Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les répercussions du stress : comment le stress nuit-il à votre santé physique?

Le stress se manifeste de différentes façons, tout comme ses répercussions sur le corps. En apprenant à déceler certains des symptômes habituels du stress, vous éviterez ses conséquences sur votre santé.

Quelles sont les causes du stress?

Le stress se manifeste lorsque le corps et l'esprit doivent faire un effort pour composer avec un changement environnemental, physique ou émotionnel. Bien que le stress soit souvent perçu comme étant une réaction négative, dans bien des cas, il fournit la poussée dont vous avez besoin pour terminer un travail, respecter un échéancier ou traverser le fil d'arrivée.

Le fait de prononcer un discours ou de donner une présentation peut aussi drainer votre énergie. Si vous êtes exposé au stress durant une trop longue période de temps, il peut inciter votre corps à mettre les bouchées doubles, créant ainsi une détresse, ce qui aurait des répercussions sur le fonctionnement du cerveau, qui relâche alors des hormones, mieux connues sous le nom de cortisol ou hormones du stress. Des études suggèrent qu'un taux de cortisol élevé pendant une longue période de temps peut affaiblir le système immunitaire et entraîner de nombreux problèmes de santé.

Les symptômes du stress

Comme un feu de circulation vous indique de ralentir et de vous arrêter, lorsque le stress a atteint sa limite, votre corps émet des signaux. Voici certains des symptômes physiques habituels :

Les maux de tête. Environ 90 pour cent des gens souffrent un jour ou l'autre de céphalées causées par la tension. Une douleur sourde dans la région du front ou de la nuque est un symptôme courant de céphalée causée par le stress.

La fatigue. Le simple fait de dépasser vos limites physiques, mentales ou émotionnelles peut non seulement augmenter la tension, mais aussi vous épuiser. Et comme les troubles du sommeil tels que l'insomnie risquent davantage de se produire quand vous êtes surmené, votre manque d'énergie pourrait être un résultat du stress.

L'irritabilité. Des périodes de stress prolongées peuvent vous laisser moins apte à surmonter les difficultés de la vie et vous inciter à donner des proportions exagérées à des revers mineurs. La mauvaise humeur pourrait être aggravée si vous souffrez d'autres symptômes du stress tels que la fatigue.

La douleur chronique. Bien qu'un événement stressant de courte durée – par exemple, un film d'horreur – réussisse temporairement à vous faire oublier une douleur chronique, la recherche suggère que des périodes de stress prolongées peuvent accroître la sensibilité du corps à la douleur.

Les problèmes cutanés. Vous pensiez qu'une poussée d'acné avant un événement important ou une présentation n'était qu'une malchance? En réalité, elle pourrait avoir été causée par le stress. La recherche suggère que le cortisol pourrait augmenter la production d'huile dans la peau. La tension peut aussi déclencher une réaction auto-immune pouvant être à l'origine de l'urticaire et aggraver des problèmes tels que la rosacée, l'eczéma et le psoriasis.

L'hypertension. Bien que le stress semble causer des hausses de tension seulement temporaires, celles-ci peuvent être dangereuses si vous souffrez par exemple d'une maladie du cœur.

Les maladies du cœur. Bien que les scientifiques aient eu dans le passé de la difficulté à expliquer exactement de quelle façon le stress augmente les chances de souffrir d'une maladie du cœur, les preuves montrent l'existence d'un lien très fort. En fait, une étude récente effectuée au Royaume-Uni a révélé que les travailleurs exposés à un stress chronique doublent leur risque de souffrir d'une maladie du cœur.

L'hypercholestérol. Bien que son origine ne soit pas réellement claire, plusieurs études indiquent que le stress peut faire augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL). Le fait qu'en période de stress de nombreuses personnes ont tendance à faire de mauvais choix en matière de santé (tabagisme, consommation d'alcool, alimentation, exercice) pourrait contribuer à ce problème de santé.

Le diabète. En période de stress, l'un des principaux rôles du cortisol et de l'épinéphrine – deux hormones qui ont tendance à atteindre des sommets en situation de stress – consiste à augmenter la glycémie afin de fournir au corps l'énergie dont il a besoin pour réagir. Bien que le stress ne puisse entraîner le diabète, il favorise son apparition chez les personnes prédisposées à cette maladie.

Si vous êtes préoccupé par les effets physiques du stress sur votre corps, il serait sage de consulter un médecin ou un professionnel de la santé afin de minimiser les dommages et vous assurer que vos symptômes n'ont pas une autre origine.
© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.