

# Les stress de la vie moderne

Autor(en): **I.L.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **63 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **18.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-274151>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# LE STRESS, LES MALADIES CORONARIENNES ET LES FEMMES

La crise d'angine de poitrine est le signe évident que nos artères coronaires sont en mauvais état; elle constitue un avertissement qui, une fois diagnostiquée par notre médecin, devrait nous amener à modifier quelque peu notre manière de vivre. Elle peut aboutir à un infarctus.

Quant à ce dernier, il peut survenir brutalement et sans avertissement préalable, même après un électrocardiogramme parfaitement normal. Seuls les contrôles réguliers des facteurs internes cités plus haut — tension artérielle, cholestérol ou graisses, diabète — peuvent constituer des indices lorsque leurs résultats donnent des chiffres trop élevés.

## Trois fois plus d'hommes que de femmes

L'homme plus que la femme est victime des accidents cardiaques. En moyenne trois hommes pour une femme. Pourquoi? Celle-ci, semble-t-il, bénéficie d'une protection sans doute d'ordre hormonal jusqu'à la ménopause. Après, les risques deviennent en principe les mêmes. Depuis quelque temps, on constate que la femme jeune est plus exposée qu'avant aux accidents cardiaques. N'empêche que nous voyons surtout des hommes disparaître tragiquement de cette façon-là et

souvent très jeunes encore. L'infarctus fait des victimes dans toutes les couches de la population, en plus forte proportion chez les intellectuels, croit-on savoir. Certains psychiatres affirment que la personnalité du coronarien se caractérise avant tout par la suraffaiblissement de soi, la suralimentation, le surmenage. « Comportement — je cite notre ami Esculape — correspondant à des sentiments très profonds d'insatisfaction, d'incomplétude, d'angoisse. Or, ce ne sont pas les cadres supérieurs, ni les inférieurs qui fournissent le plus fort contingent d'angineux, mais les moyens qui, n'étant pas parvenus au sommet de la hiérarchie, doivent réprimer les pulsions comportementales susceptibles de nuire à leur avancement. »

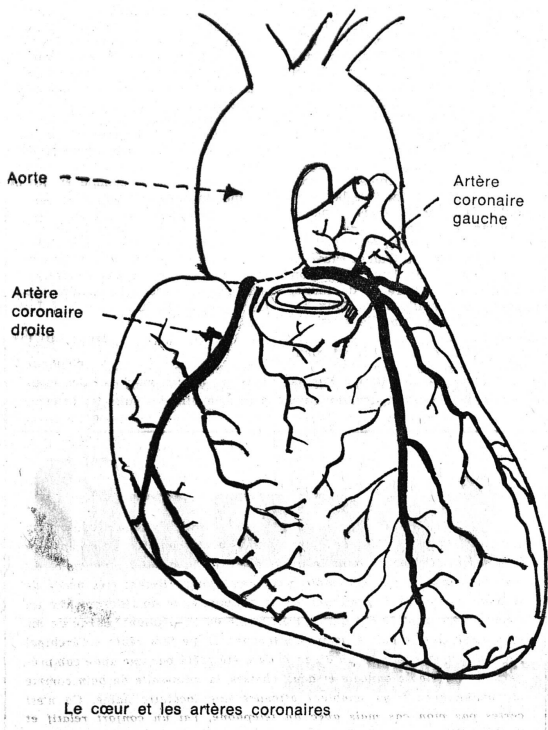
## Le stress

En fin de compte, seul le facteur stress échappe au contrôle médical ou à l'auto-discipline. Car il est évident que les tensions nerveuses, psychologiques ou autres d'origine professionnelle ou familiale sont difficiles à apprécier. Non négligeables puisqu'elles ont des répercussions sur l'organisme en contribuant à la détérioration de notre système cardio-vasculaire ainsi que de notre réseau artériel tout entier, elles ne peuvent en aucun cas

être les seules responsables d'une maladie cardiaque si tous les autres facteurs restent normaux. Ceci nous amène à considérer les mesures prophylactiques où notre influence de femmes peut se manifester: sur le plan de l'harmonie familiale et d'une alimentation saine en évitant les repas riches, trop salés, trop gras, trop sucrés; sur le plan des excès de toutes sortes comme l'alcool et le tabac, ainsi que des contrôles médicaux réguliers cités plus haut. En outre, une bonne hygiène mentale, du sport, des vacances, de la détente en général compenseront de façon positive les effets nocifs de la vie quotidienne.

Les stress ne sont pas à éviter à tout prix, car s'il y en a beaucoup de désagréables, il en est aussi d'agréables qui donnent du piment à l'existence et la rendent moins monotone: ne serait-ce par exemple que de rencontrer l'homme ou la femme de sa vie! Quand on sait qu'aucune tranche d'âge n'échappe au stress et que le nourrisson y est soumis dès sa venue au monde, il n'y a pas lieu de dramatiser un état de fait qui, finalement, nous aide à vivre. Comme le dit le professeur Selye dans une revue de l'Organisation mondiale de la santé, « l'absence de stress, c'est la mort. »

N. Lambert-Hantcheff.



Le cœur et les artères coronaires.

# LES STRESS DE LA VIE MODERNE

Résumé d'une conférence du Dr Robert Du Bois, faite à l'occasion des Vies Rencontres de l'Institut de la Vie, l'automne dernier, à Genève.

LE STRESS DE LA VIE MODERNE EST LE RÉSULTAT DE LA RÉGRESSION DE L'HOMME D'AUJOURD'HUI À L'ÉTAT D'ÊTRE LIMBIQUE, AMPUTÉ DEVANT L'IMPACT DES VALEURS NOUVELLES DE NOTRE CIVILISATION: RÉGRESSION DE SES FACULTÉS DE CRÉATION, D'IMAGINATION ET DE LIBERTÉ, SEULES CAPABLES DE GÉRER INTELLIGEMMENT L'ESPACE SPECIFIQUE DE L'HOMME, L'ESPACE SOCIOCULTUREL.

« Voici une définition du stress qui ne flatte guère nos connaissances biologiques, physiologiques ou psychologiques... mais se préoccupe d'environnement, c'est changer radicalement de système de référence et de mesure. »

« La définition physiologique du stress, en tant que description précise des mécanismes qui l'engendrent, ne nous concerne guère personnellement et nous permet de prendre nos distances, sous prétexte d'objectivité scientifique ». La pensée écologique, au contraire, procède par le concernement, interdisant toute relation bipolaire de sujet à objet, pour s'inclure dans une relation tripartite: TOI, MOI et NOTRE MILIEU. L'exclusion de cette troisième dimension, l'environnement précisément, relève de mécanismes psychologiques profonds.

« On peut qualifier le stress de réponse de l'organisme à une agression, « externe » (physique p. ex.), ou « interne », c'est-à-dire provoquée par nos émotions. Si notre définition du stress se limite à la description physiologique des événements déclenchés, nous nous privons de la compréhension de sa signification émotionnelle. C'est ainsi qu'on en arrive au sempiternel diagnostic de dystonie neurovégétative ou de névrose neurovégétative ou, en excluant encore plus notre troisième dimension, à des névroses d'organes de tous genres. »

« Il est trop simple de n'envisager le stress qu'en rapport avec les nuisances extérieures, bruit, pollution, etc. Il faut être attentif à d'autres types de nuisances plus fondamentales: l'espace où règnent les valeurs morales, relations humaines, dimension politique et écologie humaine. Cet espace immatériel est le propre de l'homme et sa saine gestion n'est pas dévolue aux seuls instincts, mais à notre besoin de créativité, d'imagination et de liberté. Cet espace que l'on peut appeler socioculturel est actuellement le lieu où s'accumulent les nuisances les plus nocives et les plus déshumanisantes, qui nous ramènent presque à notre insu à l'état d'êtres automatisés, stéréotypés et fragiles. Bruit, expansion démographique, inflation et chômage n'en sont que des épiphénomènes. »

« Si tout cela semble très théorique, prenons un exemple: le « syndrome de la femme heureuse ». Il s'agit en général d'une jeune femme d'une trentaine d'années, mariée, mère de famille... de toute évidence angoissée et déprimée. L'étiquette de dystonie neurovégétative lui va à merveille: troubles vagues de toutes sortes, fatigue, etc. D'autres éti-

quettes conviennent aussi: hystérique ou hypochondriaque. Quand on lui demande si elle a des soucis, elle éclate en sanglots en répondant que justement elle n'en a pas, qu'elle est heureuse! Un mari prévenant, des enfants charmants, un joli appartement, etc... Pourtant cette femme souffre d'un statut sociologique: « le statut de la femme au foyer ». Elle est enfermée dans une foule d'automatismes sociaux: la femme se doit à son mari, à ses enfants, à son ménage. Elle se sent coupable de regretter sa vie d'avant, où elle travaillait, voyait du monde, gagnait de l'argent à elle, créait peut-être quelque chose. »

« Les tranquillisants noieront un peu ce conflit, mais au prix d'une aliénation de plus, celle d'être dépossédée de son propre conflit. Par contre, la prise de conscience de la légitimité de cette nouvelle identité sociale est souvent apparue plus efficace que toute médication. Même devant une réalité difficilement modifiable dans l'immédiat, elle sera suffisamment motivante pour permettre une adaptation possible par l'imagination, la créativité et le goût de la liberté. »

« Ici, le stress consiste dans la confrontation des automatismes sociaux acquis à une nouvelle réalité sociale. Défendant ses valeurs menacées, l'émotion jaillit dans l'inconscience d'une adaptation possible, d'une nouvelle légitimité à créer, non plus morale ou psychologique, mais sociale. Ce stress-là n'est intelligible qu'en tenant compte de l'appartenance de l'individu à son espace social. »

« Cet exemple illustre également une des plus fondamentales de l'écologie: LE REFOULEMENT DE LA DIMENSION SOCIALE ET CULTURELLE CREE LE CONFLIT PSYCHIQUE, en d'autres termes, toute lecture psychologique de l'environnement socioculturel, avec référence exclusive aux automatismes sociaux acquis, est pathologique et se fait à l'exclusion des facultés d'adaptation conscientes, créatrices et imaginaires. »

« Deux problèmes se posent dès lors: 1) pourquoi la dimension socioculturelle doit-elle être presque obligatoirement refoulée, engendrant donc le conflit? 2) pourquoi ce stress, en tant qu'expression d'un conflit, se passe-t-il du langage? »

« La première question nous fait revenir à l'espace ou environnement spécifiquement humain. Cet espace trouve sa meilleure définition par l'histoire. Il prend naissance à la révolution néolithique avec l'avènement de l'outil, outil tout d'abord au service de l'homme, mais asservissant l'homme depuis l'INVERSION DE L'OUTIL, DE MOYEN EN FIN. Ce triomphe interminable de l'outil, puis de la machine, de l'automatisme, de l'électronique et du computer, s'explique par sa rentabilité, immédiate tout d'abord, utile à l'homme, puis bientôt productrice de plus-values capitalisables et réinvestissables, la rentabilité de l'outil permet la spécialisation et la spécialisation à son tour permet la monopolisation des fonctions, de l'avoir comme du savoir. Ainsi, ni le travail ni la connaissance ne jouissent de nos jours du pouvoir et de la liberté qu'ils engendrent. Nous vivons une époque de spécialistes et

d'experts, dont les prestations sont certes devenues obligatoires, mais dont le pouvoir en matière de gestion de l'espace socioculturel est nul. Le progrès technique auquel nous assistons apparaît dès lors non comme un gain de liberté, mais comme le résultat de la perversion progressive de l'outil devenu, en fonction de sa rentabilité, fin en soi. La technologie moderne au lieu de libérer l'homme de ses automatismes, en crée de nouveaux, de nouvelles valeurs, de nouvelles morales, de nouveaux mythes. »

« L'homme, pris à ce jeu, en subit la règle, sans laquelle le jeu ne saurait continuer: l'EXCLUSION DE LA TROISIÈME DIMENSION, l'espace, le milieu, l'environnement, dimension de plus en plus vertigineuse et dangereuse pour l'homme, qui la méprise, au prix de son aliénation. »

« La deuxième question, celle du pourquoi de la perte du langage dans les manifestations de ces stress, découle en partie de cet aveuglement obligatoire à l'espace culturel, engendrant inévitablement une régression à un niveau de la fonction automatisée qui, s'il a pour noble tâche la tentative de survivre, se passe de la liberté de la parole. LE REFOULEMENT DE L'ESPACE SPECIFIQUE DE L'HOMME CREE L'INNOUABLE: si le refoulement crée le conflit psychique, le CONFLIT PSYCHIQUE INNOUABLE CREE A SON TOUR LE CONFLIT BIOLOGIQUE. Chassé de son milieu spécifique, l'homme commence par survivre dans son espace animal, en proie à ses stéréotypes socioculturels qui, elles-mêmes compromises par de nombreux automatismes tout puissants, finissent par l'acculer à se débattre dans son espace biologique, tel un végétal. Qui ne connaît de ces gens qui ont perdu le droit d'être déprimés ou angoissés et de le dire, tant cet aveu équivaut à une mise en accusation d'un statut familial, professionnel ou social. Dans ce silence, naissent des troubles fonctionnels incompréhensibles ou de vraies atteintes biologiques dites psychosomatiques, mutilantes ou même mortelles. »

« Le stress de la vie moderne éclate donc dans cette zone de conflit où l'homme de hier se heurte aux nouvelles valeurs de demain. Cette zone de conflit n'est pas conflictuelle pour tout le monde, naturellement. Face à l'impact déshumanisant de la société industrielle, il existe foule de conduites d'évitement ou de défenses, dont certaines néanmoins préoccupent également le médecin. »

« Il y a tout d'abord les « fuites en avant », permettant à l'individu de projeter sa propre intimité sur l'écran socioculturel, annulant ainsi la menace des valeurs nouvelles et dangereuses. Il y a la double fuite en avant, consistant par exemple à politiser l'espace écologique, l'écologie humaine devenant alors source de nouveaux militantismes obscurément passionnels. »

« Il y a aussi les « fuites en arrière », chacun selon son bagage intérieur. Fuite dans la psychopathologie intime, comportements psychopathiques, névroses ou fuite vers de caricaturales images intérieures rassurantes, ou encore en quête d'un bien-être absolu dans l'alcool ou la drogue. »

I. L.

Intraduisible en français, le mot anglais « stress » a passé ces dernières années dans le langage courant. Voici la définition selon le dictionnaire Larousse: « Ensemble des perturbations organiques, psychiques, provoquées par des agents agresseurs variés, comme le froid, une maladie infectieuse, une émotion, un choc chirurgical, etc. ».

A l'heure actuelle dans les pays nantis (Europe, Amérique du Nord), presque un tiers des décès est dû aux accidents vasculaires — infarctus, hémorragies cérébrales, embolies pulmonaires et cérébrales, etc. — Les conditions sociales dans lesquelles nous vivons, les contraintes diverses, les stress précités ont des répercussions indirectes sur la fonction de certaines glandes endocriniennes (pancréas, thyroïde, hypophyse, glandes surrénales, etc.) et, partant, contribuent à la détérioration de notre système vasculaire et notamment de notre réseau cardio-vasculaire. Raison pour laquelle ce fameux stress constitue l'UN des facteurs de risque susceptible de provoquer une crise cardiaque. Ainsi, la peur, l'angoisse, et surtout la colère et l'agressivité déclenchent des décharges d'adrénaline dans le sang, hormone en provenance des surrénales dont la sécrétion exagérée a des effets nocifs sur l'organisme et des vaisseaux en particulier, effets générateurs d'artériosclérose. Pourquoi? Comment? Nous le verrons tout à l'heure.

Tout d'abord, précisons que d'autres facteurs de risque « doivent » venir s'ajouter au stress pour que l'angine de poitrine ou l'infarctus deviennent une sérieuse menace. Ces facteurs sont connus et — nous insistons sur ce point — pour la plupart décelables et évitables. Ce sont 1) les facteurs internes: hypertension artérielle hyperlipémie (augmentation du taux de cholestérol notamment), diabète; 2) les facteurs externes: inactivité physique, suralimentation, obésité, excès de tabac (surtout la cigarette) et d'alcool. Liste à laquelle nous ajouterons l'élément involontaire d'hérédité cardiaque: âge de mortalité des ascendants, mortalité due à une maladie cardio-vasculaire.

Non pas que TOUS les facteurs précités soient requis ou aient besoin d'être cumulés pour présenter des risques: deux ou trois suffisent.

## Angine de poitrine

Qu'est-ce que l'angine de poitrine? Qu'est-ce qu'une crise cardiaque ou un infarctus du myocarde?

Le cœur, muscle appelé myocarde, a besoin d'être nourri et irrigué par du sang riche en oxygène, sang qui lui parvient par l'intermédiaire d'artères, les artères coronaires (voir croquis). Ces dernières sont menacées par l'artériosclérose qui n'est autre qu'une altération ou lésion de nos artères qui se rétrécissent ou s'obstruent partiellement à la suite de dépôts graisseux ou calciques qui se fixent sur leurs parois internes. (On parle beaucoup de l'artériosclérose du cerveau chez les personnes âgées; il s'agit du même phénomène.) L'apport du sang oxygéné au cœur diminue et peut devenir insuffisant, ce qui se produit surtout lorsque les besoins du muscle cardiaque augmentent, lors des efforts ou des émotions. La crise d'angine de poitrine est donc la manifestation d'un manque d'oxygène dans le myocarde.

## Infarctus

Quant à l'infarctus, il résulte de l'obstruction totale d'une artère ou partie d'artère coronaire par un bouchon artériosclérotique ou un caillot sanguin. Il est irréversible, c'est-à-dire que la portion musculaire du cœur qui cesse d'être irriguée ne fonctionne plus, se nécrose, va disparaître progressivement pour être remplacée par une cicatrice. L'infarctus est mortel, grave ou moins grave selon que la partie lésée du myocarde située au-delà du bouchon est plus ou moins grande. Si donc l'artère coronaire s'est obstruée au début de son parcours dans le cœur, c'est une portion très importante de ce dernier qui cessera de fonctionner d'une manière définitive et l'infarctus sera mortel. Si au contraire le bouchon s'est fixé plus loin dans la coronaire, en fin de course ou un peu avant, l'accident est moins grave et le cœur peut poursuivre sa fonction avec la partie saine.