

# SAVIEZ VOUS QUE

## **Le stress chronique causé par l'isolement social et la solitude, peut avoir un impact néfaste sur le système immunitaire<sup>1</sup>**

Le stress chronique causé par un faible soutien social fragilise le système immunitaire et réduit l'intensité de la réponse immunitaire<sup>2</sup>

Un taux élevé d'hormones de stress dans le sang peut avoir un effet immunosuppresseur c.-à-d. qu'il peut empêcher l'action de certaines cellules de défense de l'organisme comme les phagocytes par exemple, qui débarrassent en quelque sorte l'organisme des éléments nocifs<sup>3</sup>

Le stress chronique augmente le taux d'Interleukine-6 dans l'organisme, une protéine du système immunitaire qui lorsqu'elle est produite en grande quantité peut causer la mort prématurée des cellules de défense, endommager le foie et augmenter les risques de tumeurs et de cardiopathies<sup>4</sup>

Des niveaux élevés d'hormones générées par le stress chronique peuvent jouer un rôle dans l'apparition de l'ostéoporose car ils empêchent la formation osseuse causant ainsi un amincissement des os (effet ostéoporotique)<sup>5</sup>

**Souffrez-vous de stress chronique ? Quelles sont les techniques pour mieux gérer votre stress ?**

- Adoptez des stratégies pouvant vous aider à réguler vos émotions; positiver les situations stressantes ou tenter d'en donner une nouvelle signification. Par exemple, voir le confinement dû à la COVID19 comme un moyen de se ressourcer ou de méditer et non comme une privation de liberté;
- Analysez les situations que vous trouvez «stressantes» afin d'obtenir des solutions et ainsi entreprendre des actions pour éliminer le problème. Par exemple, vous tournez vers les ressources de votre milieu pouvant vous être utiles;
- Nourrissez-vous d'espoir et de curiosité;
- Faîtes preuve d'optimisme et de résilience face aux situations stressantes;
- Privilégiez la méditation et la relaxation;
- **Et surtout**, tentez d'obtenir du soutien social et émotionnel de la part de vos proches ou auprès des travailleurs des services sociaux et communautaires de votre milieu de vie.

L'isolement social et la solitude sont des facteurs importants de risque de stress chronique ou aigu; si vous vous sentez seul(e) ou isolé(e), SVP contactez les travailleurs de milieu du PAVRE au Campus3 par téléphone au (819)663-3305 ou par courriel à l'adresse [Pavre3@campus3.ca](mailto:Pavre3@campus3.ca). Nous vous donnerons des ressources pouvant vous aider.

- (1) Ohio State University (2013, 19 janvier). Loneliness, like chronic stress, taxes the immune system. EurekAlert [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2013-01/osu-llc011713.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2013-01/osu-llc011713.php)
- (2) Nedvid, J., Rathus, S. & Greene, B. (2017). Psychopathologie : une approche intégrée de la santé mentale (2<sup>e</sup> éd.). ERPI. Chap.3, p.6
- (3) Nedvid, J., Rathus, S. & Greene, B. (2017). Psychopathologie : une approche intégrée de la santé mentale (2<sup>e</sup> éd.). ERPI. Chap.3, p.7
- (4) Hosein, Sean (2012). Interleukine et risque de cancer. CATIE <https://www.catie.ca/fr/traitementactualites/traitementsida-193/complications-effets-secondaires/interleukine-6-risque-cancer>
- (5) Centre de recherche sur le vieillissement (2020). Laboratoires de stress et impact sur la santé des os. Consulté le 8 juin 2020 <http://cdrv.csss-iugs.ca/details-des-laboratoires/20-laboratoires-de-stress-et-impact-sur-la-sante-des-os>