



JOURNEE MONDIALE DE L'AVC 01.11.2023

Le *STRESS* et l'*AVC*

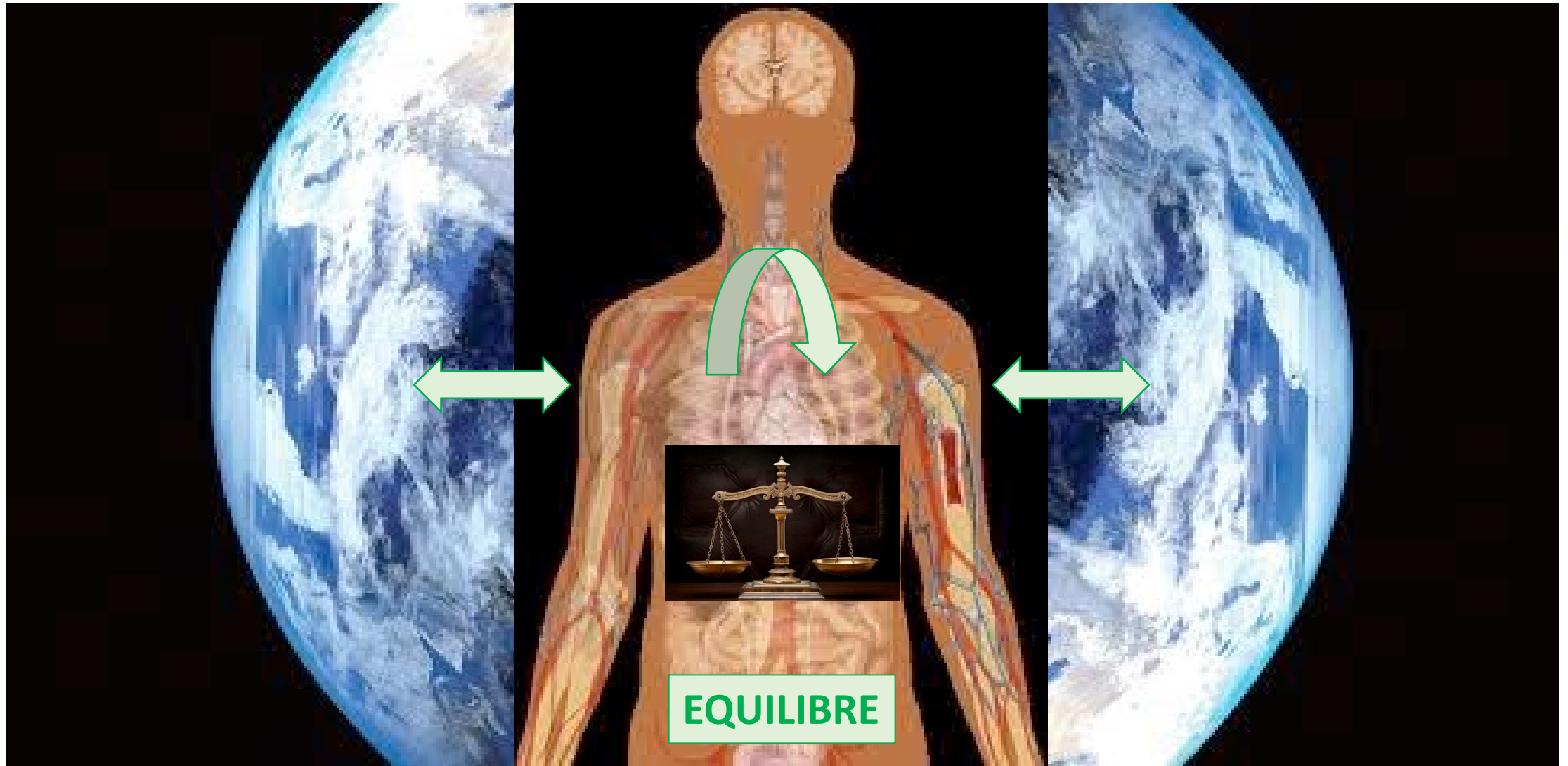
ou

Est-ce que le stress augmente-t-il le risque de faire un AVC?

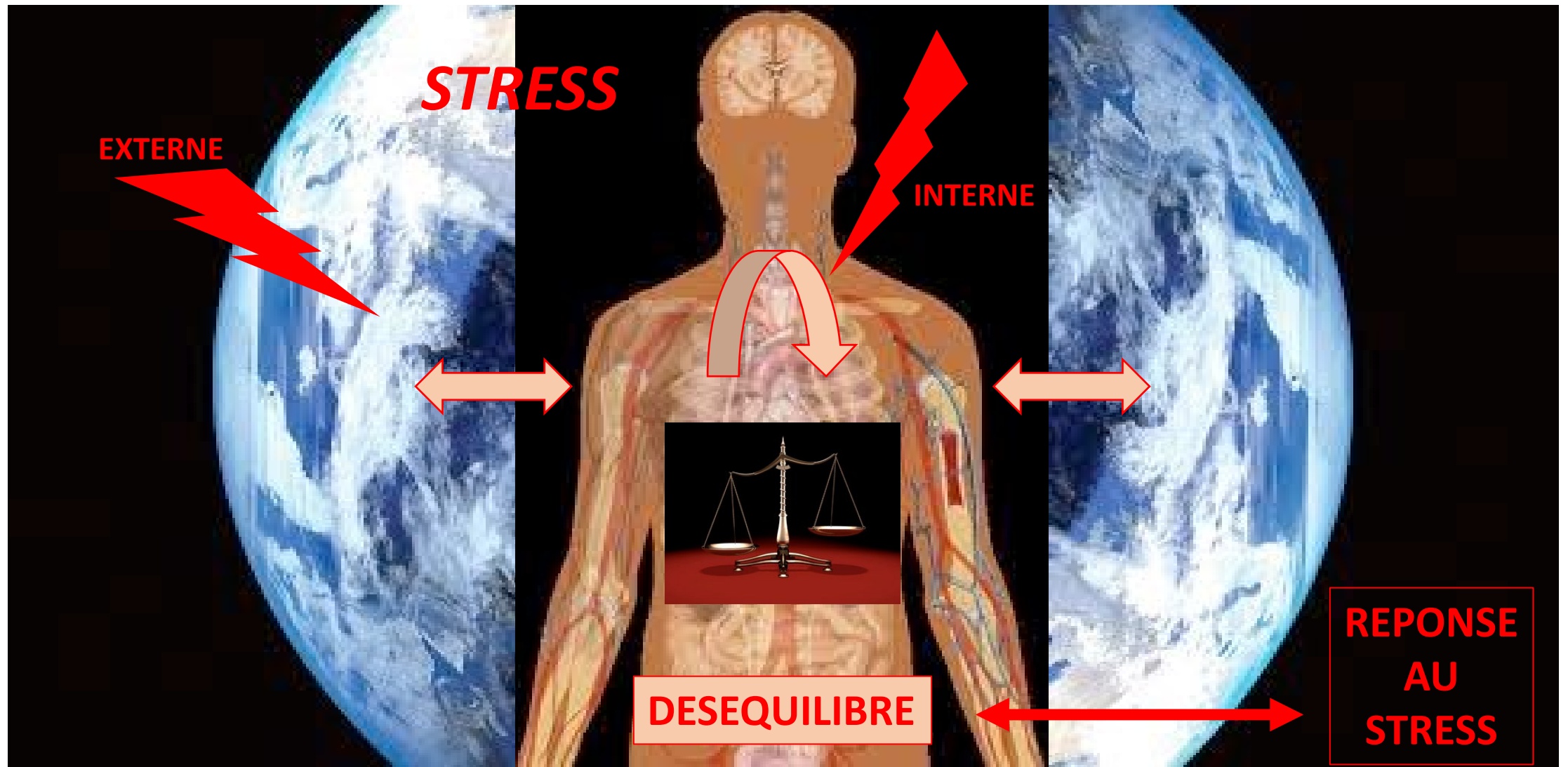


JM PIGNAT
Neurologue
Service NPR
CHUV

STRESS : Définition



STRESS : Définition

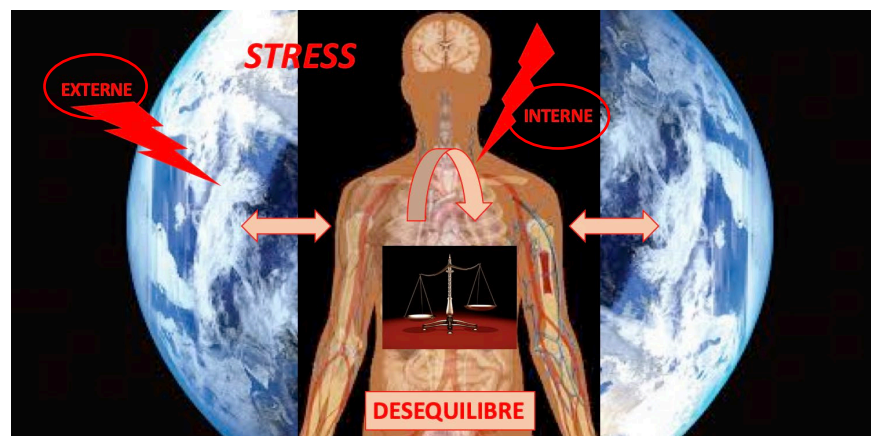


STRESS : Définition

- **DEFINITIONS :**

- ***STRESS***: **EFFET** de tout agent/état qui perturbe l'équilibre
- ***STRESSEUR***: **AGENT/ÉTAT** qui perturbe l'équilibre
- ***REPONSE de STRESS***: **REPONSE** à un stresseur

STRESS : Catégories/Types



EXTERNE

PHYSIQUE

- Pollution
- Canicule
- ...

PSYCHOSOCIAL

- Naissance/Décès
- Mariage/Séparation
- Nouveau travail
- Déménagement
- ...

INTERNE

PHYSIQUE

- Maladie
- Douleur
- Malnutrition
- ...

PSYCHOSOCIAL

- Pensées négatives
- Culpabilité
- Non relaxation
- Peur de l'échec
- ...

STRESS : Catégories/Types

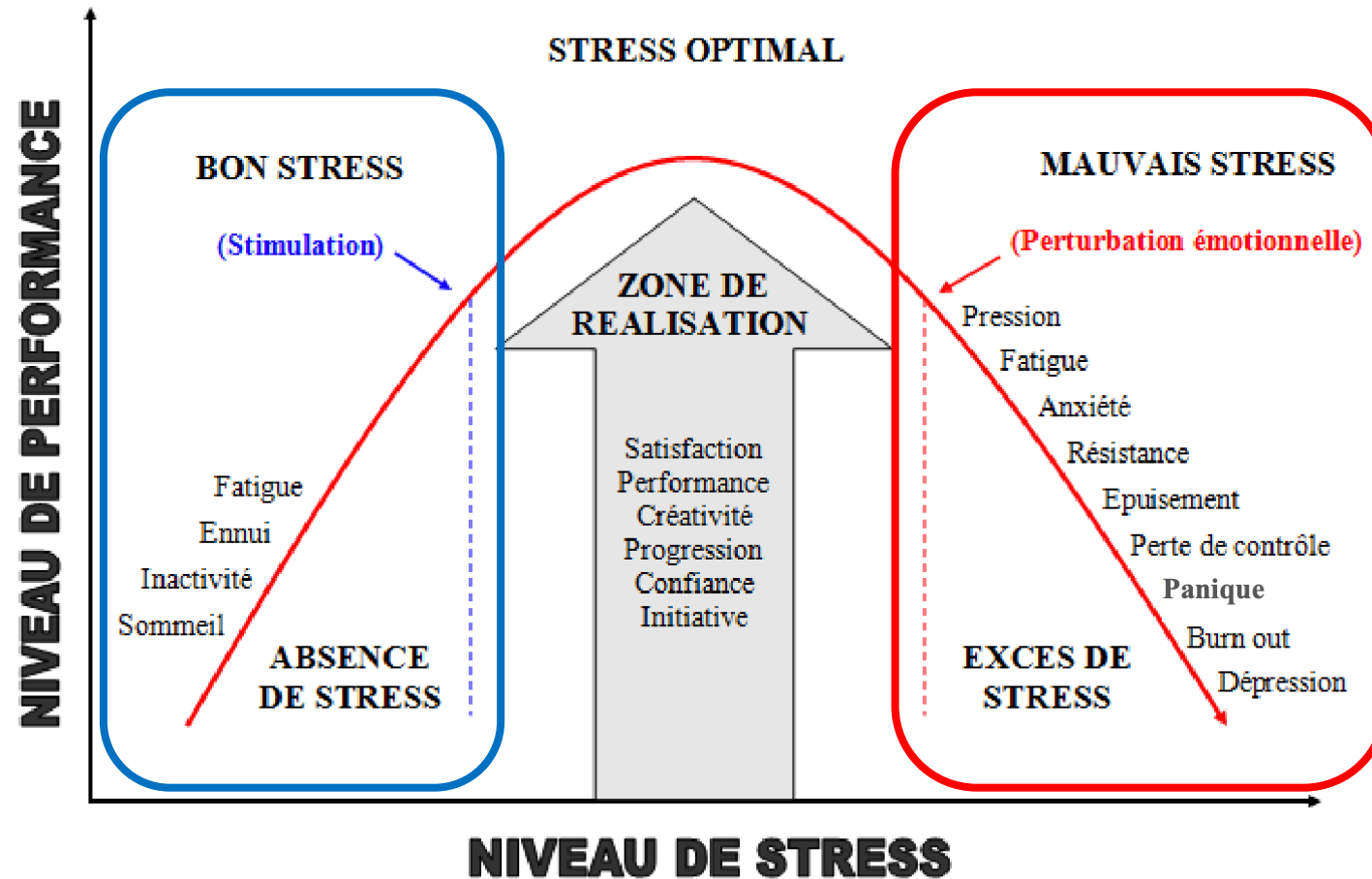
ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut vous affecter ;
nous vous invitons à évaluer votre niveau de stress avec le test suivant :

Événement vécu	valeur	points	Événement vécu	valeur	points
1. Décès du conjoint	100	_____	18. Exercice d'une activité professionnelle différente	36	_____
2. Divorce	73	_____	19. Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	35	_____
3. Séparation entre les conjoints	65	_____	20. Hypothèque importante	31	_____
4. Peine de prison	63	_____	21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30	_____
5. Décès d'un proche parent	63	_____	22. Changement dans les responsabilités au travail	29	_____
6. Dommages corporels, /accidentels ou maladie	53	_____	23. Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	_____
7. Mariage	50	_____	24. Difficultés avec les beaux-parents	29	_____
8. Congédiement	47	_____	25. Actes dignes d'éloge ou succès personnel important	28	_____
9. Réconciliation avec le conjoint	45	_____	26. Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	_____
10. Mise à la retraite	45	_____	27. Début ou fin des études	26	_____
11. Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	_____	28. Modifications des conditions de vie	25	_____
12. Grossesse	40	_____	29. Modifications des habitudes personnelles	24	_____
13. Difficultés d'ordre sexuel	39	_____	30. Difficultés avec le patron	23	_____
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	_____	31. Modifications des heures ou conditions de travail	20	_____
15. Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39	_____	32. Changement de résidence	20	_____
16. Modification de la situation financière	38	_____			
17. Décès d'un ami intime	37	_____			

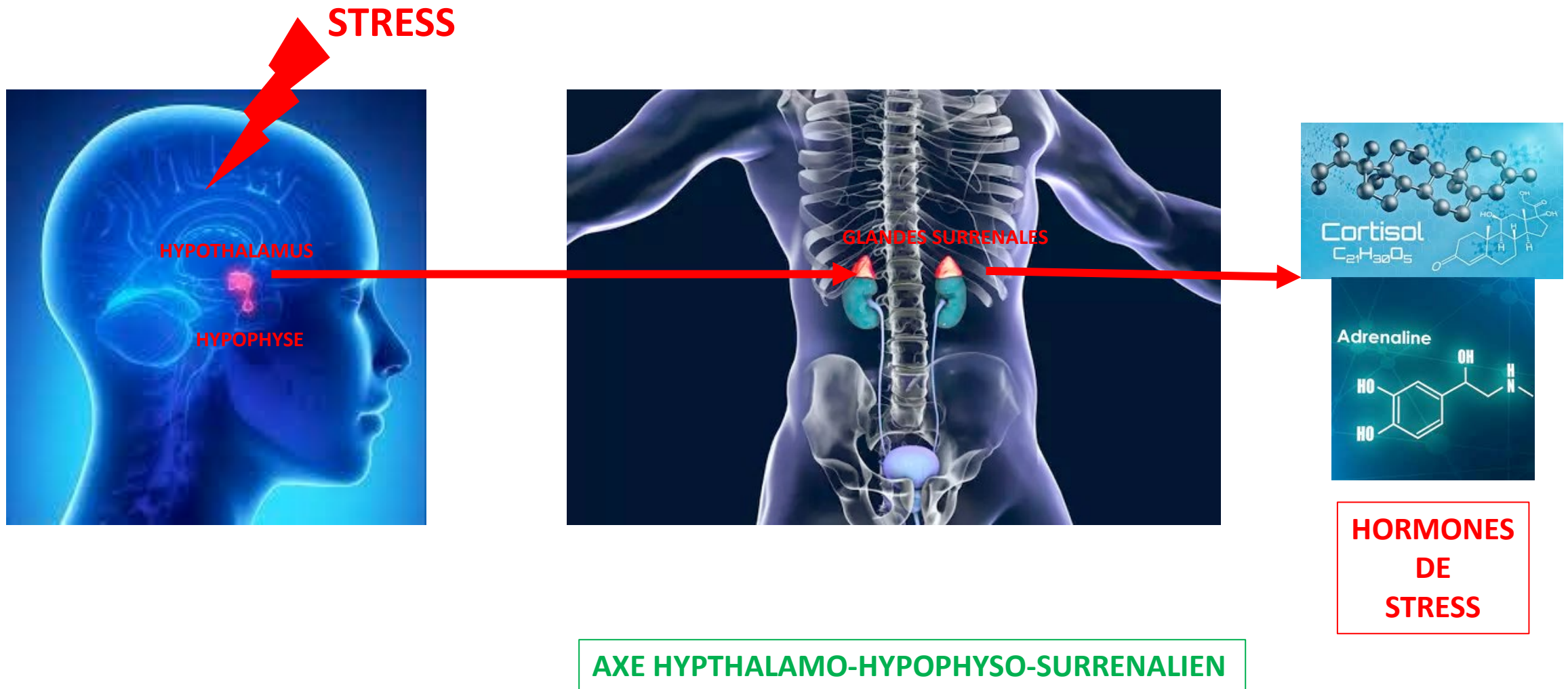


STRESS : Dynamique

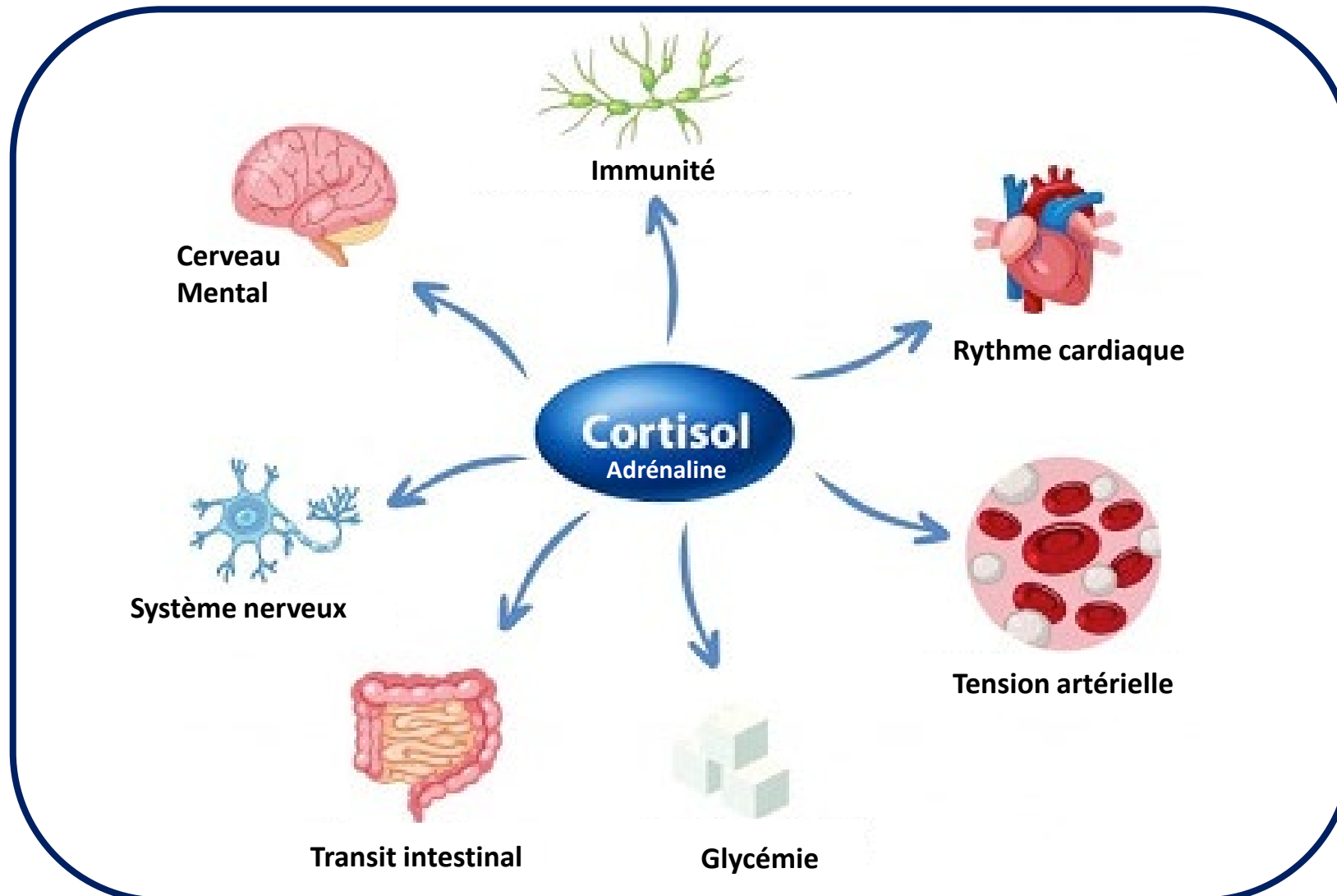


Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

STRESS : Physiologie

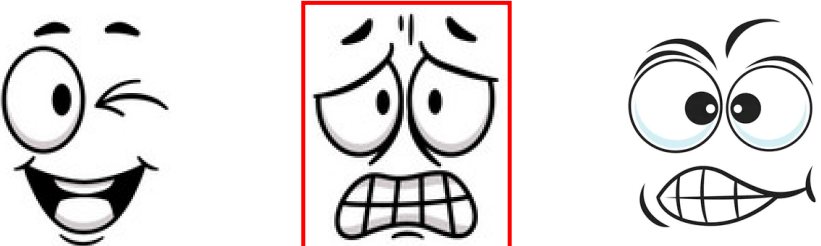


STRESS : Physiologie

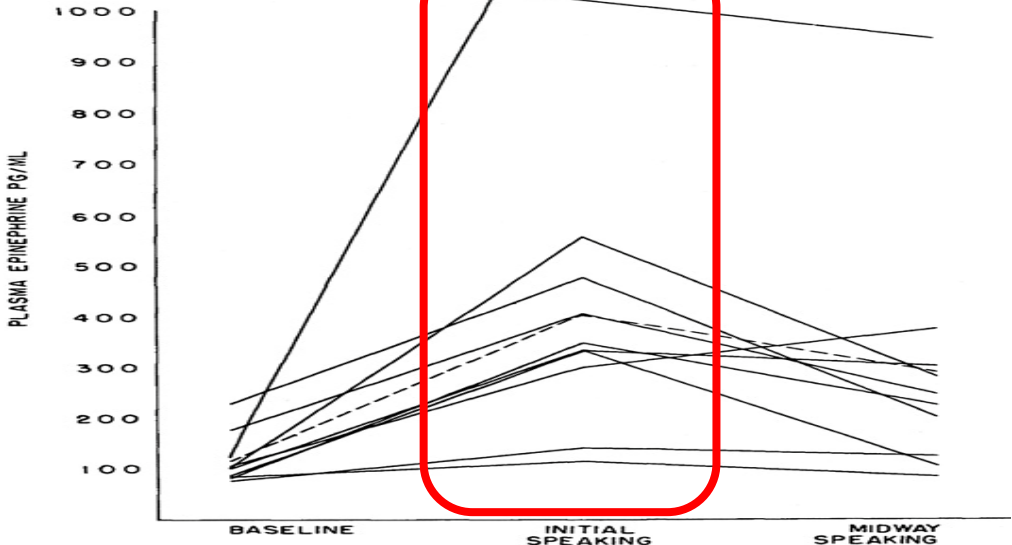


STRESS : Physiologie

PRESENTATEUR = MOI



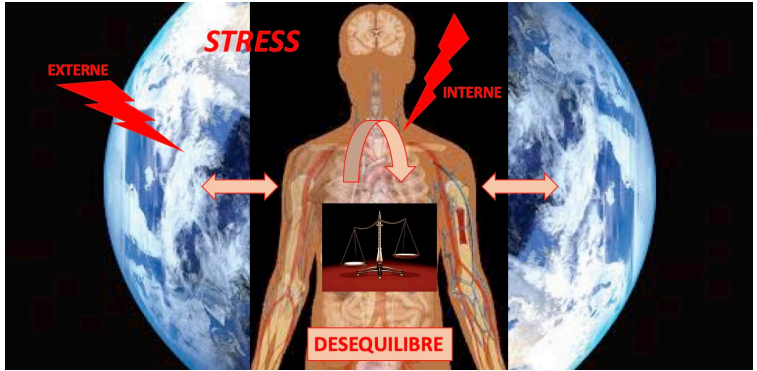
ADRENALINE



REPOS

17H45
01.11.2023

MAINTENANT
01.11.2023

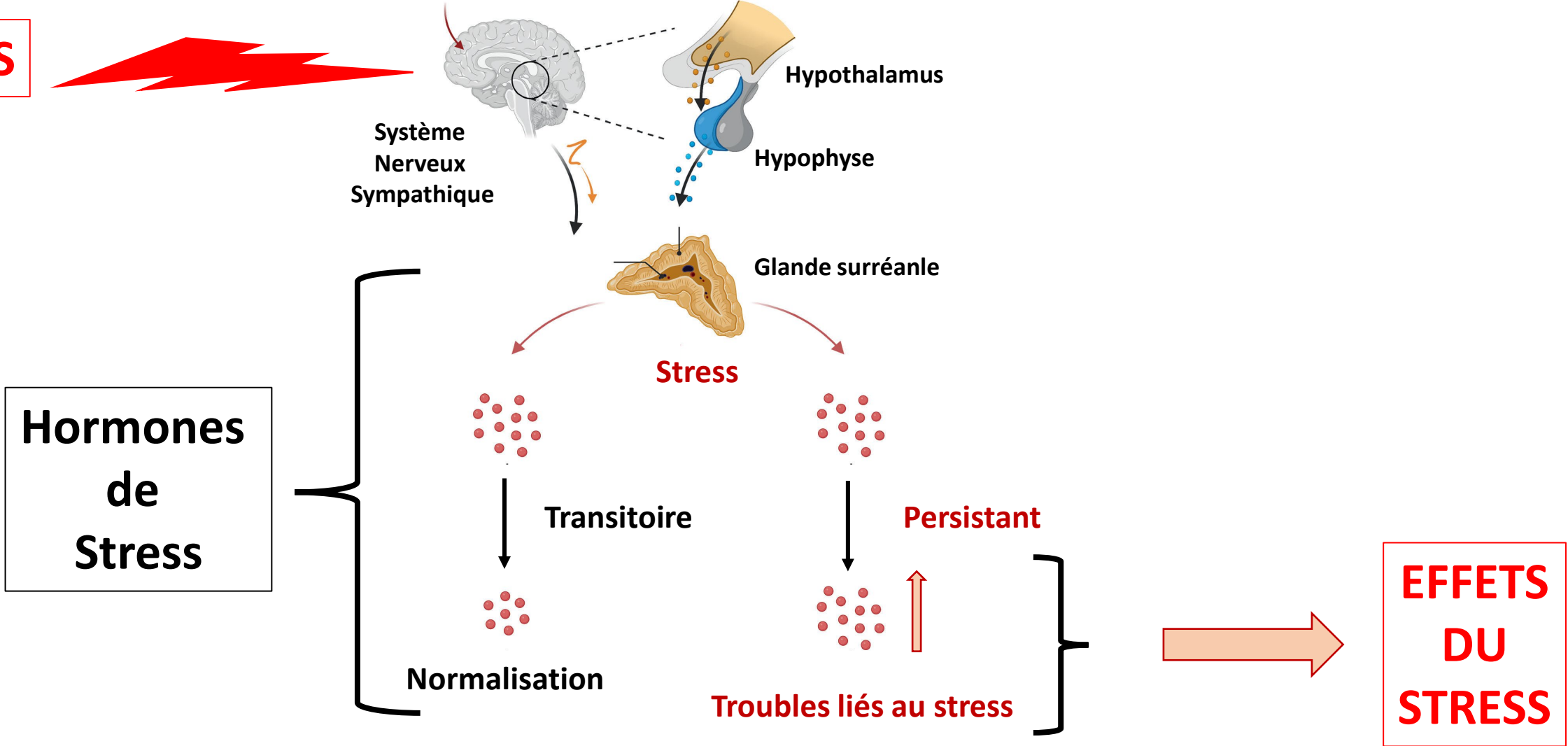


TEMPS/INTENSITE



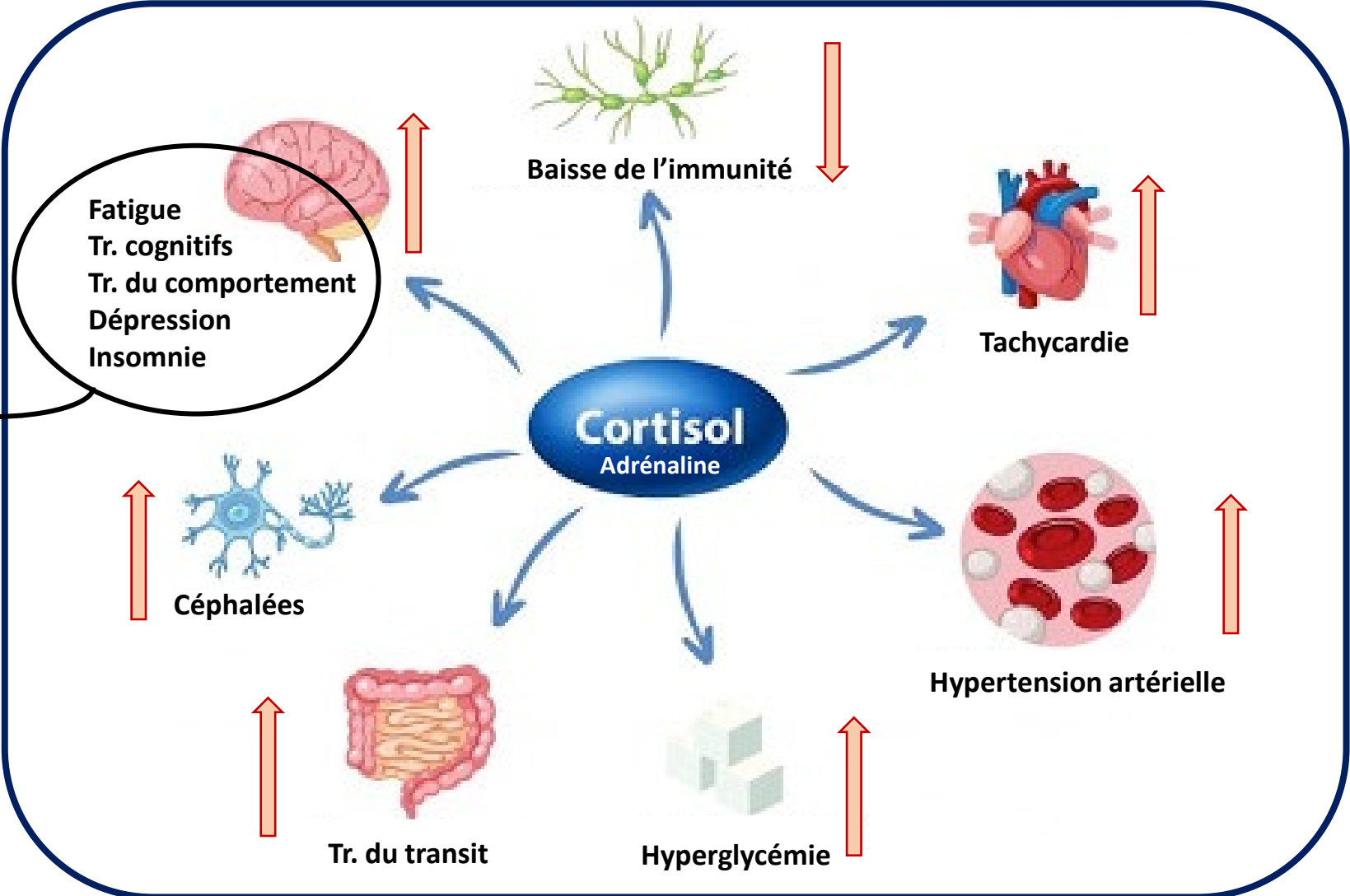
STRESS : Effets néfastes

STRESS

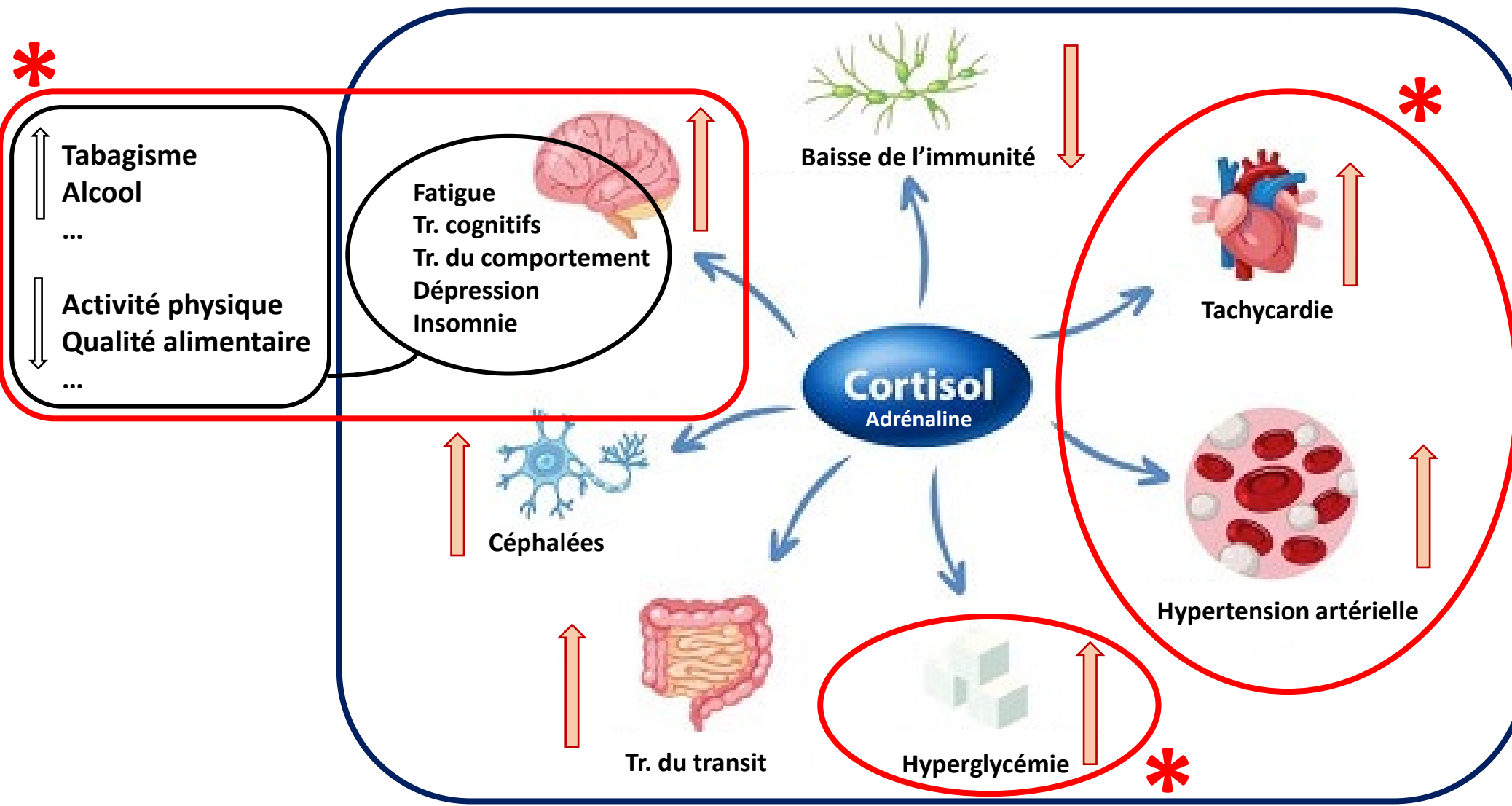


STRESS : Effets néfastes

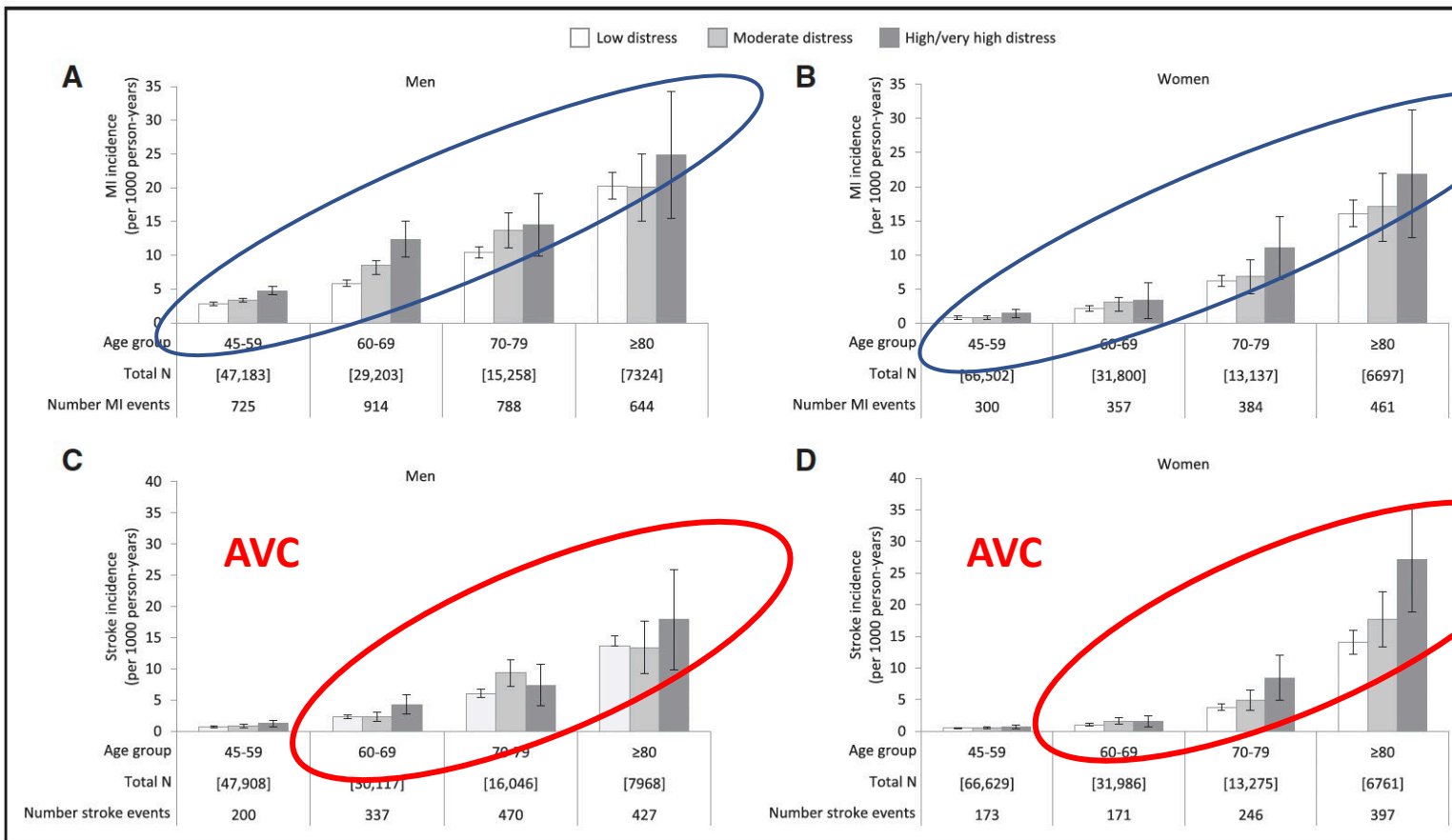
- ↑ Tabagisme
- ↑ Alcool
- ...
- ↓ Activité physique
- ↓ Qualité alimentaire
- ...



STRESS : et l'AVC?



STRESS : et l'AVC



OUI!!

Risque d'AVC:

↑ 25-45%