



Paris, le 27 juin 2013

## Information presse

---

### Stress : il faut y être attentif !

**Pressions au travail, tensions familiales, problèmes financiers ... les causes de stress sont de plus en plus nombreuses. Dans le passé, plusieurs études ont montré que le stress pouvait avoir des effets négatifs sur la santé (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension ...).**

**Des chercheurs de l'Inserm au sein de l'unité 1018 « Centre de recherche en épidémiologie et Santé des populations » en collaboration avec des chercheurs anglais et finlandais ont montré qu'il fallait être vigilant et accorder de l'importance aux personnes déclarant être stressées, particulièrement celles qui pensent que le stress affecte leur santé. Selon leur étude menée auprès de 7268 participants, ces personnes ont effectivement deux fois plus de risque que les autres de faire une crise cardiaque.**

**Ces résultats ont été publiés dans la revue [European Heart Journal](#).**

Le stress est reconnu aujourd'hui comme l'un des principaux problèmes de santé. Face à une situation jugée stressante, plusieurs symptômes physiques, émotionnels, comportementaux peuvent apparaître (angoisse, difficultés de concentration, problème cutané, migraines...). Des études passées et notamment les dernières études menées au sein de la cohorte Withhall II<sup>1</sup>, composée de plusieurs milliers de fonctionnaires britanniques, ont déjà montré que les modifications physiologiques associées au stress peuvent avoir un effet néfaste sur la santé.

L'équipe d'Herman Nabi, chercheur Inserm au sein de l'Unité 1018 « Centre de recherche en épidémiologie et Santé des populations » est allée plus loin et s'est intéressée aux personnes déclarant être stressées pour voir plus précisément s'il existait une association entre leur ressenti et la survenue quelques années plus tard d'une maladie coronarienne.

A partir d'un questionnaire établi dans le cadre de la cohorte Withhall II, les participants étaient invités à répondre à la question suivante : « dans quelle mesure estimez-vous que le stress ou la pression que vous avez vécu dans votre vie a une incidence sur votre santé », les participants avaient quatre choix de réponses : pas du tout, "peu", "moyennement", "beaucoup" ou "extrêmement".

---

<sup>1</sup> Créée en 1985, la cohorte Withhall II constituée de fonctionnaires britanniques, contribue de façon majeure à la recherche en épidémiologie sociale et est internationalement considérée comme l'une des principales sources de connaissance scientifique sur les déterminants sociaux de la santé.

Les participants ont également été interrogés sur leur perception de leur niveau de stress, ainsi que sur d'autres facteurs pouvant influencer sur leur état de santé, comme le tabagisme, la consommation d'alcool, l'alimentation et les niveaux d'activité physique. La pression artérielle, le diabète, l'indice de masse corporelle et les données socio-démographiques, tels que l'état civil, l'âge, le sexe, l'origine ethnique et le statut socio-économique, ont également été pris en compte.

D'après les résultats, les participants ayant rapporté, au début de l'étude, que leur santé était "beaucoup ou extrêmement" affectée par le stress avait plus du double du risque (2,12 plus élevé) d'avoir ou de mourir d'une crise cardiaque comparés à ceux qui n'avait signalé aucun effet du stress sur leur santé.

D'un point de vue clinique, ces résultats suggèrent que la perception qu'ont les patients de l'impact du stress sur leur santé peut être très précise, dans la mesure où elle prédit un événement de santé aussi grave et fréquent que la maladie coronarienne.

De plus, cette étude révèle également que cette association n'est pas influencée par des différences liées aux facteurs biologiques, comportementaux ou psychologiques entre les individus. En revanche, les capacités à faire face au stress diffèrent grandement entre les individus en fonction des ressources à leur disposition, comme le soutien de l'entourage.

Selon Hermann Nabi, *« le message principal est que les plaintes des patients concernant l'impact du stress sur leur santé ne devraient pas être ignorées en milieu clinique, car elles peuvent indiquer un risque accru de développer une maladie coronarienne ou d'en mourir. Les futures études de stress devraient inclure les perceptions des patients sur l'impact du stress sur leur santé »*.

A l'avenir, comme le souligne Hermann Nabi, *« des essais seront nécessaires pour déterminer si le risque de maladie peut être réduit en augmentant l'attention clinique portée à celles et ceux qui se plaignent d'un effet du stress sur leur santé »*.

## Sources

### **Increased risk of coronary heart disease among individuals reporting adverse impact of stress on their health: The Whitehall II prospective cohort study**

Hermann Nabi, PhD\*1,2- Mika Kivimäki, PhD3-GDavid Batty3,4, PhD-Martin J Shipley, MSc3- Annie Britton3, PhD-Eric J Brunner3, PhD-Jussi Vahtera5,6, MD, PhD-Cédric Lemogne1,7,8,9, MD, PhD-Alexis Elbaz, MD, PhD1,2,3 -Archana Singh-Manoux, PhD1,2,3,10

1. Inserm, Centre for Research in Epidemiology and Population Health, Unit 1018, Epidemiology of occupational and social determinants of health Team, F-94807, Villejuif, France

2. Université de Versailles St Quentin, UMRS 1018, F-94807, Villejuif, France

3. Department of Epidemiology and Public Health, University College London, 1-19 Torrington Place, WC1E 6BT London, United Kingdom

4. Centre for Cognitive Ageing and Cognitive Epidemiology, University of Edinburgh, United Kingdom

5. Finnish Institute of Occupational Health, Lemminkäisenkatu 14-18b, 20520, Turku, Finland

6. Department of Public Health, University of Turku, and Turku University Hospital, Turku, Finland

7. Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, Faculté de médecine, Paris, France

8. INSERM U894, Centre Psychiatrie et Neurosciences, Paris, France

9. AP-HP, Service de Psychiatrie de l'adulte et du sujet âgé, Hôpitaux Universitaires Paris Ouest, Paris, France

10. Centre de Gérontologie, Hôpital Ste Péline, AP-HP, Paris, France

European Heart Journal, <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/eh216>

Contact chercheur

**Hermann Nabi**

Centre de recherche en épidémiologie et Santé des populations

01 77 74 74 21

[hermann.nabi@inserm.fr](mailto:hermann.nabi@inserm.fr)

**Contact presse**

[presse@inserm.fr](mailto:presse@inserm.fr)