

Je m'informe sur le lien entre cancer et stress

Le site du Docteur Macario SORRIBAS

Adresse du site : www.docvadis.fr/macario-sorribas



Validé par
le Comité Scientifique Oncologie

Il est banal de se poser la question d'une relation entre certains évènements de vie et la survenue d'une maladie. De nombreuses personnes touchées par le cancer essaient de contrôler leur angoisse en recherchant la cause. L'idée d'une psychogénèse (origine psychique) du cancer est très répandue.

Je suis stressé (e), ça veut dire quoi ?

Dans le langage courant, le mot stress désigne la tension physique et psychique liée aux pressions rencontrées dans notre vie quotidienne (charge professionnelle, soucis financiers, transports urbains, conflits familiaux, etc.). Le stress peut aussi être envisagé comme une réaction à des événements de vie vécus comme éprouvants (décès, divorce, licenciement, déracinement...).

Du point de vue scientifique, le stress est la réaction naturelle d'un organisme face à une agression, que celle-ci soit physique, chimique ou psychique. Il s'agit donc d'une mise en alerte, d'une préparation face à un danger potentiel. Ces phénomènes entraînent des réactions hormonales, musculaires ou psychiques qui peuvent agir sur les défenses naturelles de l'organisme.

Le stress peut-il être la cause de mon cancer ?

De nombreuses recherches, notamment dans le domaine du cancer du sein, ont étudié les relations entre des événements de vie négatifs et l'apparition de la maladie. D'autres études ont analysé l'influence de l'anxiété, de la dépression et même des profils de personnalité spécifiques dans la survenue d'un cancer.

L'ensemble de ces travaux n'a pas encore permis de démontrer un rapport de causalité entre facteurs

psychologiques et cancer.

Le stress ne peut, en lui-même, être considéré comme cause unique d'un cancer. L'origine de cette maladie apparaît de plus en plus comme multifactorielle (association de facteurs liés au mode de vie, à l'environnement et d'ordre génétique). Il faut rappeler qu'il peut s'écouler plusieurs années entre l'origine même du cancer (apparition d'une première cellule cancéreuse) et le diagnostic d'une tumeur.

Quelle est l'influence du stress sur l'apparition et l'évolution du cancer ?

Le stress, l'anxiété et/ou la dépression pourraient augmenter le risque de cancer par le fait qu'ils s'accompagnent de certains comportements exposant à des agents cancérogènes et/ou préjudiciables à la santé : tabagisme, surconsommation d'alcool, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique...

Le stress peut entraîner une baisse des défenses immunitaires.

Des expérimentations chez l'animal ont montré le lien entre stress et croissance tumorale et dissémination à d'autres organes.

Chez l'être humain, il est admis que le risque de récurrence du cancer s'évalue plus sûrement en prenant en compte les critères biologiques (taille de la tumeur, vitesse de doublement cellulaire, nombre de ganglions atteints, etc.) plutôt qu'à partir d'hypothétiques facteurs psychologiques (profils de personnalité, anxiété, dépression, événements de vie négatifs).

Quelques études ont partiellement montré que les malades, avec un profil combatif et un bon soutien social, auraient une survie plus longue que ceux qui se trouvent dans l'impuissance et le désespoir.

Seules des recherches, prenant en compte l'ensemble de tous les paramètres bio-psycho-sociaux, pourraient permettre d'expliquer la complexité de ces phénomènes.

Que puis-je faire pour réduire mon stress ?

Chercher une explication à sa maladie peut être important pour redonner du sens à sa vie. C'est une démarche active. Mais vous ne devez pas vous culpabiliser en vous focalisant sur un événement de votre vie mal géré, qui aurait pu être à l'origine de votre cancer.

Vous pouvez néanmoins faire part de vos interrogations et de vos craintes à l'équipe soignante.

De la relaxation, un soutien psychologique ou un travail psychothérapeutique peuvent aussi vous être proposés. Il est établi que de telles démarches aident à mieux faire face aux traitements : elles améliorent la qualité de vie et diminuent les complications d'ordre psychopathologique.

Les questions concernant les liens éventuels entre stress et cancer ont fait l'objet de nombreuses études. Il n'est pas démontré, à ce jour, une relation directe entre le stress et l'apparition d'un cancer. L'adaptation psychologique à la maladie et aux traitements a un impact sur la qualité de vie et peut-être sur la survie. Seules des études rigoureuses et extrêmement complexes pourraient répondre à la question de l'impact des facteurs psychologiques sur l'apparition et l'évolution des cancers.