



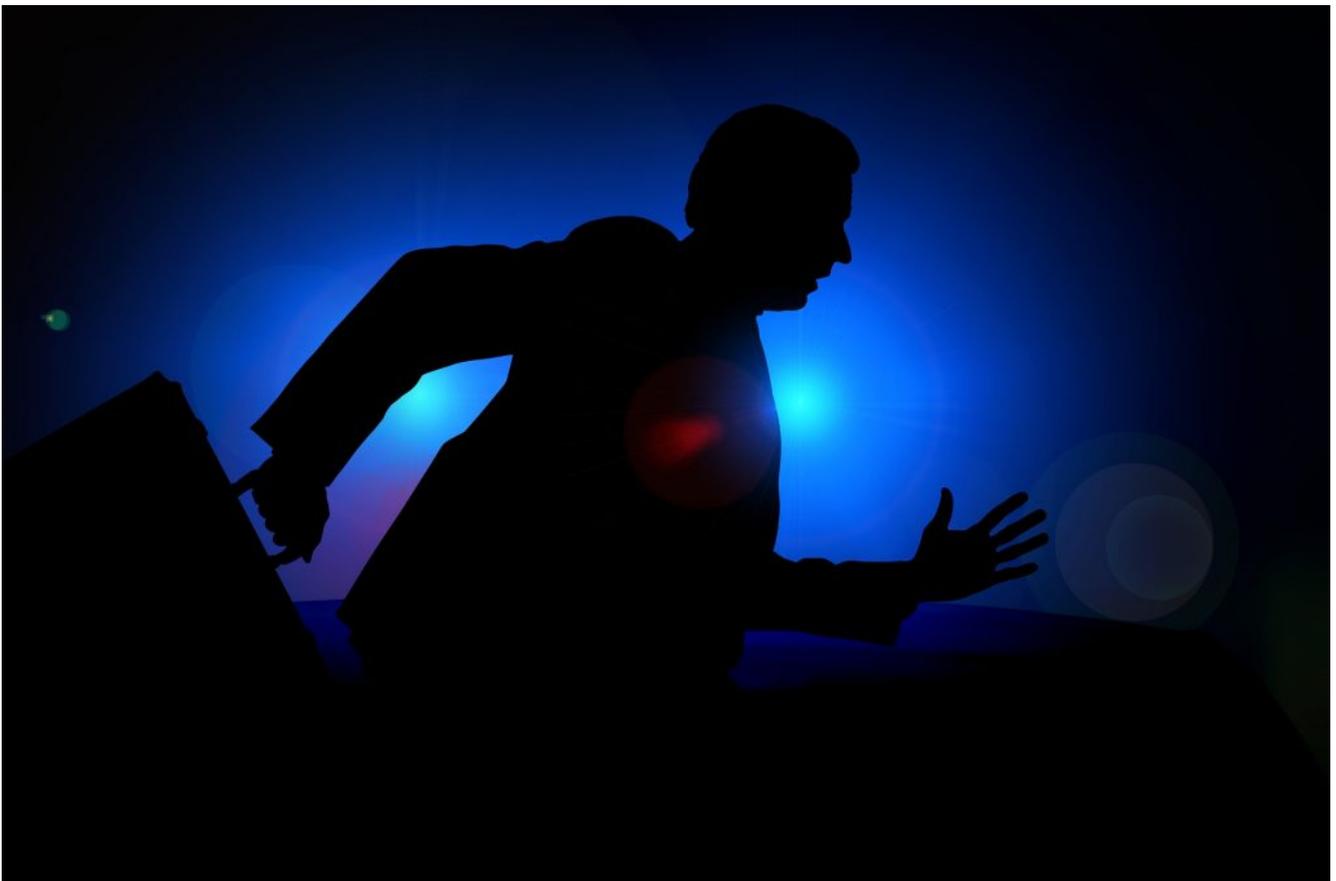
- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
  - Hypertension Artérielle
  - Diabète
  - Fibrillation Auriculaire
  - Cholestérol
  - Inactivité Physique
  - Alimentation mal-adaptée
  - Alcool
  - Obésité
  - le Tabagisme
  - Stress et Dépression
- RESSOURCES
  - Vidéos
  - Blog
  - Podcast
  - Liens utiles
  - Lecture complémentaire
  - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACT

DONATE

# STRESS ET DÉPRESSION : un facteur de risque d'AVC



De nombreuses études ont perçu le stress psychosocial et la dépression comme des facteurs de risque d'AVC (1). Bien que la dépression soit souvent le résultat

d'un AVC, elle augmente également le risque d'AVC (2) (3). Les personnes souffrant d'un stress psychologique intense sont également plus susceptibles de faire un AVC plus tard dans leur vie (4).

### **1. Le stress psychosocial et la dépression sont liés aux maladies cardiovasculaires**

Le lien entre le stress psychosocial et les maladies coronariennes est étroit (1). De même, la dépression a été associée à un risque accru de diabète, d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires, qui sont toutes fortement liées à l'AVC (5). Par conséquent, une personne souffrant de stress psychosocial ou de dépression peut globalement encourir un risque plus élevé d'AVC.

### **2. Le stress psychosocial et la dépression affectent davantage les femmes**

L'AVC constitue l'une des principales causes de décès et d'invalidité dans le monde et, globalement, plus de femmes que d'hommes meurent des suites d'un AVC (6). De même, une étude indépendante sur le stress psychosocial et l'AVC a révélé un risque plus élevé d'AVC chez les femmes et, sur les 300 millions de personnes touchées par la dépression dans le monde, la majorité d'entre elles sont également des femmes (1) (7). Une étude indique que cela pourrait être dû à de nombreux facteurs, notamment l'internalisation des émotions, les changements hormonaux ou encore la pilule contraceptive (8).

### **3. Le stress psychosocial est l'un des dix facteurs de risque d'AVC modifiables**

Une vaste étude mondiale a révélé que dix facteurs de risque modifiables étaient associés à environ 90 % des AVC dans le monde, sans distinction d'origine ethnique, de sexe ou d'âge. Des facteurs psychosociaux, tels que le stress au foyer et au travail, les événements de la vie et la dépression ont tous été identifiés comme contribuant au risque d'AVC et comme des facteurs potentiels pouvant être modifiés par la prévention et / ou le traitement (6).

#### **4. Que peut-on faire pour prévenir ou traiter le stress psychosocial ?**

De nombreuses interventions peuvent aider à gérer le stress psychosocial, l'anxiété et la dépression. Des programmes de prévention sont parfois mis en place pour les enfants victimes de maltraitance mentale ou physique ou pour les adultes qui surmontent des traumatismes majeurs, par exemple.

La thérapie cognitive comportementale et la psychothérapie peuvent être utilisées pour traiter efficacement une dépression légère à modérée ; des médicaments, tels que des antidépresseurs, peuvent également être prescrits. Cependant, les soins de santé ne sont pas sur le même pied d'égalité dans le monde, et plus de 80 % des personnes présentant des troubles mentaux vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire (8).

Si vous, ou une personne de votre entourage, souffrez de dépression ou de stress, il est important de bénéficier de soutiens, et des soins nécessaires. Le traitement des troubles psychologiques peut contribuer à améliorer la qualité de vie et à réduire le risque d'AVC et d'autres problèmes cardiovasculaires.

#### *Références:*

1. Li, Hsing-Jung MD; Kuo, Chao-Chan MD; Li, Ying-Chun PhD; Tsai, Kuan-Yi MD; Wu, Hung-Chi MD, Depression may not be a risk factor for mortality in stroke patients with nonsurgical treatment. A retrospective case-controlled study. *Medicine*: May 2019 - volume.
2. Dr Ahmed Tawakol, MD. Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. *The Lancet*. Volume 389, issue 10071, P834-845. Feb 25 2017. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31714-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31714-7).
3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
4. <https://www.memorialcare.org/blog/more-women-die-stroke-men>.

5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>.
6. Martin J O'Donnell, Siu Lim Chin, Sumathy Rangarajan et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. *Lancet* 2016; 388: 761-75. Published Online July.
7. McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014 [Internet]. Leeds; 2016. Available from: [content.digital.nhs.uk](http://content.digital.nhs.uk).
8. Rathod, S., Pinninti, N., Irfan, M., Gorczynski, P., Rathod, P., Gega, L., & Naeem, F. (2017). Mental Health Service Provision in Low- and Middle-Income Countries. *Health services insights*, 10, 1178632917694350. <https://doi.org/10.1177/1178632917694350>.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

## Développé par



**SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.**

**Soutenu par une Subvention Educative de**

The logo for AMGEN, consisting of the word 'AMGEN' in a bold, blue, sans-serif font.

## Liens

- Conditions d'Utilisation
  - Politique de confidentialité
  - Politique de Cookies
  - Contact
- 
- Facebook
  - X
  - RSS