

# ON SURVEILLE POUR VOUS

## Bulletin d'information lanauchois

Août 2014 | NUMÉRO 28

### Vivre avec un stress élevé

Le stress est un mécanisme d'adaptation, surtout s'il est bien contrôlé, s'il n'est pas excessif et s'il n'est pas récurrent. Il s'agit d'un état généré par la combinaison complexe de facteurs. Lorsqu'il est chronique, il peut conduire à des problèmes de santé physique ou mentale. La perception qu'a une personne de son environnement ou d'un événement particulier et sa capacité à le gérer peuvent aussi occasionner un stress élevé.

À la page web de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas ([www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca)), il est noté que des conditions psychologiques contribuent à l'apparition du stress. Il s'agit de la perte de contrôle, de la nouveauté, de l'imprévisibilité, de la menace à l'ego, de l'anticipation de conséquences négatives et de l'ambiguïté de la situation vécue. Il est aussi souligné que le stress n'est pas sans conséquences pour la santé. S'il est trop élevé ou chronique, il peut être à la source de maladies comme l'eczéma, l'hypertension, l'asthme, les infections, les ulcères gastro-intestinaux, les troubles de la mémoire, les troubles anxieux et les maux de tête fréquents. Selon Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)), l'exposition à une trop forte dose de stress peut, entre autres, favoriser l'abus d'alcool ou de drogues et des problèmes de poids.

Compte tenu des conséquences potentielles du stress élevé sur la santé, il est important d'en mesurer la prévalence au sein de la population et de tenter d'identifier les groupes d'individus les plus à risque. Certains résultats de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) permettent de combler, du moins en partie, ce besoin.

#### La prévalence du stress élevé chez les adultes

Dans Lanaudière en 2011-2012, environ 28 % des adultes de 18 ans et plus affirment éprouver un stress quotidien élevé, c'est-à-dire que la plupart de leurs journées sont jugées assez ou extrêmement stressantes. Cette prévalence ne varie pas significativement selon le sexe. En 2013, on estime que tout près de 59 000 Lanaudoises et qu'entour de 50 600 Lanaudois auraient subi un stress quotidien élevé.

La prévalence du stress quotidien élevé varie fortement en fonction de l'âge. Elle est ainsi plus élevée parmi les personnes de 25 à 44 ans qu'à n'importe quel autre âge. C'est chez les aînés de 65 ans et plus que s'observe la plus faible proportion de personnes éprouvant un stress quotidien élevé.

Population de 18 ans et plus éprouvant un stress quotidien élevé selon le sexe et l'âge, Lanaudière et le Québec, 2007-2008, 2009-2010 et 2011-2012 (%)

	Lanaudière			Le Québec		
	2007-2008	2009-2010	2011-2012	2007-2008	2009-2010	2011-2012
<b>Sexes réunis</b>	<b>29,0</b>	<b>28,5</b>	<b>28,1</b>	<b>26,7</b>	<b>26,8</b>	<b>27,7</b>
Femmes	30,0	28,5	30,1	27,0	28,9	28,7
Hommes	28,0	28,6	26,0	26,4	24,7	26,6
<b>Groupes d'âge</b>						
18-24 ans	26,9 *	24,5 *	34,2 *	24,7	25,2	27,0
25-44 ans	37,6	36,4	46,1 +	34,3	33,9	36,2
45-64 ans	28,4	30,7	21,5 -	27,7	28,8	28,8
65 ans et plus	11,0 *	9,8 **	5,8 ** -	10,3	10,5	10,6

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages marqués par un "+" ou par un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : Fichier de microdonnées à grande diffusion de 2007-2008, 2009-2010 et 2011-2012 de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC).

Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance, produit par l'Infocentre de santé publique de l'Institut national de santé publique du Québec, juillet 2014. Mise à jour le 26 mars 2014.

## Des populations plus exposées au stress élevé

Toujours en 2011-2012, les pourcentages lanauchois de personnes vivant un stress quotidien élevé ne se distinguent pas de ceux du reste du Québec, et ce, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Cette forme de stress a une plus forte prévalence parmi les adultes lanauchois de 25 à 44 ans que dans le reste du Québec. À 45-64 ans ainsi qu'à 65 ans et plus, le constat est inverse.

Aussi bien dans Lanaudière qu'au Québec, les pourcentages de femmes et d'hommes de 18 ans et plus vivant un stress excessif n'ont pas varié significativement entre 2007-2008 et 2011-2012. Par contre, durant la même période, cette prévalence s'est accrue parmi les adultes lanauchois de 25 à 44 ans, alors qu'elle n'a pas varié significativement aux autres âges. Au Québec, aucune variation chronologique n'est observée pour tous les groupes d'âge concernés.

### Population de 18 ans et plus éprouvant un stress quotidien élevé selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sanitaires, Lanaudière et le Québec, 2011-2012 (%)

	Lanaudière	Le Québec
<b>Scolarité</b>		
Moins qu'un diplôme d'études secondaires	16,3 *	17,1
Diplôme d'études secondaires	18,0 *	22,3
Certaines études postsecondaires	34,1 *	25,6
Diplômes d'études postsecondaires	36,2	32,4
<b>Revenu</b>		
Quintile 1 (inférieur)	22,1 *	24,5
Quintile 2	17,4 *	21,3
Quintile 3	33,0	26,5
Quintile 4	31,0 *	28,7
Quintile 5 (supérieur)	35,5	37,2
<b>Perception de l'état de santé</b>		
Excellente	26,9 *	23,9
Très bonne	27,3	27,9
Bonne	29,0	28,6
Passable ou mauvaise	30,3 *	32,2
<b>Perception de l'état de santé mentale</b>		
Excellente	19,9	21,2
Très bonne	28,5	27,8
Bonne	42,7	34,7
Passable ou mauvaise	34,3 **	53,2

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : Fichier de microdonnées à grande diffusion de 2011-2012 de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance, produit par l'Infocentre de santé publique de l'Institut national de santé publique du Québec, juillet 2014. Mise à jour le 26 mars 2014.

Pour plus d'information concernant ce bulletin, le lecteur est invité à consulter le SYLIA sur le site Web de l'Agence au : [www.agencelanauchoiere.qc.ca/sylia](http://www.agencelanauchoiere.qc.ca/sylia)

L'exposition au stress quotidien élevé est plus fréquente chez les adultes ayant un diplôme d'études postsecondaires et parmi ceux qui profitent d'un revenu supérieur. Cette situation peut paraître surprenante à première vue puisqu'il n'est pas hasardeux de supposer qu'une situation socioéconomique peu enviable pourrait être plus stressante que l'aisance économique. Cela s'expliquerait en partie par la présence plus importante d'aînés parmi les personnes moins scolarisées et à faible revenu. Or, les personnes de 65 ans et plus sont, toute proportion gardée, moins nombreuses à éprouver un stress quotidien élevé. Il est aussi possible que les personnes plus instruites ou ayant des revenus élevés aient des emplois avec plus de responsabilités, donc occasionnant plus de stress.

Les données de l'ESCC 2011-2012 permettent aussi d'établir un lien étroit entre le fait de vivre un stress quotidien élevé et la perception de sa santé physique et mentale. Ainsi, les adultes qui perçoivent leur santé globale ou leur santé mentale comme étant passable ou mauvaise sont relativement plus nombreux à vivre un stress quotidien élevé que ceux qui la jugent excellente ou très bonne.

Il est à noter que ces relations entre, d'une part, la prévalence du stress quotidien élevé et, d'autre part, la scolarité, le revenu et la perception de sa santé globale ou mentale sont observées aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

### Pour s'adapter au stress

Le stress est omniprésent dans la vie de tous. Il n'a pas forcément des conséquences négatives pour la santé et il peut même être bénéfique dans certains cas. S'il est trop intense et chronique, il importe certes d'en comprendre les raisons, mais il faut aussi bien le gérer. Pour ce faire, l'Institut universitaire en santé mentale Douglas suggère à la population de privilégier une bonne alimentation, de faire régulièrement de l'exercice physique, d'évaluer adéquatement la ou les situations génératrices de stress et de profiter du soutien que peut offrir l'entourage.

Rédaction : André Guillemette

Comité de lecture : Patrick Bellehumeur, Robert Peterson

Sous la coordination de : Élisabeth Cadieux

Conception graphique : Josée Payette

Mise en page : Michéline Clermont

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Troisième trimestre 2014

ISSN : 1925-783X (PDF)

1925-7848 (en ligne)

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière

Québec