

Michel Le Moal « Le stress n'épargne aucun système biologique »

Article paru dans l'édition du 24.01.10

SANTÉ Pour le neuropsychiatre Michel Le Moal, la prise en charge doit être autant médicale que sociale

Le mot stress appartient au langage commun. La sphère sociale s'intéresse désormais à ce concept né dans la littérature scientifique des années 1930. Membre de l'Académie des sciences, professeur de neurosciences à l'université Bordeaux-II (Neurocentre Magendie), Michel Le Moal a tenu, à l'Institut de France, une conférence sur le stress dans le cadre du cycle « Les défis du XXIe siècle » organisé par l'Académie des sciences.

- Le stress est-il une notion d'apparition récente ?

Walter Cannon, physiologiste d'Harvard, a le premier utilisé le mot stress en 1935. Il distinguait le stress, défini comme une force qui s'exerce sur un sujet, des effets qu'il produit, en anglais « strain ». Mais c'est Hans Selye, un médecin enseignant en biochimie à l'université McGill de Montréal, qui a popularisé le terme en 1936, utilisé, non pour décrire les forces qui s'exercent sur un sujet, mais les effets qu'elles entraînent.

Des expérimentations animales ont révélé que, quelles que soient les violences exercées sur un organisme, elles provoquaient des réactions similaires : ulcères de l'estomac, affaiblissement du système immunitaire, décharge de cortisone. Le glissement sémantique opéré entre les deux chercheurs a créé une confusion entre causes et effets du stress. Il faut distinguer les stressseurs (les événements qui agressent) du stress (les réactions psychobiologiques qui en découlent).

- Existe-t-il un bon et un mauvais stress ?

Bien sûr. Le stress, c'est la vie, le moteur de nos pensées et actions. Nous sommes sollicités du matin au soir et les systèmes neuroendocriniens nous aident à faire face. Les contraintes de tous ordres, l'incertitude, la nouveauté, l'imprévisibilité ou les conflits sont physiologiquement et cognitivement gérés pour déboucher sur des solutions et un retour à l'équilibre.

Mais si les stressseurs perdurent ou sont trop violents, ils peuvent occasionner des menaces ingérables, des douleurs subjectives, voire des humiliations. Les systèmes biologiques sont en état d'activation élevée et permanente. Certains individus trouveront les ressources pour évaluer et faire face, d'autres vont entrer dans un stress chronique avec des transformations biologiques durables.

Tous les systèmes biologiques sont touchés : nerveux, cardio-vasculaire, gastro-intestinal, musculo-squelettique, immunologique, respiratoire, dermatologique... Des dépressions peuvent apparaître. Certaines personnes adoptent l'automédication (alcool, drogue ou cigarette) ou manifestent une perte d'autorégulation par de la violence contre eux-mêmes ou les autres.

- Peut-on guérir du stress chronique ?

Il faudrait d'abord gérer les causes, l'origine des stressseurs. L'organisme, et notamment le système nerveux, a des capacités de récupération fantastiques. Jusqu'à un certain stade, une récupération est possible par des moyens extérieurs : médicaments en cas d'hypertension, régime en cas d'obésité et aussi certaines formes de psychothérapies. Au-delà, ces moyens deviennent insuffisants.

- Tout le monde est-il égal devant le stress ?

Non. Nombre de données scientifiques prouvent que les individus, selon leurs potentialités génétiques, leur histoire et les actions de l'environnement sont, en termes de capacités adaptatives, plus ou moins bien dotés. Cette vulnérabilité s'acquiert toute la vie, notamment lors du développement périnatal. Les enfants maltraités sont plus vulnérables aux effets ultérieurs du stress. En 2009, des études ont montré que les populations à niveau socio-économique bas ou incertain des pays développés y étaient plus vulnérables.

- Les gens sont plus stressés aujourd'hui qu'autrefois ?

Il semble que certaines pathologies liées au stress soient plus fréquentes aujourd'hui : l'obésité, les douleurs chroniques, les fatigues, les troubles du sommeil, les pathologies liées aux addictions, les dépressions et certains aspects de la psychopathologie infantile. Pourtant, je ne vois pas de preuves permettant de dire que les événements de la vie, les stressseurs, sont plus abondants ou violents aujourd'hui que lors des décennies précédentes. Le XXe siècle restera dans l'histoire de l'humanité comme l'un des plus horribles en ce sens.

Il est toutefois probable que les rapports des individus à la société aient changé. Ils sont plus conflictuels, source d'humiliations, d'échecs, d'exclusions. Le citoyen actuel - qui a gagné en autonomie - a perdu les supports familiaux, sociaux, affectifs et religieux qui l'aidaient à amortir son stress. Seul face aux événements, son corps va lui révéler son malaise.

Dans nos sociétés occidentales, les agressions sont moins de nature physique que psychique. Elles touchent plus à la subjectivité des individus. Le stress provient désormais davantage d'une dysharmonie entre la personnalité du sujet, l'idée qu'il a de lui-même et les possibilités que lui offre la société. On emploie désormais le terme de risques psychosociaux.

- Le stress est-il d'origine sociale ?

Il y a une quinzaine d'années, dans un souci de neutralité, j'avais nommé ces pathologies modernes liées au stress, troubles biocomportementaux. Depuis, les Américains, au plus haut niveau, parlent de « pathologies sociales chroniques », lesquelles pèsent de plus en plus sur les systèmes de santé. Je me demande si le mot stress et tous les processus délétères qui y sont attachés ne seront pas remplacés par cette nouvelle dénomination. Les pathologies sociales chroniques obligent à la convergence des sciences biologiques, sociales et médicales. Un nouveau paradigme émerge.

Le Monde.fr

- » A la une
- » Archives
- » Examens
- » Météo
- » Emploi
- » Newsletters
- » Talents.fr
- » Le Desk
- » Forums
- » Culture
- » Carnet
- » Voyages
- » RSS
- » Sites du groupe
- » Opinions
- » Blogs
- » Economie
- » Immobilier
- » Programme
- » Le Post.fr
- » Télé

Le Monde

- » Abonnez-vous au *Monde* à -60%
- » Le journal en kiosque

