

Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality

Keller & al. (2012)

Résumé par C. Levacher, le 29.01.2019

Théorie. Les auteurs définissent le stress comme une situation dans laquelle les exigences environnementales, internes ou combinées, imposent ou dépassent les ressources adaptatives d'un individu ou d'un système. Un stress prolongé a des conséquences néfastes sur la santé psychologique et physique & augment le risque de mortalité prématurée. La perception du stress (similaire à la sensibilité au stress) par l'individu & l'intensité du stress qu'il subit sont deux variables distinctes. Ainsi, une étude démontre qu'une perception accrue du stress est associée à une plus grande détresse psychologique.

Méthodologie. Environ 29000 américains ont accepté de répondre à un auto-questionnaire afin d'évaluer la quantité de stress ressentie au cours des 12 derniers mois, d'estimer la présence d'un impact de ce stress sur leur santé, selon eux, & de déterminer s'ils avaient tenté de réduire leur niveau de stress ou non (*échelles de Likert de 0-5*). Ils ont également répondu à une échelle de détresse psychologique de Kessler (*K6 ; indiquer la fréquence de 6 émotions au cours des 30 derniers jours sur une échelle de 0 à 5 pour chacune des émotions ; un score total ≥ 7 indique une détresse psychologique légère à modérée*).

Résultats. Parmi les 35,3% de participants ayant déclaré avoir connu un stress modérée ou sévère au cours de la dernière année, 32,9% ont pris des mesures pour contrôler ou réduire le stress dans leur vie & 7,8% ont perçu que le stress avait affecté leur santé. Le niveau de stress rapporté était élevé et la croyance selon laquelle le stress a des répercussions sur la santé étaient corrélés positivement avec la probabilité de se déclarer en mauvaise santé, quel que soit l'intensité du stress ou son influence perçue sur la santé. Les participants ayant déclaré des niveaux de stress plus élevés ou croire en l'impact du stress sur la santé étaient plus susceptibles de se déclarer en détresse psychologique (risque 2x supérieur lorsqu'on considère la variable « croyance »). Les adultes qui ont déclaré avoir tenté de réduire leur stress au cours des 12 derniers mois n'étaient pas moins susceptibles de signaler une détresse psychologique. Cette étude indique que qu'un niveau de stress élevé associé à une perception du stress comme étant très nocif pour la santé augmentait le risque de mortalité prématurée de 43%.

Discussion. Il est tout à fait possible que les participants ayant signalé une mauvaise santé aient déclaré que le stress a un impact sur leur santé en raison dudit mauvais état de santé. Il est également possible que les problèmes de santé soient perçus comme étant un stress. Ainsi, ces réponses auto-reportées sont insuffisantes. Toutefois, ces résultats soulignent la nécessité de poursuivre les recherches sur la relation entre le stress réel et/ou perçu, la santé, physique et psychologique, & le risque de mortalité prématurée. Davantage d'investigations sont nécessaires afin d'étudier les facteurs sous-jacents au lien existant entre une vision du stress comme étant nocif et la santé de la personne (attentes négatives - prophétie auto-réalisatrice, personnalité - pessimisme, résilience, représentations de la maladie, sentiment de contrôle sur sa santé, etc.). De nouvelles études, plus approfondies, permettraient de mieux se saisir de ces processus en jeu & de comprendre l'ensemble de leurs conséquences sur la santé, tant du point de vue de l'individu que du point de vue de la santé mondiale.