

## Le stress, facteur majeur de risque cardio-vasculaire

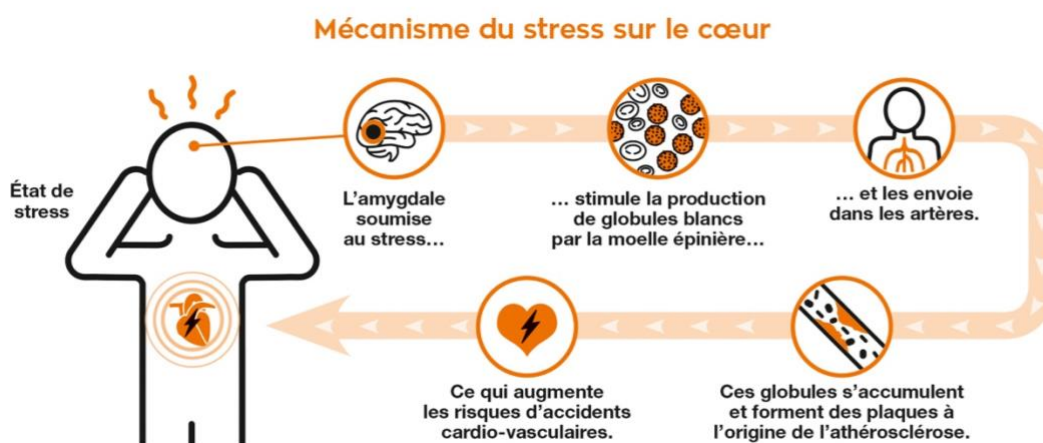
Souvent présenté comme l'un des maux du siècle, le stress augmente de façon significative le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. À l'occasion de la Journée Mondiale du Cœur, le 29 septembre, la Fédération Française de Cardiologie publie le 5<sup>ème</sup> cahier de l'Observatoire du Cœur des Français, et fait le point sur ce sujet en proposant quelques conseils pratiques pour apprendre à gérer son stress.

### COMMENT LE STRESS INFLUE-T-IL SUR LE CŒUR ?

Le stress est une réaction normale du corps qui nous permet de faire face à une urgence ou un danger. « Ces mécanismes sont utiles et adaptatifs. Comme la douleur, le stress est très subjectif. Il est différent d'une personne à une autre », explique le Dr Jean-Pierre Houppé, cardiologue à Thionville et expert en psychocardiologie.

Il existe deux types de stress qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur la santé : le **stress aigu**, une émotion intense et brutale causée par un événement particulièrement menaçant et soudain, et le **stress chronique**, résultant d'une exposition répétée et dans la durée, à des sources de stress. « **La corrélation entre le stress et les maladies cardio-vasculaires est aujourd'hui clairement démontrée** » ajoute le Dr Jean-Pierre Houppé. Le stress est déclenché par des facteurs extérieurs indépendants de notre volonté et difficiles à maîtriser, comme la maladie d'un proche, des problèmes liés à une situation précaire, etc. Il est cependant possible d'agir de manière plus concrète sur les autres facteurs de risque cardio-vasculaire (arrêt du tabac, activité physique régulière, alimentation équilibrée, etc.) qui pourront aider à réguler le stress, un cercle vertueux !

Le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de la FFC, précise : « *les maladies cardio-vasculaires sont des maladies du mode de vie et les combattre représente un réel enjeu de société. Nous voulons aider les Français à installer la prévention au cœur de leur quotidien* ».



## Une génération d'enfants stressés

Le Dr Frédéric Kochman, pédopsychiatre à la clinique Lautréamont à Loos-lès-Lille, explique l'augmentation du stress chronique chez les enfants notamment par deux facteurs de risque : « *tout d'abord une alimentation déséquilibrée et trop riche en sucres rapides qui aura pour effet d'augmenter le niveau de cortisol, l'une des hormones du stress ; ensuite, la sur-consommation d'écrans, qui même chez les enfants de moins de 2 ans est une source de stress inquiétante. En effet, à cause de ce « baby-sitter » virtuel, ils n'apprennent pas à attendre, à écouter et à interagir avec les autres, et sont en général, 2 fois plus anxieux<sup>1</sup>.* »

De plus, il a été prouvé qu'une « génération stressée » risque de transmettre son stress à la suivante. Le stress chronique engendre des modifications de notre ADN, qui se transmettent d'une génération à l'autre, voire même sur plusieurs générations<sup>2</sup>.

## Le cœur des femmes encore plus sensibles au stress

Le stress peut resserrer les petits vaisseaux sanguins qui nourrissent le cœur, et provoquer un mécanisme d'inflammation plus fort chez la femme. Selon le Pr Claire Mounier-Vehier, « *il a été démontré que de nombreuses femmes victimes d'un infarctus du myocarde se trouvaient dans des situations génératrices de stress : précarité, dépression, conditions de vie difficiles... Les effets délétères du stress sont plus importants sur le cœur et les artères des femmes.* »

## Au travail, des actifs sous pression

On distingue 3 syndromes de fatigue liés au stress en milieu professionnel : le **burn-out**, état de fatigue émotionnelle, mentale et physique causé par un surmenage : longues journées, surcharges, pressions des délais et de la hiérarchie, etc. ; le **bore-out**, déclenché par l'absence de travail et l'ennui qui conduisent l'individu à l'insatisfaction voire à la frustration ; le **brown-out**, perte d'énergie totale, le travail n'a plus aucun sens pour l'individu, pouvant même aller à l'encontre de ses valeurs. Ces 3 syndromes de fatigue entraînent des symptômes qui impactent la santé cardio-vasculaire : anxiété, pensées sombres, tendances à l'isolement, sommeil perturbé, etc.

## LE STRESS N'EST PAS UNE FATALITÉ

Alors qu'1/3 des Français déclarent ne rien mettre en œuvre pour lutter contre le stress<sup>3</sup>, le considérant comme une fatalité, **la FFC partage des bons réflexes à adopter** pour en réduire l'impact sur le cœur :

- une activité physique d'au moins 30 minutes par jour. « *L'activité physique est l'un des principaux outils anti-stress, anti-anxiété, anti-dépression* » précise le Dr Jean-Pierre Houppe ;
- une alimentation équilibrée, qui a un effet protecteur sur le déclenchement de maladie cardio-vasculaire ;
- la cohérence cardiaque et le yoga du rire, méthodes qui permettent de réduire le stress par des exercices de respiration et par le rire ;
- s'accorder du temps pour soi : lecture, musique, etc.

Pour en savoir plus sur le stress et ses effets sur le cœur et les artères, [téléchargez l'Observatoire « Cœur et Stress »](#)



<sup>1</sup> Coyne SM & al. A Six-Year Longitudinal Study of Texting Trajectories During Adolescence. Child Development, jan 2018, 58-65.

<sup>2</sup> Tremblay RE. Developmental origins of disruptive behaviour problems: the 'original sin' hypothesis, epigenetics and their consequences for prevention. J Child Psychol Psychiatry. Avr 2010;341-367

<sup>3</sup> Les Français et le stress, OpinionWay pour La Fondation Ramsay Générale de Santé, novembre 2017 – Échantillon de 1 017 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

## LA SEMAINE DU CŒUR, POUR (RE)PRENDRE DE BONNES HABITUDES

Du 22 au 30 septembre, la Fédération Française de Cardiologie organise la Semaine du Cœur, **une opération de prévention d'envergure dans toute la France**. Elle regroupe près de **130 actions**, organisées partout en France par les Associations régionales de cardiologie et les Clubs Cœur et Santé .

La Semaine du Cœur a pour objectif d'apprendre à se protéger contre les facteurs de risque cardio-vasculaires : **conseils d'hygiène de vie, information sur les facteurs de risque cardio-vasculaire, dépistages, initiations aux gestes qui sauvent, conférences, rencontres avec des chercheurs...**

Tous les rendez-vous de la Semaine du Cœur partout en France sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#)

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

### CONTACTS PRESSE

#### AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // [veronique.machuette@bm.com](mailto:veronique.machuette@bm.com)  
Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // [clemence.gaultier@bm.com](mailto:clemence.gaultier@bm.com)  
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // [juliette.billaroch@bm.com](mailto:juliette.billaroch@bm.com)

