

9 français sur 10 seraient impactés par le stress. Que les épisodes soient aigus, récurrents ou chroniques, comment évaluer biologiquement le stress chronique et prévenir du « burn out » ?

LA MESURE DU STRESS CHRONIQUE : Zoom sur le Cortisol Awakening Response (CAR)

Signes biologiques

Le stress est une réaction physiologique adaptative de l'organisme⁽¹⁾ et s'exprime biologiquement à travers deux grandes voies⁽⁴⁾:

- L'**activation neurovégétative** qui se traduit par l'augmentation de l'adrénaline mais surtout de l'alpha-amylase salivaire, dans le stress débutant.
- L'**activation de la voie corticosurrénalienne** qui augmente puis effondre le taux de cortisol. Le CAR est le marqueur caractéristique d'un stress chronique, facteur de risque important.

Le stress, facteur de risque pathologique

L'excès de stress est un facteur de risque⁽²⁾ pour les maladies cardiovasculaires, métaboliques, les troubles fonctionnels intestinaux, l'altération du microbiote, les perturbations de l'immunité, les troubles neuropsychiatriques, la fatigue au quotidien⁽³⁾ etc.

Aspects pratiques du bilan biologique



Recueil

Le patient recueille 2 millilitres de salive au réveil, **avant de se lever**, puis 30 minutes plus tard (sans avoir pris de petit déjeuner ni s'être brossé les dents).



Kit de prélèvement

Les kits de prélèvements salivaires sont disponibles sur demande au biologiste de votre laboratoire SYNLAB.



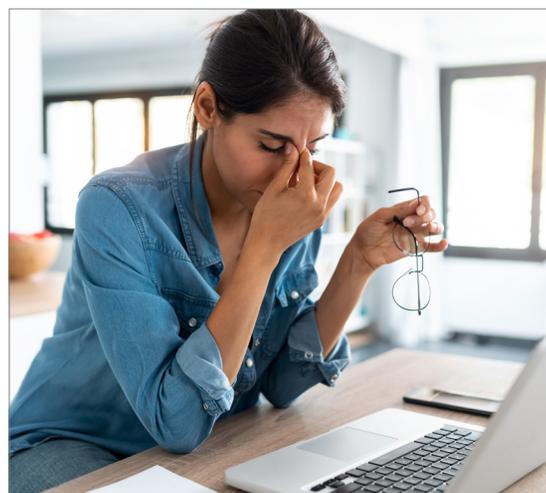
Résultats

Les résultats sont envoyés au prescripteur. Nos biologistes spécialisés sont à votre disposition pour toute demande d'aide à l'interprétation.

Interprétation

Une élévation du CAR est le témoin d'une augmentation de la charge chronique en stress. Elle est associée au surmenage, à la désadaptation aux contraintes de la vie ou la charge de travail, à l'anxiété, à certains troubles comportementaux⁽⁵⁾. Elle nécessite une intervention pour l'équilibre des neurotransmetteurs, un changement de mode de vie, une phytothérapie sédative et anxiolytique, et l'équilibre microbien.

Une diminution du CAR est le témoin d'une désadaptation par épuisement et insuffisance de ressources, ce qui expose également le patient à de nombreuses complications. Sa prise en charge est toutefois bien différente : elle impose une attention particulière à la récupération et au repos, à un soutien nutritionnel aux surrénales etc.



Références bibliographiques:

1. Hans Selye - *The Stress of Life* (en français *Le Stress de la vie*, éd. Gallimard, (éd. en 1962, 2e éd. en 1975) et - *Du rêve à la découverte*, Éditions de La Presse, 1973, p. 66-68.
2. R.P. Juster, B.S. McEwen, S.J. Lupien Biomarqueurs de stress chronique et impact sur la santé et de la cognition de charge allostatique - *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 35 (2010), p. 2 - 16
3. D.H. Hellhammer, S. Wüst, B.M. Kudielka - Salivary cortisol as a biomarker in stress research - *Psychoneuroendocrinology*, 34 (2009), pp. 163-171
4. Olav, L. Thorn, P. Evans, F. Huokelbridge - La réponse du cortisol éveil : questions méthodologiques et signification - *Stress*, 7 (2004), pp. 29-37
5. Dietrich, J. Ormel, J.K. Buitelaar, F.C. Verhulst, P.J. Hoekstra, C.A. Hartman - Cortisol in the morning and dimensions of anxiety, depression, and aggression in children from a general population and clinic-referred cohort: an integrated analysis. *The TRAILS study* - *Psychoneuroendocrinology*, 38 (2013), pp. 1281-1298
6. E. Fries, L. Dettenborn, C. Kirschbaum - The cortisol awakening response (CAR): facts and future directions - *International Journal of Psychophysiology*, 72 (1) (2009), pp. 67-73