



Chapitre 17

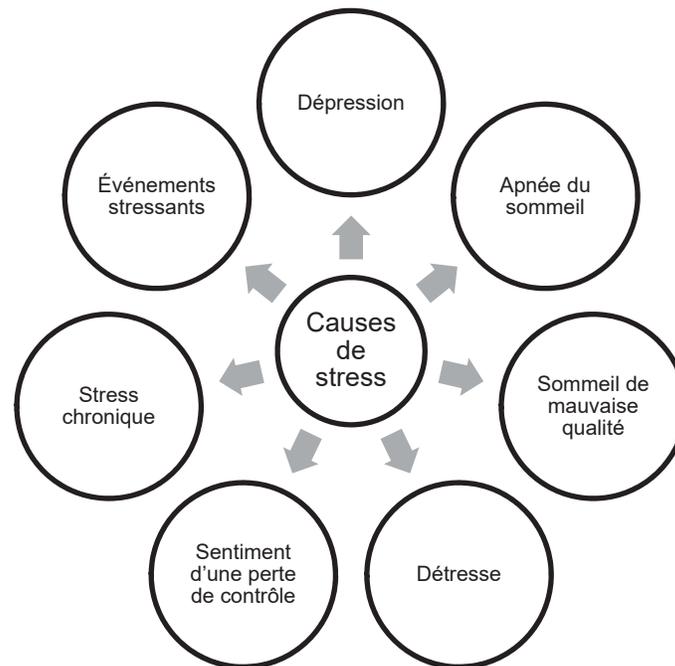
Le stress et votre cœur

Découvrez les différents types de stress et apprenez à les gérer

Vous allez découvrir :

- 1) Les sept causes principales de stress chez les patients cardiaques
- 2) Les effets de chaque facteur de stress sur votre cœur
- 3) Comment réduire le stress

Les sept causes principales de stress chez les patients cardiaques



Le stress et ses origines

Le stress est un état de tension mentale qui met votre corps sous pression. Cette pression peut conduire à divers problèmes de santé : hypertension, taux de cholestérol élevé, alimentation malsaine ou encore retrait social.

Le stress est fréquent chez les patients cardiaques. Plusieurs travaux de recherche ont permis de montrer qu'après un événement cardiaque, de nombreuses personnes sont aux prises avec un ou plusieurs des problèmes suivants, qui sont tous liés au stress :

- 1) Dépression
- 2) Apnée du sommeil
- 3) Détresse
- 4) Sommeil de mauvaise qualité
- 5) Sentiment d'une perte de contrôle
- 6) Stress chronique
- 7) Événements stressants

Le stress est fréquent chez les patients cardiaques

Après un événement cardiaque, il est important de se concentrer sur sa santé mentale. Il est fréquent que les patients cardiaques se sentent stressés, en colère, anxieux ou déprimés.

Le stress constitue un facteur de risque pour votre cœur. Un outil intitulé *Profil de risque* a été créé pour vous aider à découvrir l'origine de votre stress et à déterminer votre risque associé au stress. Cet outil vous permettra d'obtenir un rapport sur les facteurs qui constituent des sources de stress pour vous. Le fait de connaître les causes de votre stress peut vous aider à choisir sur quoi mettre l'accent. Vous pourrez ensuite apprendre à gérer votre stress.

Votre profil de risque

L'outil *Profil de risque* disponible sur le site Web « Heart Stress Risk » (en anglais seulement) peut vous aider à en savoir davantage sur le stress que vous ressentez. Les renseignements que vous pourrez obtenir grâce à cet outil ne doivent pas se substituer aux conseils de votre médecin. Lisez le formulaire de consentement accessible sur le site Web pour connaître les avantages et les risques associés à l'utilisation de cet outil ainsi que ses limitations.

Passez à l'action!

Pour connaître votre risque de stress, suivez les étapes suivantes :

1^{re} étape : Rendez-vous sur le site Web HeartStressRisk (en anglais seulement) : www.heartstressrisk.com

2^e étape : Cliquez sur « Your Risk Profile » (dans le menu supérieur du site Web)

3^e étape : Remplissez le formulaire de consentement

4^e étape : Répondez aux questions

Facteur de stress n° 1 — Dépression

Si vous êtes déprimé, vous vous sentez peut-être désespéré et dans l'incapacité d'apprécier les choses que vous aimiez d'habitude. Il ne faut pas confondre dépression et tristesse passagère. Dans le cas de la dépression, le sentiment de tristesse est permanent et dure longtemps.

Symptômes associés à la dépression (ce que vous pouvez ressentir)

- Tristesse
- Irritabilité (caractère d'une personne qui s'énerve facilement)
- Désespoir
- Désarroi
- Colère
- Absence de motivation (aucune envie de faire quoi que ce soit)
- Perte d'appétit (pas d'envie de manger)
- Sommeil de mauvaise qualité
- Aucune libido (désir sexuel)
- Manque d'énergie pour faire des choses que l'on aime

Effets sur le corps

La dépression fait courir un risque accru de problèmes cardiaques. Lorsque vous êtes déprimé, certains changements dans la façon dont votre cerveau et votre corps fonctionnent peuvent affecter votre cœur. Une dépression peut influencer sur votre équilibre chimique et modifier la façon dont votre cerveau fonctionne et dont vous vous sentez. Par exemple :

- Votre sang peut devenir plus visqueux (ce qui peut entraîner des caillots)
- Le système immunitaire de votre corps est moins capable de combattre les virus et les bactéries
- Le niveau de cortisol, une hormone du stress, peut augmenter dans votre corps
- Vos battements cardiaques pourraient être plus irréguliers

Comment réduire son risque de dépression

Si vous êtes atteint de dépression, il est important que vous trouviez une démarche qui fonctionne pour vous. Voici une liste de méthodes que vous pourriez essayer :

1) Apprenez de nouvelles compétences.

- Gérez vos sentiments de manière plus adéquate.
- Soyez proactif. Cela signifie ne pas remettre à demain des choses qui doivent être faites aujourd'hui.
- Entamez chaque journée en choisissant de faire quelque chose d'utile pour vous (p. ex. de l'exercice).

2) Modifiez la façon dont vous abordez les gens et discutez avec eux.

- Rapprochez-vous de personnes en qui vous avez confiance et exprimez vos sentiments.

3) Suivez une thérapie et consultez un professionnel psychosocial

- Consultez un psychologue, un travailleur social ou un thérapeute travaillant avec des personnes souffrant de dépression.

4) Obtenez des renseignements sur les médicaments qui peuvent vous aider.

- Discutez avec votre médecin des médicaments qui pourraient vous aider.

Facteur de stress n° 2 — Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil se caractérise par une respiration intermittente ou superficielle pendant le sommeil. Ces pauses peuvent durer de 10 secondes à plusieurs minutes. Cela a pour effet de vous faire ronfler bruyamment. L'incapacité à dormir bien et profondément constitue un facteur de stress pour votre corps et entraîne des problèmes de santé.

Quels sont les effets de l'apnée du sommeil sur le cœur?

Lorsque vous souffrez d'apnée du sommeil, le système qui gère votre stress est très fortement sollicité. Le niveau d'oxygène dans votre sang diminue, ce qui entraîne des problèmes au niveau du cerveau, du sang, du système immunitaire, du cœur et des vaisseaux sanguins.

- Vous vous sentez fatigué durant la journée.
- Votre niveau de glycémie (glucose) augmente.
- Votre sang a tendance à former des caillots.
- Votre corps ne combat plus aussi bien la maladie.
- La plaque s'accumule dans les vaisseaux sanguins, ce qui peut causer une crise cardiaque.
- Vos battements cardiaques peuvent devenir irréguliers.

Symptômes

Un grand nombre de personnes atteintes d'apnée du sommeil n'en sont pas conscientes.

Voici quatre signes courants d'apnée du sommeil :

- 1) Vous ronflez bruyamment la nuit;
- 2) Vous êtes très fatigué pendant toute la journée;
- 3) Quelqu'un vous a vu cesser de respirer la nuit; et
- 4) Votre tension artérielle est élevée.

Pour savoir si vous êtes atteint d'apnée du sommeil, il vous faudra effectuer un test dans une clinique du sommeil.

Facteur de stress n° 3 — Détresse

Lorsque vous avez vécu une situation de stress prolongé, il est possible que vous soyez submergé d'émotions et de sentiments, lesquels peuvent vous empêcher de vivre normalement au quotidien.

Tout le monde réagit différemment à la détresse. Voici quelques exemples :

- Fatigue extrême (sentiment fréquent de grande fatigue)
- Tristesse
- Anxiété
- Retrait social (ne pas souhaiter être entouré d'amis ou de membres de sa famille)
- Peur
- Colère
- Humeur changeante

Où la détresse trouve-t-elle son origine?

Vous pouvez vous sentir en situation de détresse lorsque vous faites face à des facteurs de stress qui vous sollicitent au-delà de vos limites. Cette détresse peut résulter :

- D'un traumatisme (p. ex. une crise cardiaque, un grave accident de la route);
- D'un événement important (p. ex. un départ à la retraite, la mort d'un proche);
- De facteurs de stress quotidiens (p. ex. le paiement de factures, le fait de se rendre au travail); ou
- De problèmes de santé.

Des études ont démontré que les personnes en détresse ont deux fois plus de chance de mourir d'une crise cardiaque ou d'une autre maladie chronique. Il est important de consulter un psychologue, un travailleur social ou un psychothérapeute.

Facteur de stress n° 4 — Sommeil de mauvaise qualité

Sommeil de mauvaise qualité

Si vous vous réveillez souvent la nuit et que cela vous arrive plusieurs nuits d'affilée, vous avez des troubles du sommeil. Vous êtes atteint de troubles du sommeil si vous dormez moins de 5 heures par nuit. Le fait de dormir la nuit pendant un nombre d'heures considéré comme idéal (7,5 heures) permet à votre corps de bien fonctionner pendant 24 heures. Si vous avez des troubles du sommeil, vous risquez de rencontrer des problèmes d'épuisement physique ou émotionnel dans le cadre de vos activités quotidiennes.

Quels sont les effets d'un sommeil de mauvaise qualité sur le cœur?

Votre système cardiovasculaire a besoin de se reposer régulièrement la nuit pour pouvoir être prêt et actif le lendemain. Si vous avez des troubles du sommeil la nuit, cette période de « repos et de récupération » est interrompue. Les troubles du sommeil peuvent entraîner des problèmes au niveau des taux de glycémie (glucose), d'insuline et d'hormones du stress. Cela peut entraîner un gain de poids ainsi qu'une hausse du taux de cholestérol et de la tension artérielle.

Prévention des troubles du sommeil :

- Allez vous coucher et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Faites en sorte que la température dans votre chambre soit fraîche, qu'il y fasse sombre et qu'elle ne contienne pas de distraction (pas d'ordinateur ou d'animal de compagnie).
- Soyez actif pendant la journée, mais ne faites pas d'exercice au cours des 4 heures précédant le coucher.
- Détendez-vous pendant une heure complète en fin de journée, juste avant d'aller vous coucher.
- Évitez de consommer de la caféine, de la nicotine ou de l'alcool au cours des 4 à 6 heures précédant le coucher.
- Évitez de boire beaucoup de fluides avant d'aller vous coucher.
- Adoptez des habitudes de sommeil avant d'aller au lit, comme lire, écouter de la musique calme ou faire des exercices de relaxation.
- Évitez de prendre un repas copieux avant d'aller vous coucher.

Facteur de stress n° 5 — Sentiment d'une perte de contrôle

Sentiment d'une perte de contrôle

Si vous avez des échéances, un conflit dans votre vie ou des déceptions auxquelles vous ne vous attendiez pas, il est possible que vous éprouviez un sentiment de perte de contrôle. Ce sentiment peut être lié au travail, à la maison, à une relation amoureuse ou à des questions financières, et peut générer de l'anxiété, voire une dépression.

Réfléchissez à un moyen de franchir la première étape du changement

- Choisissez un changement sur lequel vous comptez mettre l'accent.
 - Soyez conscient de votre sentiment d'impuissance. Êtes-vous prêt à passer à l'action?
 - Prenez 15 minutes de votre temps pour écrire sur papier différentes idées sur la façon de régler les problèmes auxquels vous faites face.
 - Ne critiquez et ne jugez aucune de vos idées.
 - Pour chaque idée, évaluez, sur une échelle de 1 à 10, la probabilité de la mettre en œuvre au cours de la semaine suivante.
 - Choisissez une des idées à laquelle vous avez donné une note d'au moins 7 (ou l'idée à laquelle vous avez donné la note la plus forte) et mettez-la en œuvre au cours de la semaine suivante.

Facteur de stress n° 6 — Stress chronique

Le stress chronique

Le stress chronique est un stress qui dure plusieurs semaines ou plusieurs mois, sans interruption. Il peut être lié à votre travail, à votre logement ou à vos finances, par exemple.

Le fait que vous soyez constamment stressé augmente la probabilité que les facteurs de stress aient un impact négatif sur votre santé.

Quels sont les effets du stress chronique sur le cœur?

Lorsqu'il est soumis à un stress chronique, le corps est constamment sollicité.

- Le stress a pour effet d'accroître votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.
- Cela peut entraîner une accumulation de plaque dans vos artères.
- De ce fait, votre sang devient plus visqueux (et forme des caillots).

Plusieurs travaux de recherche ont permis de montrer que le stress chronique augmente les risques de crise cardiaque.

Comment réduire votre stress chronique

- Pour gérer votre stress, choisissez une méthode de réduction du stress :
 - Technique de respiration diaphragmatique (consiste à apprendre à respirer à partir du diaphragme ou de l'estomac)
 - Relaxation musculaire progressive ou yoga
 - Visualisation
 - Affirmations
 - Méditation
 - Recadrage cognitif (modifier les pensées négatives ou regarder les choses sous un angle différent)
- Suivez un programme de réduction du stress.
- Si vous ne constatez aucun changement, consultez un coach, un conseiller ou un psychothérapeute.

Facteur de stress n° 7 — Événements stressants

Événement stressant

Un événement stressant est un événement important qui s'est déroulé au cours de l'année écoulée, comme la perte d'un emploi, la mort d'un proche, une blessure ou une maladie. On les qualifie de stressants, car ils déclenchent une réaction importante sur les plans mental, émotionnel et physique.

Symptômes

Vous pourriez ressentir un sentiment d'incrédulité ou vous demander « Pourquoi moi? »

Quels sont les effets d'un événement stressant sur le cœur?

Les événements stressants sollicitent votre corps tout entier bien davantage :

- Votre rythme cardiaque et votre tension artérielle augmentent.
- De la plaque s'accumule dans les artères.
- Votre sang devient plus visqueux (et forme des caillots).

Comment réduire le stress consécutif aux événements stressants

Les événements stressants sont impossibles à contrôler.

- Développez une personnalité en mesure de résister au stress :
 - Définissez vos priorités.
 - Fixez-vous des objectifs relativement à ce que vous pouvez contrôler.
 - Apprenez à dire « non » aux demandes qui ne correspondent pas à vos priorités.
 - Prenez soin de vous.
 - Méditez.
 - Passez du temps avec votre partenaire, votre famille ou vos amis pour obtenir leur soutien.
 - Réfléchissez aux événements positifs de votre vie.
- Apprenez à votre corps à se relâcher :
 - Apprenez à respirer à partir de l'estomac (respiration diaphragmatique).
 - Apprenez à utiliser la relaxation musculaire.



Vos ressources

1. Sites Web Heart Stress Risk (en anglais seulement) www.heartstressrisk.com et Help Guide (en anglais seulement) : <http://www.helpguide.org/>
2. Time Management from the Inside Out 2nd Edition (2004). Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.
3. The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001). Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.
4. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008). M Davis, E Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications: Oakland CA.