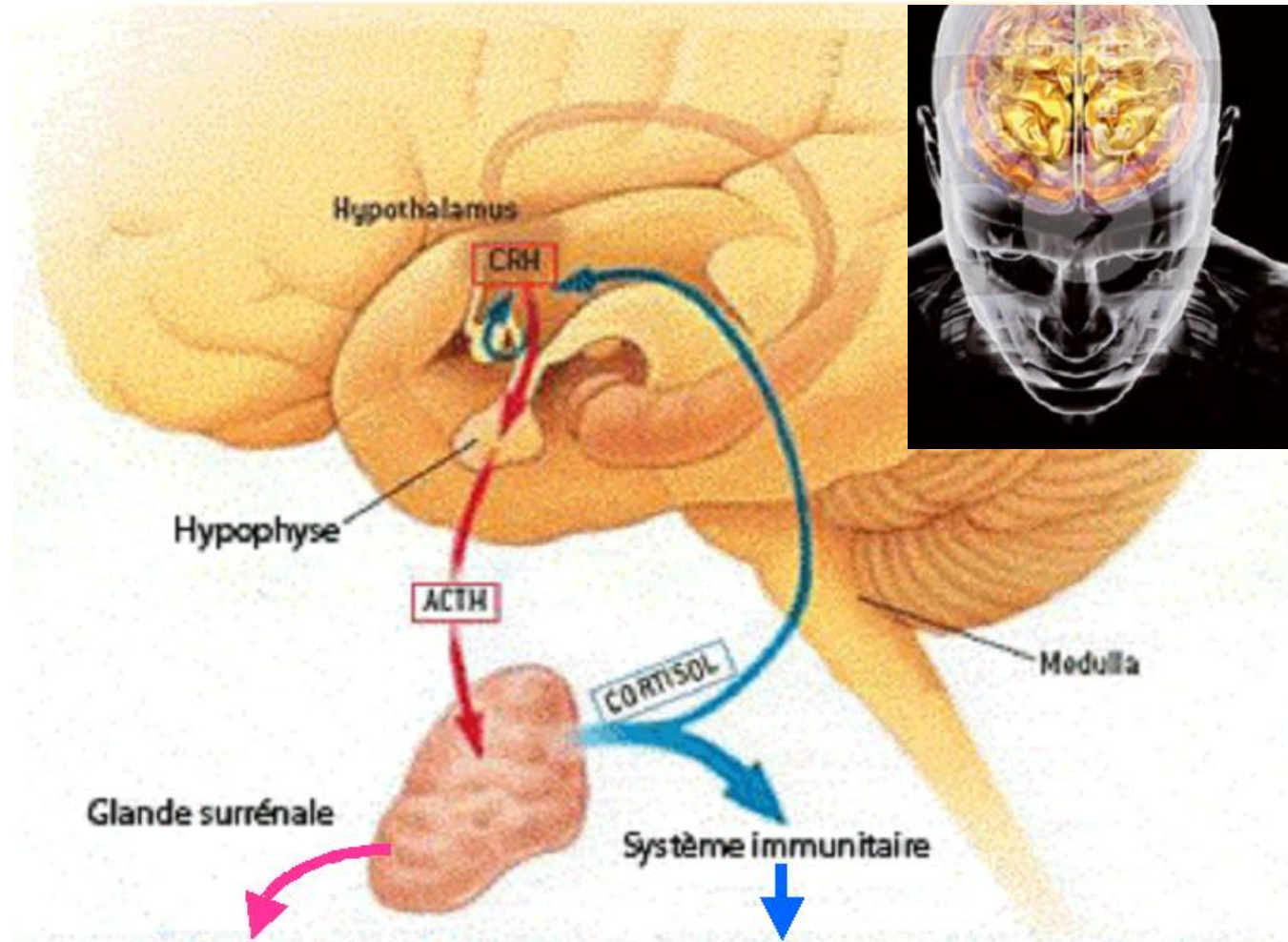


Le stress en tant que réponse

- a) très forte contre une menace subite
ou
- b) prolongée contre une menace
persistante



Mécanismes d'adaptation au stress: libération des hormones de stress



Adrénaline

Prédomine dans le stress aigu

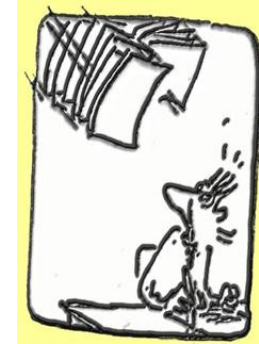
Cytokines (médiateurs sécrétés par les globules blancs)

Prédominant dans le stress chronique

Bases biologiques de la réaction au stress

I Phase d'alerte (immédiate)

= mise en tension de l'organisme
activation du système nerveux sympathique, avec libération
d'adrénaline et de glucocorticoïdes par les glandes surrénales.



II Phase de résistance (quelques heures - semaines)

= augmentation de la résistance vis-à-vis de l'agresseur,
diminution des autres résistances
modification du métabolisme et du comportement basal
(p. ex. sommeil) libération d'hormones hypophysaires et des corticoïdes

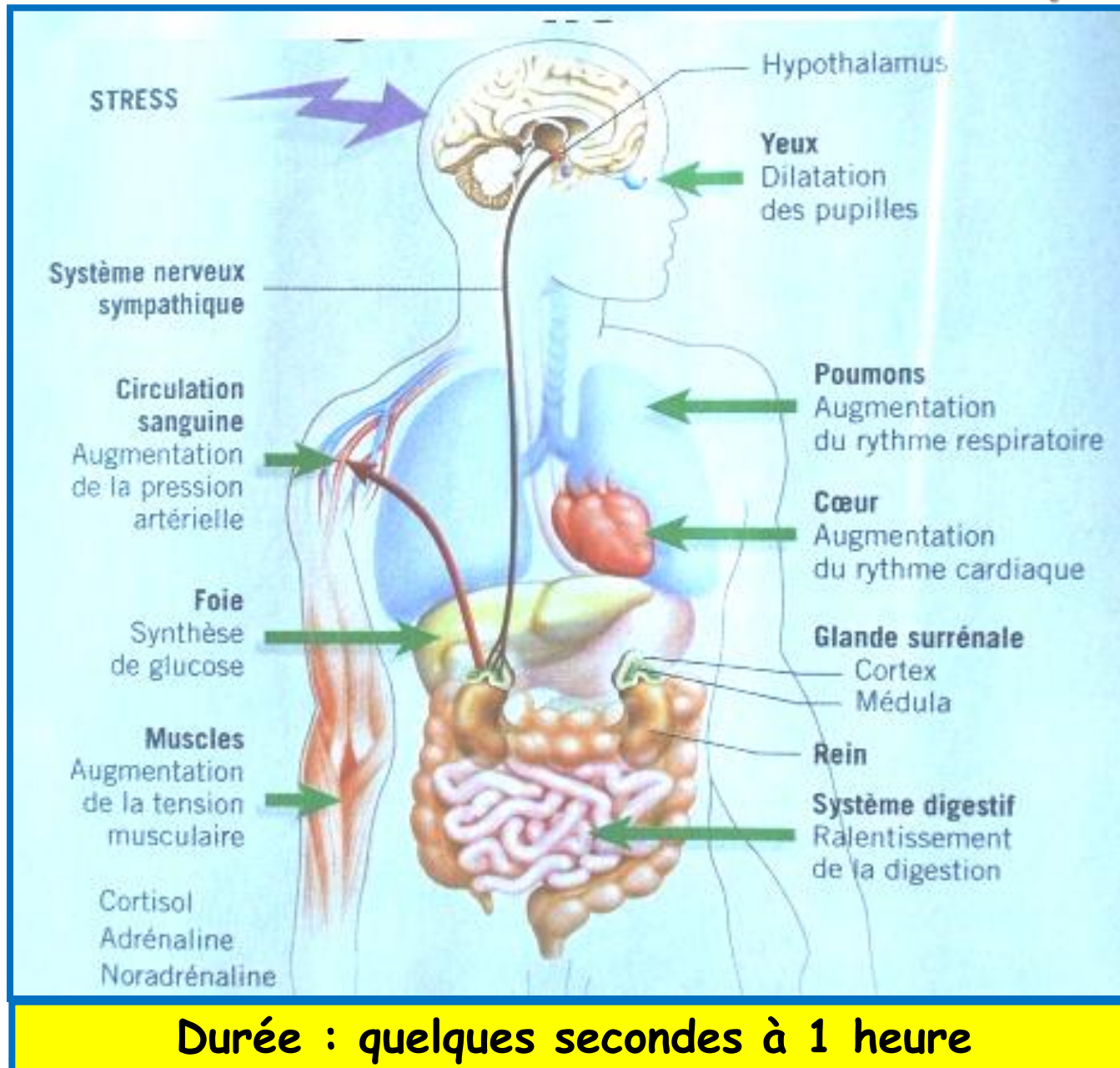


III Phase d'épuisement (plus de 1 mois)

= excès de réaction
réduction des capacités de récupération
réduction des défenses immunitaires

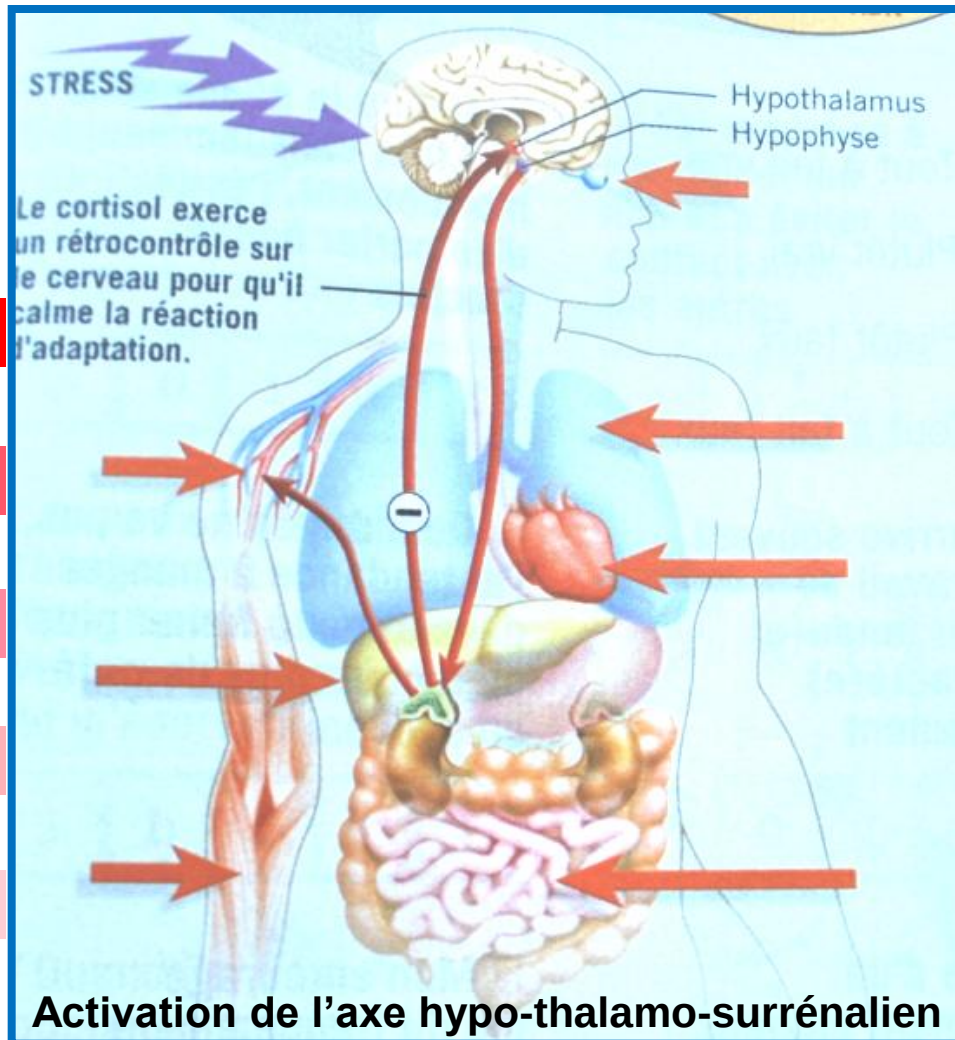


Les 3 phases du stress : La 1^{ère} Phase = phase d'alarme



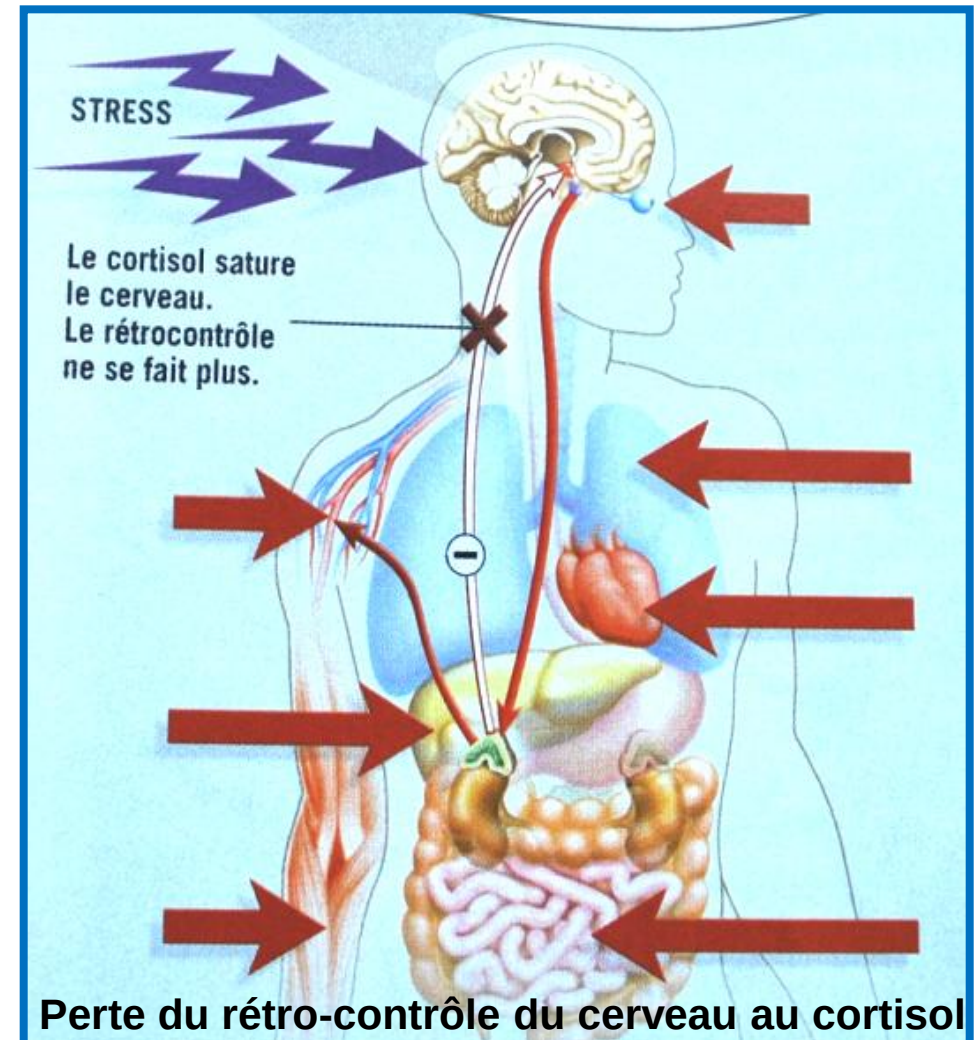
Les 3 phases du stress

2) Phase de résistance



Durée : 1 h à plusieurs J. ou sem.

3) Phase d'épuisement



Durée : plus de 1 mois

Les réactions corporelles au stress

Troubles métaboliques
(dyslipidémie, diabète,
prise de poids)

Troubles immunitaires
(réactions allergiques,
moindre résistance au cancer)

Augmentation de la
fréquence cardiaque,
respiratoire
Hypertension
artérielle

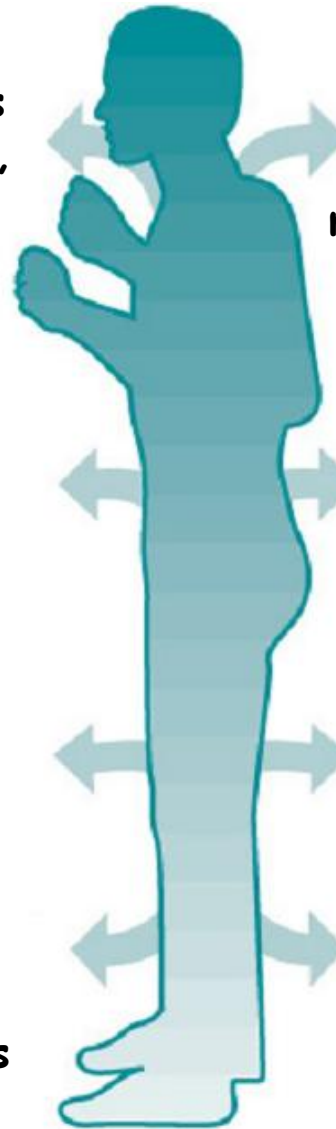
Troubles digestifs
Troubles sexuels

Sensibilité
accrue à la
douleur

Etat pro-coagulant

Troubles
musculo-
squelettiques

Hypersécrétion
acide de l'estomac



Les réactions psychologiques au stress

- Sentiment d'agitation intérieure, de nervosité, d'harcèlement
- Sentiment de mécontentement, de colère
- Crainte d'échouer, de se ridiculiser
- Sentiment d'impuissance
- Formulation de reproches personnels
- Idées vaines qui tournent en rond
- "Black out" = vide dans la tête
- Blocage de la pensée
- Burnout



Les réactions comportementales au stress

➤ Impatience, impulsivité

P. ex: manger à la hâte, raccourcir ou ne plus s'accorder de pause, parler vite et de manière saccadée, interrompre les autres...

➤ Conduites addictives

P. ex: se mettre à fumer, à fumer plus ou de manière non contrôlée, idem pour manger et / ou boire de l'alcool
abus de médicaments, auto-médication

➤ Désorganisation de son travail

P. ex: faire plusieurs choses en même temps, manque de planification, manque de suivi et superficialité, pertes et oublis...

➤ Conflits avec l'entourage

P. ex: irritabilité, agressivité à l'égard de la famille et des collègues, fréquentes divergences d'opinion, chercher la petite bête, conflits...

