



Les choix du Monde

Mardi 23 juin 2009

STRESS, PORTRAIT D'UN TUEUR

Article paru dans l'édition du 21.06.09

FRANCE 5 20.35 DOCUMENTAIRE DES ÉTUDES MONTRENT QUE L'ANGOISSE RÉDUIT L'ESPÉRANCE DE VIE

Tôt pile, il est un atout indispensable dans une société où la compétition et le dépassement de soi sont érigés en valeurs absolues. Côté face, il se révèle être un fléau mortel. Le stress est un compagnon aussi utile qu'impitoyable comme le démontre ce documentaire intitulé Stress, portrait d'un tueur. Si ses victimes ne s'étaient pas en une des pages des journaux, elles existent bel et bien et sont chaque jour plus nombreuses. Crise cardiaque, hypertension artérielle, obésité, espérance de vie réduite : la liste des effets du stress chronique s'allonge au fur et à mesure des découvertes scientifiques.

L'un des pionniers de ces études est le chercheur américain Robert Sapolsky. Depuis une trentaine d'années, ce neurobiologiste à l'allure débonnaire part régulièrement au Kenya examiner des troupes de babouins, avec une certitude en tête : on peut apprendre davantage sur la dangerosité du stress en étudiant les animaux. Le réalisateur John Heminway l'a accompagné au cours d'une de ses expéditions scientifiques menées dans un décor de cartes postales.

DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES POUR ALERTE L'HOMME

Au milieu de la savane, des prélèvements sanguins sont effectués sur des primates afin de déterminer les liens existants entre la position hiérarchique et le taux d'hormones liées au stress. Robert Sapolsky a pu établir que plus le babouin se trouve en position dominante, plus son taux d'adrénaline et de glucocorticoïdes est bas. A l'inverse, plus il est considéré comme subalterne, plus ses taux d'hormones du stress sont élevés. L'autre découverte essentielle de Robert Sapolsky le confirme : au bas de la hiérarchie sociale, le risque cardiaque et d'hypertension artérielle est multiplié.

Ces résultats sont étayés par d'autres études conduites aux Etats-Unis ou en Europe sur l'homme, comme au Royaume-Uni, où 28 000 fonctionnaires ont été observés dans le cadre de l'étude Whitehall.

Plus on angoisse, plus l'espérance de vie est menacée. Exemple avec ces Californiennes ayant à charge un enfant handicapé et étudiées par la biologiste Elisabeth Blackburn. Ses conclusions sont sans appel : soumises à un stress important, ces femmes ont davantage de risques de mourir plus tôt.

Le réalisateur John Heminway multiplie ainsi tout au long de son documentaire la présentation d'études scientifiques pour alerter l'homme occidental sur l'impact négatif de son rythme de vie infernal. S'il fait l'économie des données chiffrées sur les victimes potentielles ou avérées du stress, il réussit à convaincre de l'importance d'une vie saine et équilibrée.

Cécile Loïal

Retournez en haut de la page

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

