

<https://www.ameSSI.org/STRESS-trop-de-stress-nuit-au-systeme-immunitaire>



# STRESS, trop de stress nuit au système immunitaire

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE MENTALE-PSY



Date de mise en ligne : jeudi 26 mai 2011

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Le stress est souvent rendu responsable de maux divers et variés, sans que le lien de cause à effet soit véritablement établi. Une chose est sûre, affirment deux psychologues américains, le stress affecte bel et bien le système immunitaire.**

A court terme, le stress aiguise la réponse immunitaire ; à long terme, un stress chronique l'épuise, expliquent Suzanne Segerstrom et Gregory Miller dans le bulletin de juillet de l'American psychological association.

Les deux chercheurs ont passé en revue près de 300 études réalisées sur ce sujet entre 1960 et 2001.

Le lien entre un stress répété et l'apparition de pathologies est soupçonné depuis longtemps. Les glucocorticoïdes produits en plus grande quantité sous l'effet du stress ont un effet immunosuppresseur. Dans le cas d'un stress temporaire, la capacité d'adaptation du système immunitaire est plus forte. Il réagit plus rapidement face à une blessure, par exemple.

En revanche, dans le cas d'un stress prolongé, quand les personnes subissent des tensions et ne voient pas le bout du tunnel, la capacité de réaction du système immunitaire est au contraire affectée, expliquent les deux psychologues. Ils ont également constaté que les personnes âgées ou malades étaient plus sensibles au stress.

Ce stress répété, voire chronique, représente un coût important pour les entreprises et la société, selon les calculs d'un économiste français.

Christian Tontin, de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), estime que le coût annuel du stress en France se situe entre 830 millions et 1,3 milliards d'euros pour les entreprises.

Ce coût peut s'élever jusqu'à ,6 milliards d'euros pour la société, a précisé le chercheur lors d'un colloque sur ce thème au Conseil économique et social.