



Un coup de stress
C'est un coup au coeur



Ligue Cardiologique Belge

DÉFINITION

La question est donc de savoir à partir de quand un stress peut devenir préoccupant. On s'accorde pour définir un stress pathologique

- Quand on perçoit un état de tension persistante que l'on vit comme désagréable.
- Quand suite à cet état de tension on ne se sent plus aussi capable de répondre adéquatement (ou de façon aussi performante) aux tâches qui nous sont demandées.
- Quand le fait de ne plus être capable de répondre aussi adéquatement a des conséquences significatives.
- Et quand on observe l'apparition de retentissements psychologiques et physiologiques objectifs.

Signes d'alarmes physiologiques et psychologiques les plus courants

- Réveil matinal précoce vers 4 h du matin sans réendormissement.
- Fatigue persistante malgré un repos adéquat.
- Tensions musculaires mâchoire, nuque, épaules (avec souvent grincement de dents nocturne).
- Diminution des capacités de récupération.
- Diminution notable de la concentration et de la mémoire immédiate.
- Phobie des foules et des endroits où il y a du monde.

STRESS = FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

- **Le stress peut être à lui seul responsable d'un problème cardiovasculaire.** Il s'agit d'une dysfonction ventriculaire gauche sévère qui atteint le plus souvent la pointe du ventricule et qui survient plus souvent chez des femmes d'âge mûr, à l'occasion d'un événement soudain extrêmement stressant: une vive émotion, une peur intense, un énorme chagrin suite au décès d'un proche etc. L'affection se présente comme une crise cardiaque avec l'apparence d'un infarctus myocardique aigu mais il n'y a pas de lésion coronaire à l'angiographie et l'évolution est généralement spontanément favorable, avec récupération complète en quelques semaines ou quelques mois.
- D'un autre côté, lorsqu'il s'agit d'un infarctus myocardique « classique », on trouve parfois dans les antécédents immédiats un événement traumatisant qui a brusquement perturbé la vie du patient: décès, perte financière, séparation, licenciement professionnel, simple déménagement... Donc, à côté des facteurs de risque communs tels que âge, hypertension artérielle, tabac, cholestérol, diabète, qui peuvent expliquer la formation de plaques d'athérome dans les artères coronaires, **un stress émotionnel aigu peut provoquer une rupture d'une de ces plaques et entraîner l'incident aigu.**
- Enfin le **stress chronique** est bien un facteur de risque indépendant pour l'infarctus, à côté des autres facteurs de risque cardiovasculaire « classiques » que sont le rapport mauvais/bon cholestérol, le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité abdominale, le manque d'exercice physique,

3 types de stress sont responsables de problème coronarien :

- le stress professionnel permanent,
- le stress familial
- et le stress financier.

Des événements stressants et la dépression sont également plus fréquents chez les victimes d'infarctus.



Quelques exemples :

- Le **tabac** peut être associé à des périodes de stress. On fume parfois pour se détendre, parfois au contraire pour faire face à une situation difficile. Les fumeurs vous diront qu'ils ont tendance à augmenter leur consommation en période de stress.

- **L'hypertension artérielle** et le stress peuvent aller de pair. Les catécholamines sont sécrétées en excès dans les deux situations. Il s'agit de composés organiques jouant le rôle d'hormone ou de neurotransmetteur (la plus courante est l'adrénaline).

- La **dyslipidémie** (taux sanguin des lipides trop élevé) trouve en partie son origine dans une alimentation déséquilibrée, trop grasse ou trop sucrée. En période de stress, on est moins attentif à la qualité de son alimentation et on est davantage enclin à avaler n'importe quoi.

- **L'obésité** peut également être la conséquence de ces déséquilibres alimentaires chroniques.
- Le **manque d'exercice physique** est également la règle chez les personnes stressées. Après tout, l'activité physique régulière et la pratique sportive ne constituent-elles pas un instrument « anti-stress » par excellence ?

Et finalement, toute une série de mécanismes physiopathologiques et d'habitudes de vie sont communs au stress et aux autres facteurs de risque.

Toutes les interventions visant à réduire le niveau de stress et, surtout, en améliorant la manière dont nous affrontons les contraintes auxquelles nous devons faire face, apporteront un bénéfice cardiovasculaire certain.

Donc, à côté

- d'habitudes de vie saine (ne pas fumer, manger correctement, bouger davantage...),
- des médicaments parfois nécessaires pour réduire la tension artérielle, le taux de cholestérol, pour traiter le diabète...,
- des techniques de relaxation, de méditation etc.

Tout ce qui peut réduire le stress est profitable.

Quelques conseils pratiques anti-stress

- **Respecter ses besoins en bulles mentales.** Toutes les heures trente prévoir une minipause (5 minutes). Une fois par jour s'accorder une bulle plus importante où l'on peut faire le vide. Respecter au moins 1 jour de repos tous les 7 à 10 jours.
- **Pratiquer régulièrement une activité aérobie.** Activité qui nécessite d'utiliser convenablement sa respiration pour bien la pratiquer avec le moins d'apnées possibles. (ex. la marche, le vélo, la gymnastique)
- **Apprendre les techniques de respirations abdominales.**
- **Connaître l'activité qui vous convient le mieux pour décompresser.** (ex : plutôt Yoga ou aérobie)
- **Exprimer ses émotions** au lieu de les garder pour soi.

- **Et surtout se faire plaisir.**



ETES-VOUS STRESSÉ(E)?

Consignes :

- Diverses questions vont vous être posées ci-après. Elles concernent vos sensations et pensées pendant le mois qui vient de s'écouler. A chaque fois nous vous demandons d'indiquer comment vous vous êtes senti(e) **le mois dernier**.

- N'essayez pas de compter le nombre de fois où vous vous êtes senti(e) ainsi, mais indiquez plutôt la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité.

| Ces 4 dernières semaines, | Jamais | Rarement | Parfois | Assez souvent | Très souvent |
|--|--------|----------|---------|---------------|--------------|
| 1) ... avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ... vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ... vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ... avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5) ... avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6) ...vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités de prendre en main vos problèmes personnels? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7) ... avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8) ... avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) ... avez-vous été capable de maîtriser votre énervement? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10) ... avez-vous senti que vous dominiez la situation? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11) ... vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) ... vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) ... avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14) ... avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Total par colonne

Score global

Score < 25 pas de stress

Score > 40 Stress pathologique

Echelle de stress perçu de Cohen S et al (PPS) Cohen S., Kamarck T, Marmelstein R.
A global measure of perceived stress. Journal.

Pour plus d'informations visitez notre site :
www.liguecardiologique.be



Ligue Cardiologique Belge

Rue des Champs Elysées 43
1050 Bruxelles.

Tél.: +32 (0) 2 649 85 37

Fax.: +32 (0) 2 649 28 28

Email : info@liguecardioliga.be

Avec le soutien de :

Loterie Nationale
créateur de chances 

msh
hospicex
Medical Scientific Huart
www.msh.be

Becel
**AIME
TON
COEUR**

AstraZeneca 