



Extrait du Est-ce vrai ?

<http://www.estcevrai.fr/sante-medecine/article/est-c-vrai-que-le-stress-est>

# Est-ce vrai que le stress est mauvais pour la santé ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : mardi 18 septembre 2012

## Description :

Doit-on rester zen pour vivre plus longtemps ?

---

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

---

**Réponse : probablement VRAI, le stress psychologique est associé à un risque accru de décès et plus les symptômes du stress sont sévères, plus le risque augmente.**

## **Une vaste étude anglaise montre qu'un stress même léger est associé à une augmentation de 20% du risque de décès par crise cardiaque ou AVC.**

Le stress psychologique regroupe différentes manifestations telles que l'anxiété, la dépression, une perte de confiance, des difficultés sociales, ...

La notion que le stress psychologique est associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et de mortalité prématurée a fait l'objet de plusieurs études.

Cependant, ces études sont de portée limitée et laissent planer un doute sur les relations de causalité entre stress et mortalité :

- une maladie cardiaque débutante peut être responsable d'un stress important, et dans ce cas une analyse statistique peut retrouver un lien entre stress et mortalité, sans que le stress en soit responsable
- les études n'étaient pas d'ampleur suffisante pour établir une relation de type dose-effet entre stress et mortalité : si une étude arrive à établir que le risque de mortalité augmente progressivement avec le niveau de stress, c'est un argument en faveur d'une relation de cause à effet.

Une équipe de chercheurs anglais a donc mené une vaste étude, sous la forme d'une méta-analyse de 10 grandes études de cohorte, publiée dans le British Medical Journal (Russ T. 2012). Cette recherche du Scottish Dementia Clinical Research Network, relayée par le National Health Service britannique, a porté sur plus de 68 000 adultes suivis en moyenne pendant plus de 8 ans (étude de 1994 à 2004).

Les personnes étudiées étaient des adultes de plus de 35 ans, n'ayant ni maladie cardio-vasculaire ni cancer au début de l'étude.

Pour évaluer le niveau de stress, les auteurs ont utilisé le **General Health Questionnaire (GHQ-12)**. Cet auto-questionnaire, largement utilisé dans les études scientifiques, n'est pas spécifique au "stress" (notion très floue) mais évalue en 12 questions le niveau de mal-être psychologique : niveau d'anxiété, de dépression, le sentiment d'être "sous pression", etc. Il a été utilisé pour mesurer le niveau de "détresse" psychologique (0 : pas de "stress", 12 : "stress" le plus élevé).

D'autres informations ont également été prises en compte dans les analyses statistiques afin d'éliminer les facteurs de confusion : âge, sexe, profession, poids, tabagisme, pression artérielle, sédentarité, autres maladies, etc.

Les chercheurs ont ensuite analysé tous les décès survenus pendant l'étude afin de déterminer si un lien existait avec le niveau de stress.

## **Les résultats montrent une relation entre le niveau de stress et la mortalité**

Durant l'étude, 8 365 décès (12 % des participants) ont été constatés, 40 % liés à une maladie cardiovasculaire, 31

% au cancer et 5 % à des causes externes. La présence de symptômes de détresse psychologique a été associée à un risque accru de décès au cours du suivi.

Résultats, après ajustement :

- stress léger à modéré, sans manifestation clinique (score GHQ : 1 à 3) : augmentation du risque de mortalité de 20 % (HR\* 1,20 ; IC95%\*\* 1,13-1,27)
- stress avec symptômes (score GHQ : 4 à 6) : augmentation du risque de mortalité de 43 % (HR\* 1,43 ; IC95%\*\* 1,31-1,56)
- stress avec symptômes sévères (score GHQ : 7 à 12) : augmentation du risque de mortalité de 66 % (HR\* 1,43 ; IC95%\*\* 1,66 -2,26) p<0,001

Le risque de décès par cancer est significativement plus élevé en cas de symptômes sévères de stress psychologique.

La conclusion des auteurs est que le stress (ou plutôt la "détresse") psychologique est bien associé à un risque accru de décès et plus les symptômes sont sévères, plus le risque augmente.

Mais, si ces facteurs psychologiques contribuent effectivement au risque de décès précoce, des recherches complémentaires restent nécessaires pour déterminer si la réduction de ces facteurs et un meilleur bien-être psychologique pourraient a contrario diminuer ce risque de décès.

\* Hazard Ratio

\*\* Intervalle de confiance à 95 %

## Par quels mécanismes le stress peut-il nuire à la santé ?

Probablement par des effets directs et des conséquences indirectes.

**Les effets indirects** du stress sur notre santé peuvent être liés à des modifications de notre mode de vie, entraînant des facteurs de risque : sédentarité, alcoolisme, tabagisme,... L'augmentation de la mortalité ne serait alors que le reflet de ces modifications. Cependant, l'analyse faite par Russ TC. et coll. a pris en compte la plupart de ces facteurs de risque liés au mode de vie et démontre que l'association entre stress et mortalité reste significatif même quand on élimine l'influence de ces facteurs. Le stress aurait donc un effet délétère direct sur notre santé.

Le stress semble en effet avoir **un effet direct** sur notre organisme, c'est le cas par exemple d'un stress intense aigu qui peut impacter le système cardiovasculaire, entraînant une ischémie myocardique (diminution du flux de sang vers le cœur) transitoire, même en l'absence de maladie cardiaque préexistante. (Brotman DJ, et al. 2007)

Un stress ou une dépression chronique pourrait également stimuler en permanence notre système de défense et conduire à une augmentation chronique de notre taux de cortisol et de certains marqueurs de l'inflammation. (Dinan TG. 2009)

## En conclusion ?

Le stress, sous certaines de ses formes mesurées par l'auto-questionnaire GHQ-12, est associé à une mortalité accrue chez l'adulte. Cette étude confirme cette association et évoque un lien de cause à effet, car la relation est

dose-dépendante et persiste même quand on écarte plusieurs facteurs de confusion.

Comme toujours, il ne faut pas s'emballer et se précipiter forcément sur les cours de Yoga, car on manque encore de preuves, mais il faut probablement considérer que le stress fait partie des facteurs de risque et qu'il est préférable de ne pas en abuser...

*Post-scriptum :*

**Niveau de certitude : ELEVE**

Références :

Russ TC, Stamatakis E, Hamer M, Starr JM, Kivimäki M, Batty GD. Association between psychological distress and mortality : individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *BMJ*. 2012 Jul 31 ;345:e4933. doi : 10.1136/bmj.e4933.

Brotman DJ, Golden SH, Wittstein IS. The cardiovascular toll of stress. *Lancet* 2007 ;370:1089-100.

Dinan TG. Inflammatory markers in depression. *Curr Opin Psychiatry* 2009 ;22:32.