L'impact du stress et des émotions sur le corps

Martin Moisan, M. D., médecin au Centre de santé de Kanehsatà:ke 05/06/2025

À quel point le stress ou une surcharge émotionnelle peuvent affecter le corps et entraîner des dysfonctions organiques? Regard sur le phénomène à partir d'un cas clinique.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES:

1. Établir le lien entre le mental et le physique.
2. Considérer davantage les techniques de respiration et de méditation comme modalité thérapeutique dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.
3. Comprendre le mécanisme d'action des techniques de respiration et de méditation.
4. Reconnaître que le contact régulier avec la nature a des effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique.

CAS CLINIQUE:

Mme Bédard, 48 ans, a perdu son travail de technicienne comptable il y a quatre mois. Elle travaillait pour la même compagnie depuis plus de huit ans, mais cette dernière éprouvait des difficultés financières et a dû congédier du personnel. Malgré plusieurs tentatives, elle n'arrive pas à retrouver un emploi satisfaisant, ce qui lui cause un stress qu'elle a parfois de la difficulté à gérer. Depuis six semaines, d'autres symptômes l'inquiètent: découragement, manque d'énergie et perte de plaisir au quotidien. Elle avait l'habitude de faire de l'activité physique régulièrement, parfois jusqu'à trois séances par semaine, mais le manque d'entrain qu'elle éprouve en ce moment fait en sorte qu'elle n'arrive plus à maintenir ce rythme. Elle n'a jamais fait de dépression dans le passé et elle n'a aucun problème médical. C'est la première fois qu'elle traverse une période aussi difficile. Lors de la consultation médicale, elle ne présente pas de ralentissement psychomoteur évident, mais vous percevez que son humeur est affectée par l'épisode qu'elle traverse. Elle n'a pas d'idée suicidaire. Son poids est stable.

QUESTIONS:

- Quel est le diagnostic?
- Quelle en est la gravité?
- Quelles sont les possibilités thérapeutiques?

RETOUR SUR LE CAS CLINIQUE:

Selon toute vraisemblance, Mme Bédard souffre d'une dépression majeure. Il serait pertinent de demander un bilan sanguin, afin de s'assurer qu'elle n'est pas atteinte d'anémie, d'hypothyroïdie ou d'un autre trouble métabolique.

Comme Mme Bédard semble présenter des symptômes dépressifs modérés, vous pouvez alors, au lieu de prescrire un antidépresseur, lui suggérer d'autres approches thérapeutiques, telles la psychologie et les techniques de respiration et de méditation (yoga), en vous montrant disponible pour assurer un suivi afin de réévaluer le besoin d'une médication dans le cas où les symptômes s'aggravent.

Le stress et les émotions

Il est maintenant connu de la science que le stress ou une surcharge émotionnelle (tristesse, frustrations) peuvent affecter le corps et entraîner des dysfonctions organiques. Voici d'ailleurs quelques études à ce sujet:

- L'étude *Les répercussions du stress sur les fonctions du corps: une analyse*[1], parue en 2017, indique que le stress peut être un facteur déclencheur ou aggravant dans plusieurs maladies et états pathologiques. Cette analyse de plus de 120 études mentionne également: «Le stress est à la source de nombreux troubles, tout particulièrement s'il est grave et prolongé. La collectivité médicale doit mieux comprendre le rôle important que le stress peut jouer dans diverses maladies.»
- L'étude *Les conséquences de la répression des émotions: santé physique, santé mentale et bien-être général*[2], parue en 2019, conclut ceci: «Il est clair que l'expression de ses véritables émotions et de son ressenti est essentielle pour la santé physique, la santé mentale et le bien-être général, tandis que le fait de les dissimuler entraîne un obstacle à une bonne santé.»
- L'étude *Anxiété et risque de nouvelle coronaropathie: une méta-analyse*[3], parue en 2010, démontre qu'il existe un lien entre l'anxiété et les maladies cardiaques. Elle mentionne d'ailleurs ceci dans sa conclusion: «[...] l'anxiété semble être un facteur de risque indépendant pour la nouvelle coronaropathie et la mortalité cardiaque.»

Le stress accumulé aurait également un effet sur l'ADN, tel que l'indique l'étude *Stress et raccourcissement des télomères: Aperçu des mécanismes cellulaires*[4], parue en 2021, et qui mentionne: «Des télomères courts confèrent un risque de maladies dégénératives. Un stress psychologique chronique peut entraîner des maladies par plusieurs voies et la recherche, qu'il s'agisse d'études in vitro ou d'études longitudinales humaines, indique que les dommages subis par les télomères en raison du stress sont une voie importante.»

Le stress accumulé ou une surcharge émotionnelle vécue pendant un certain temps peut donc contribuer au vieillissement corporel (figure 1). La dépression est d'ailleurs au premier rang des maladies chroniques qui affectent l'espérance de vie des Canadiens, devant le diabète, l'hypertension ou encore l'obésité[5]. De là, entre autres, l'importance de considérer son état psychologique comme facteur pouvant influencer son bien-être physique et sa longévité.

Figure 1: Les effets du stress ou d'une surcharge émotionnelle sur le corps

Stress accumulé ou surcharge émotionnelle (tristesse, frustrations)

↓

Répercussions sur les organes

↓

Risque accru de développer des problèmes de santé

↓

Vieillissement corporel

D'un autre côté, le fait de bien gérer son stress et ses émotions, malgré les nombreux stimuli extérieurs, favorise une meilleure santé physique à plus long terme. De là, entre autres, l'importance des techniques de respiration et de méditation qui ont le potentiel d'agir positivement sur le corps.

Techniques de respiration et de méditation

Il est bien connu que la psychologie et la prescription de médicaments (antidépresseurs et anxiolytiques) sont des options dans le traitement de l'anxiété et des symptômes dépressifs. Ce qui est moins connu cependant, ce sont les techniques de respiration et de méditation (yoga, Qigong) qui ont également leur place comme modalité thérapeutique.

D'ailleurs, de plus en plus d'études indiquent les effets bénéfiques de ces techniques dans le traitement de l'anxiété et des symptômes dépressifs. Pour ne citer que celui-ci, l'article «*Yoga on our minds: a systemic review of yoga for neuropsychiatric disorders*», paru en 2013, mentionne ceci: «[...] il y a des essais randomisés qui soutiennent les effets bénéfiques du yoga pour la dépression, les troubles du sommeil, et en tant que traitement en association...»

Dans les études consultées, on a rapporté très peu d'effets secondaires, ce qui n'est pas négligeable, si l'on compare aux effets secondaires possibles lorsqu'un médicament est prescrit, que ce soit un antidépresseur ou un anxiolytique, et si l'on pense aussi aux interactions médicamenteuses possibles.

Le mécanisme d'action

Quel serait le mécanisme d'action des techniques de respiration et de méditation au niveau physiologique? Autrement dit, qu'est-ce qui pourrait expliquer, au niveau corporel, que les exercices de respiration ont tendance à faire baisser le stress?

L'hypothèse est que les techniques de respiration et de méditation agissent au niveau du système nerveux autonome, plus précisément au niveau du système nerveux parasympathique, ce qui permettrait de diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs (figure 2). D'ailleurs, l'étude *Les mécanismes neurophysiologiques et psychologiques du Qigong en tant que traitement contre la dépression. Une revue systématique et une méta-analyse*[7], publiée en 2019, affirme que le Qigong est efficace pour réduire les symptômes dépressifs par l'activation du système nerveux parasympathique.

Figure 2: Le mécanisme d'action des techniques de respiration et de méditation

Techniques de respiration et de méditation

↓

Activation du système nerveux parasympathique

↓

Diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs

↓

Meilleure santé psychologique

Le rythme et l'amplitude de la respiration

Il est bien connu que des problèmes comme l'asthme et la bronchite peuvent affecter notre capacité à bien respirer. Ce qui est moins connu cependant, c'est le lien qui existe entre notre respiration et notre état mental, à savoir que le stress ou une surcharge émotionnelle (tristesse, frustrations) peut amener un mouvement respiratoire plus court et plus rapide, sans que l'on s'en rende compte.

D'un autre côté, le simple fait de respirer plus lentement ou plus profondément peut nous aider à faire baisser notre niveau de stress. Il existerait ainsi un lien entre notre corps et notre psychisme, et plus on connaît ce lien, plus il serait possible d'intervenir par soi-même pour éviter des situations où l'anxiété déborde et amène des symptômes. Cultiver le calme à l'intérieur de soi représente cependant tout un défi considérant le rythme accéléré de la vie moderne et les responsabilités que chacun doit gérer, tant sur le plan de la vie personnelle que professionnelle.

Le contact avec la nature

L'immersion dans la nature entraîne de multiples bienfaits pour la santé, comme la réduction de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque, du taux de cholestérol, de l'incidence du diabète, des maladies cardiovasculaires et de la mortalité. La nature a aussi un effet bénéfique sur la santé mentale, entre autres en diminuant l'anxiété et les symptômes de dépression[8].

L'explication de ces bienfaits est qu'il est fort probable que le contact avec la nature agisse sur notre système nerveux autonome (activation du parasympathique), comme cela semble le cas pour les techniques de respiration et de méditation. S'offrir régulièrement du temps en nature peut donc être bénéfique aux niveaux physique et psychologique, et ainsi favoriser une longévité accrue.

Conclusion

Bien qu'il puisse être difficile d'aborder le sujet du stress et des émotions lors d'une consultation médicale étant donné la charge de travail et le manque de temps, il n'en demeure pas moins que différents malaises et symptômes peuvent être en lien. Plus ce sujet sera abordé, plus nous nous rendrons compte de l'impact que le stress et les émotions peuvent avoir sur le corps et le vieillissement.

Le Dr Martin Moisan est médecin généraliste au Kanesatake Health Center, dans la région des Laurentides. Il est aussi l'auteur de quelques livres sur la santé, dont celui intitulé Réunir, pour mieux soigner!. *Pour plus d'informations à son sujet, vous pouvez visiter son site Web à l'adresse suivante: www.martinmoisan.com*

Notes:

1. Traduit de l'anglais: *The impact of stress on body function: A review*.
2. Traduit de l'anglais: *Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being*.
3. Traduit de l'anglais: *Anxiety and risk of incident coronary heart disease: a meta-analysis*.
4. Traduit de l'anglais: *Stress and telomere shortening: Insights from cellular mechanisms*.
5. TVA Nouvelles Web, 18 février 2021.
6. Le Qigong est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (avec l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le massage). Il s'agit d'exercices qui combinent des techniques de respiration, des mouvements et des postures spécifiques.
7. Traduit de l'anglais: *The Neurophysiological and Psychological Mechanisms of Qigong as a Treatment for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
8. Article *Réduire l'empreinte écologique en clinique*, *Le Médecin du Québec*, avril 2022.

Laissez un commentaire

La courtoisie est de mise. Nous n'effectuons pas de modération avant publication, mais nous nous réservons le droit de supprimer tout message irrespectueux, intimidant ou inapproprié. En cas de commentaires néfastes persistant après un avertissement, le droit de commenter sera suspendu sans préavis.

Lire les conditions d'utilisation

1 commentaire(s)

Joignez-vous à la conversation...

Caroline Laberge · **Médecine** · il y a 11 heures

Merci pour votre article, j'adopte également cette approche avec mes patients! Les résultats sont vraiment excellents et permettent une autonomie graduelle du patient sur la gestion de ses symptômes, et une meilleure santé globale à long terme. Pour plus d'informations sur les bienfaits de la nature sur la santé, consultez le site web de Prescri-Nature.ca qui offre des outils pour les patients et les médecins!

0 · Répondre

CATÉGORIES CONNEXES

PSYCHIATRIE / PSYCHOLOGIE MÉDECINES ALTERNATIVES MODE DE VIE

Gardons le contact!

Abonnez-vous au magazine

Recevez les numéros de Profession Santé dix fois par an.

M'ABONNER

Envie d'annoncer sur le site?

Voyez toutes les opportunités qui s'offrent à vous.

CONSULTER LE KIT MÉDIA

© EnsembleIQ 2025, tous droits réservés.