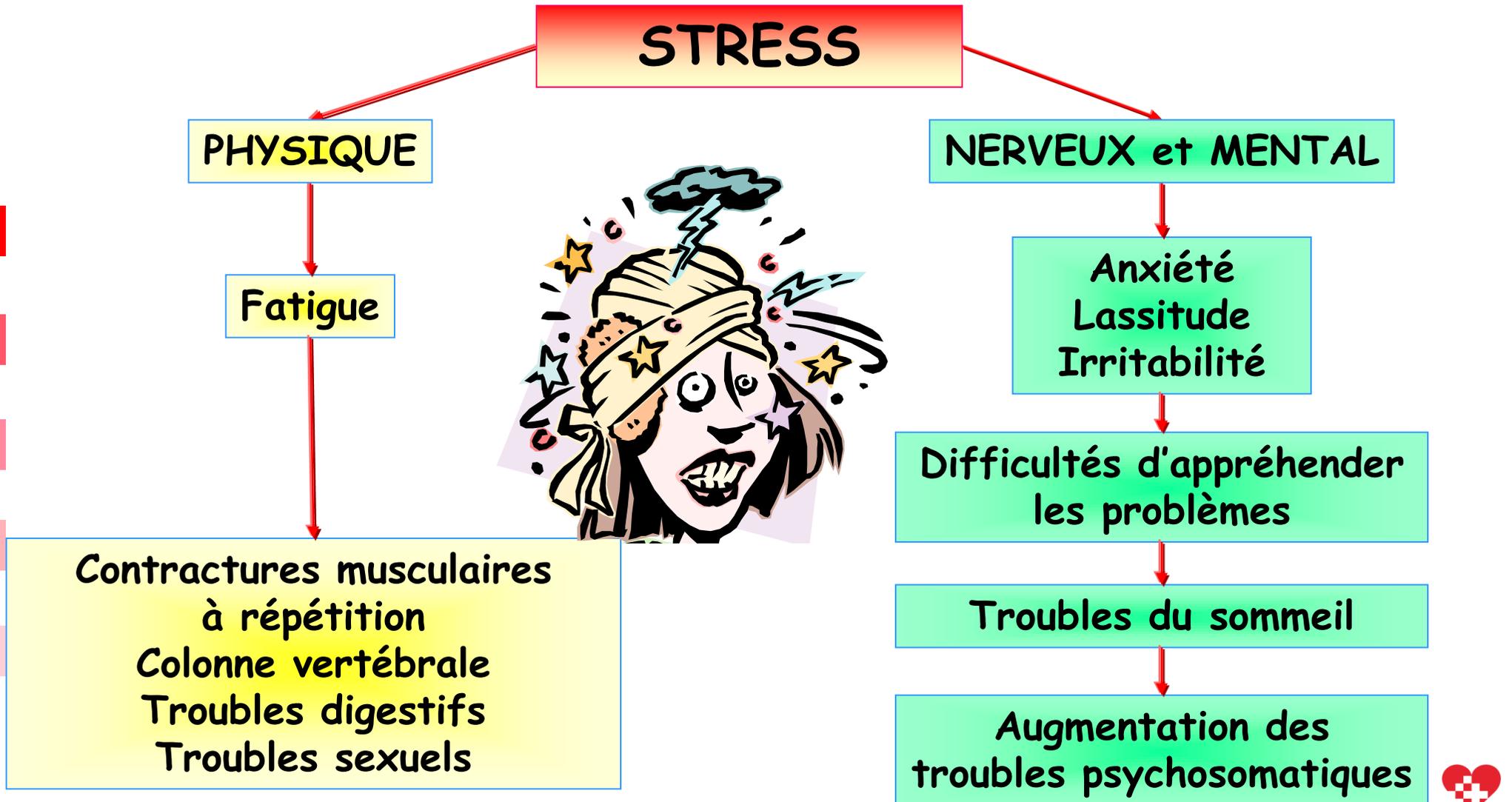
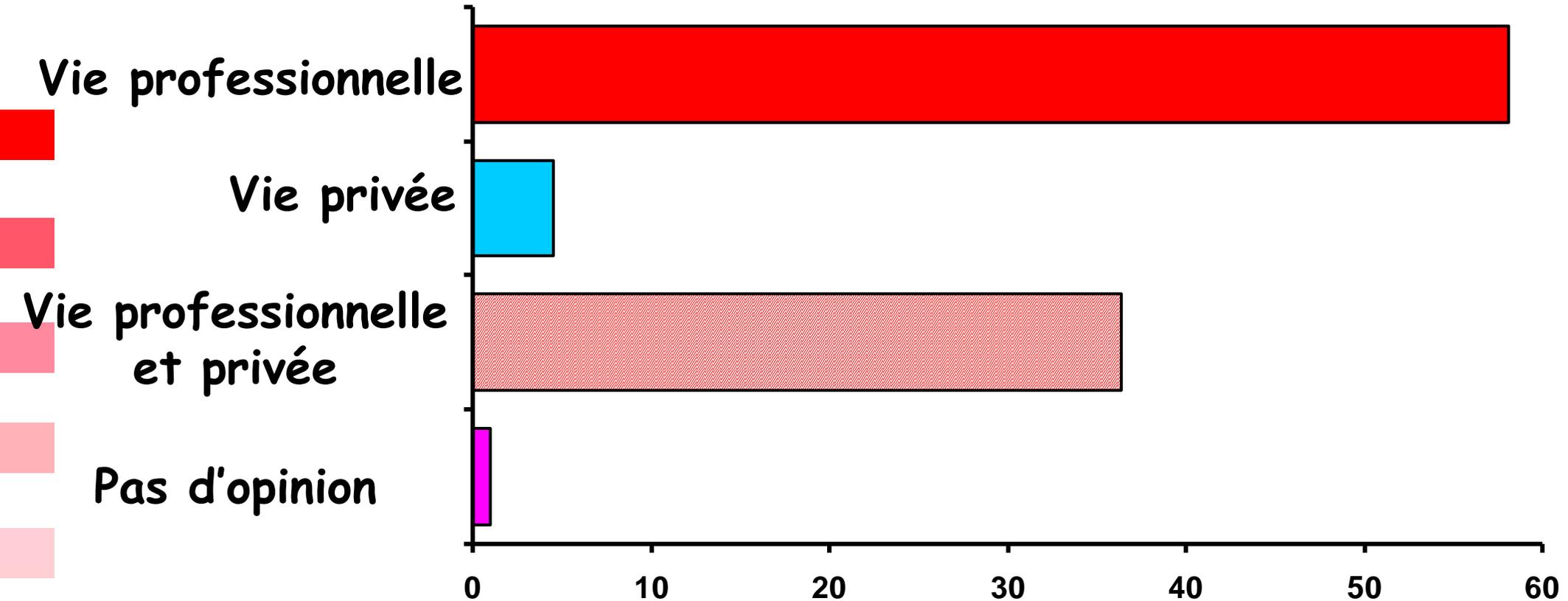


# SIGNES D'ALARME DU STRESS



**Diminution des défenses immunitaires de l'organisme**

# Origine des pressions



# Stress: ses causes

- **Facteurs psycho-sociaux** : décès, séparation, isolement, perte importante, insécurité, changement brutal de situation ou de vie...  
Conflits avec autrui, harcèlement moral
- **sentiments, émotions excessifs** : peur, colère, contrariété, frustration.
- **fatigue physique et mentale** : surmenage physique ou psychique, manque de sommeil, sommeil non réparateur.....
- **Stresseurs de performance** : concurrence, compétition, pression des délais, surmenage, examens, ennui, conflits
- **Facteurs environnementaux**: bruit, froid, chaud, humidité, variation de pression, pollution atmosphérique .....
- **Agents physiques** : blessure, maladie, douleur, faim, handicap, ...
- **Agents toxiques / infectieux** : métaux lourds, radicaux libres, intolérances alimentaires (lait, gluten ....) /microbes, virus.



# Stresseurs de civilisation

- Cadence des changements
- Surcroît d'exigences de mobilité, «stress de circulation»
- Densité humaine et solitude
- Flot d'informations
- Bruit
- Peur de l'avenir



# Le stress et la famille

- Double charge familiale + professionnelle
- Charges financières
- Érosion des liens familiaux
- Effritement de l'image traditionnelle des rôles
- Soins aux proches malades
- Exiguïté du logement



# Le stress au travail

- Manque ou absence d'informations
- Objectifs vagues
- Être surchargé-e de tâches, compétitivité, pressions sur les délais, organisation défailante, etc.
- Manque de reconnaissance du travail fourni, pas de réactions positives, mobbing
- Pas de conversations ou trop peu, manque de compréhension pour les difficultés professionnelles et privées,
- Modifications imprévues de la situation professionnelle
- Insécurité, menace ou annonce de licenciement

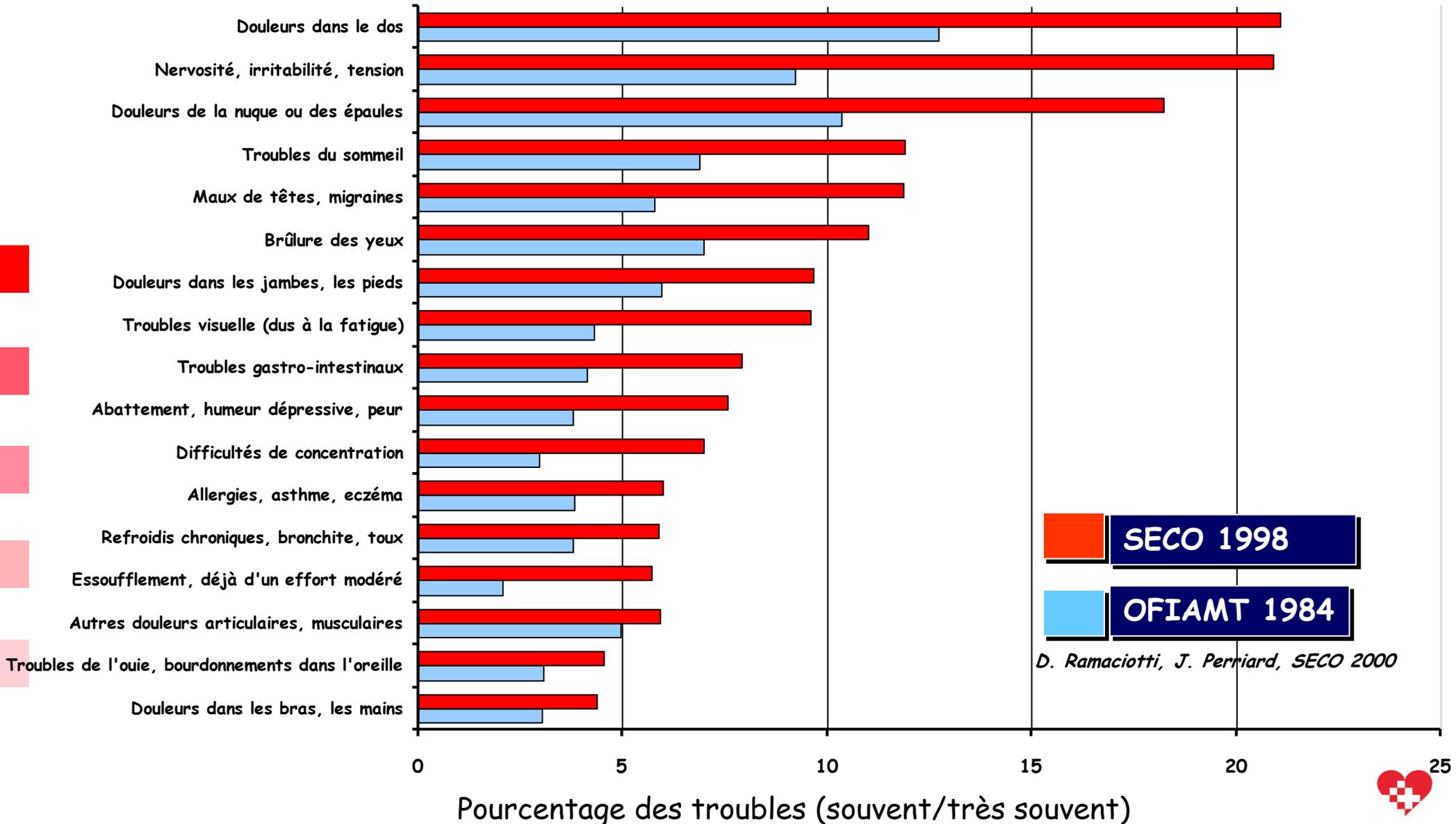


# Impact émotionnel du stress selon l'échelle de Holmes-Rahe

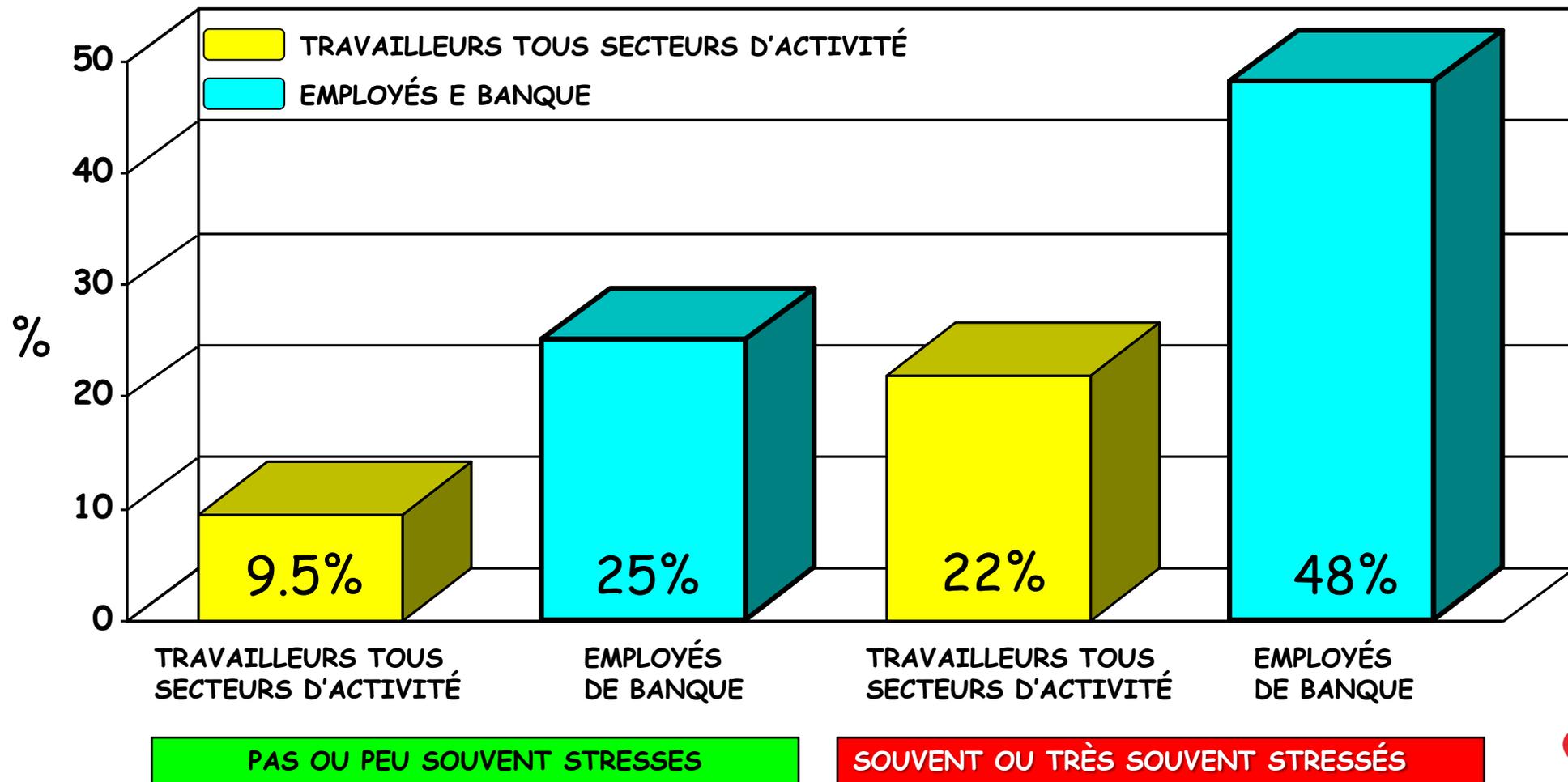
• Décès d'un enfant ou du conjoint	96
• Infidélité conjugale	75-80
• Problème financier majeur	80
• Faillite	80
• Licenciement	80
• Grossesse non désirée, avortement	75
• Passage en justice (procès, prison)	75
• Gradation de statut social	75
• Maladie personnelle sérieuse	70
• Début de relation extra-conjugale	70
• Perte importante	70
• Procès	65
• Echec à un examen important	65
• Mariage non désiré d'un enfant	65
• Rupture conjugale, disputes conjugales	65
• Disputes (famille, patron, collègue)	60
• Emigration	55
• Ménopause	55

• Problème financier mineur	50
• Séparation conjugale sans dispute, ou avec personne signifiante	50
• Préparation à un examen important	50
• Changement d'horaires au travail, de conditions de travail ou de travail	45
• Nouvelle personne au foyer	45
• Retraite	45
• Déménagement dans une autre ville	40
• Changement d'école, arrêt de scolarité	40
• Départ d'un enfant du foyer	35
• Réconciliation conjugale	30
• Violation mineure de la légalité	30
• Accouchement	25
• Mariage	25
• Grossesse	25
• Promotion	25
• Maladie personnelle mineure	25
• Déménagement dans la même ville	25

# Les enquêtes en Suisse: Stress et symptômes



# % DE TRAVAILLEURS QUI DISENT CONSOMMER "parfois, souvent ou très souvent" DES TRANQUILLISANTS, DES ANTIDÉPRESSEURS OU DES SOMNIFÈRES (Tessin 2002-3)



# Stress et risque cardio-vasculaire

Stresseurs



Stress



**Modifications physiques**

- Tension artérielle
- Lipides (graisses)
- Coagulation sanguine
- Pouls
- Obésité
- Hormones de stress
- Inflammations vasculaires

**Modifications comportementales**

- Tabagisme
- Comportements alimentaires
- Apport en calories
- Activité physique
- Consommation d'alcool
- Habitudes de sommeil
- Comportement de type A (humeur belliqueuse, colère)



# F. de risque d'un syndrome coronarien aigu (SCA)

**Chroniques**

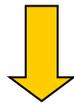
**Aigus**

**Irréversibles**

**Modifiables**

Age  
Sexe  
Hérédité

Dyslip. tabac  
Diabète, HTA  
S.métabolique.  
Sédentarité



**Progression de l'athérosclérose**



Stries → plaque non vuln. → plaque vulnér.  
lipidique ← ←

Prévention de l'ATS

Vulnérabilité de la plaque

**1ères heures matinales**

**Déclencheurs externes aigus**

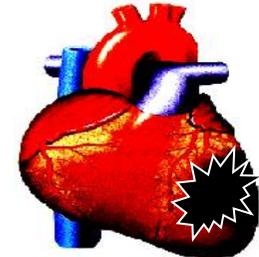
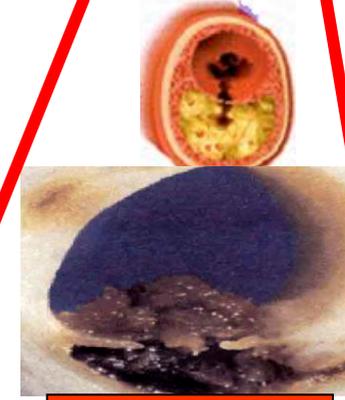


**Mécanismes déclencheurs internes**

biomécaniques

vasoconstricteurs

prothrombotiques



**Rupture de plaque**

**SCA**



Facteurs déclencheurs

Vulnérabilité thrombo- et arythmogénique

# Effets aigus du stress sur le coeur



John Hunter (1728-1793),  
surgeon and medical educator  
at St George's Hospital,

London, UK

"Ma vie est à la merci d'un voyou qui choisit de me provoquer."

## Mort en cours de séance

- Le 16 Octobre 1793, suite à une réunion du conseil des gouverneurs à St. George's Hospital, au cours de laquelle les propos de certains l'ont irrité, il ne dit rien mais il se lève pour quitter la salle en se tournant vers l'un des médecins de l'hôpital. A ce moment, il gémit et s'effondre...
- The body was taken to his house in Leicester Square in a sedan chair at about 4.45 p.m.

**• L'autopsie révéla une athérosclérose coronarienne avec obstruction artérielle d'une de ces artères!**

