

Stress et cancer

Messages clés

- Il existe différents types de stress liés à des événements de vie (maladies, traumatismes, décès, etc.) ou certaines conditions de vie sociales et professionnelles.
- Il est couramment employé le terme de « stress » pour définir indifféremment le stressor (tout ce qui provoque la production d'hormones du stress) et l'état induit par celui-ci.
- Le stress peut être à l'origine de comportements individuels qui contribuent à l'augmentation du risque de cancer : alimentation défavorable à la santé, consommation de tabac, d'alcool, etc.
- Au total, les connaissances actuellement disponibles sont contradictoires et ne permettent pas d'établir un lien de causalité entre stress et augmentation du risque de cancer.
- Le cancer peut en revanche générer un stress chez les patients atteints de cancer et leurs proches.

- [Qu'est-ce que le stress ?](#)
- [Le stress : facteur de risque de cancer ?](#)
- [Pourquoi des études si contradictoires ?](#)

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress apparaît chez des personnes qui sont soumises à une pression psychologique, physique ou émotionnelle. Il correspond à une réaction de l'organisme pour faire face à certaines situations.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées (OMS, Arck et al., 2001).

Il existe différents types d'événements stressant : le stress lié au travail (association de fortes demandes et de peu de contrôle), les événements majeurs de la vie (deuil, maladie, difficultés familiales, etc.), ou encore le stress qui peut s'installer dans le temps au quotidien.

Le stress peut atteindre des niveaux importants pendant une période courte, ou encore apparaître de manière répétée pendant une longue période de temps.

Sur le plan physiologique, une situation de stress engendre la libération d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, qui font notamment augmenter la pression artérielle et s'accélérer le rythme cardiaque, et perturbent certains rythmes circadiens (processus biologiques qui ont une oscillation d'environ 24 heures). Ces éléments d'ordre physiologique ont fait naître l'hypothèse d'une association entre le niveau de stress et l'augmentation du risque de cancer.

Le stress : facteur de risque de cancer ?

Les études qui ont investigué le stress en tant que facteur de risque de cancer sont nombreuses. Des études sur l'animal ont mesuré des modifications biologiques liées au stress : baisse des facteurs

immunitaires, modifications hormonales, etc., mais il n'est pas forcément évident que l'on puisse transposer les résultats à l'Homme. Les études épidémiologiques se heurtent à plusieurs difficultés méthodologiques, et leurs résultats sont souvent contradictoires.

Un grand nombre d'études s'est intéressé au lien entre stress et cancer du sein : en 2011, une étude a réuni les données disponibles concernant le niveau de stress et le risque de cancer du sein (Antonova, 2011). Elle se base sur deux [méta-analyses](#) majeures :

- la première ne trouve pas d'association claire entre le niveau de stress et le risque de cancer du sein (Petticrew, 1999),
- la seconde (Duijts, 2003) conclut à une association entre le nombre d'évènements de vie stressants et le risque de cancer du sein (OR=1,77 ; IC : 1,31-2,40).

Une méta-analyse récente a également démontré une association entre le cancer du sein et les évènements de vie stressants (Lin, 2013).

En 2013, une autre méta-analyse de grande ampleur s'est intéressée au lien entre le niveau de stress en milieu professionnel et la survenue de cancers du sein, de la prostate, du poumon et colorectal. Aucune association n'a été trouvée entre le niveau de stress au travail et le risque de développer un de ces quatre cancers (Heikkilä, 2013). Certains milieux professionnels peuvent en revanche contribuer à l'augmentation du risque de cancer, via l'exposition à certaines substances cancérigènes (voir rubrique Expositions professionnelles).

Au total, les connaissances actuellement disponibles sont contradictoires et ne permettent pas d'établir un lien de causalité entre stress et augmentation du risque de cancer. (NCI, 2012).

Seule une association avec l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires a été mise en évidence (Kivimäki, 2012).

En revanche, le stress peut être à l'origine de comportements à risque pour la santé, notamment en augmentant les risques de cancer liés à une consommation excessive d'alcool, de tabac, aux mauvaises habitudes alimentaires (suralimentation par exemple), au manque d'activité physique, etc.

A l'inverse, il est bien établi que le cancer, une fois diagnostiqué, peut induire un stress important chez le patient et son entourage. Ce stress peut s'exprimer par des difficultés psychologiques, relationnelles ou comportementales et doit pouvoir être prise en compte et accompagné pendant et après la maladie.

Pourquoi des études si contradictoires ?

La difficulté à étudier la relation entre le niveau de stress et le risque de cancer, et la discordance entre les résultats d'études peuvent s'expliquer par différents facteurs :

- La méthodologie des études : selon si le stress a été mesuré après l'apparition de la maladie ou avant, les résultats sont très différents. Les personnes ayant déjà eu un diagnostic de cancer ont en effet tendance à surestimer leur niveau de stress antérieur ;
- Le délai entre la mesure du stress et l'observation des cas de cancers : il existe un délai de latence long (de 20 à 40 ans) entre l'exposition à des facteurs de risque de cancer et l'apparition de celui-ci (voir aussi la fiche « Qu'est-ce qu'un cancer ? »). Il est important d'en tenir compte dans la comparaison entre les études et dans leur mise en place.
- La prise en compte de facteurs confondants potentiels, qui peuvent résulter du stress (addictions) ou être transmis avec le stress (des expositions professionnelles par exemple) ; certaines études prennent en compte ces facteurs dans leur analyse, d'autres pas. S'ils ne sont pas pris en compte, il n'est pas possible de distinguer si l'apparition de cas de cancer est due aux effets du stress ou à ces facteurs.

Auteur : Unité Cancer et Environnement

Relecteur : Dr Sarah Dauchy, psychiatre, chef du département des soins de supports (DISSPO) et de l'Unité de psycho-oncologie (UPO), Gustave Roussy Cancer Campus Grand Paris.

Nos fiches sur ce thème

- [Cancer et environnement, Informations générales : introduction](#)
- [Cancer et nutrition : introduction](#)
- [Expositions environnementales : introduction](#)
- [Expositions professionnelles : introduction](#)
- [Les cancers : introduction](#)

Pour aller plus loin

Etudes et publications scientifiques

- Antonova L et al. 2011, Stress and breast cancer: from epidemiology to molecular biology
- Chida Y et al. 2008, Do stress-related psychosocial factors contribute to cancer incidence and survival
- Duijts S et al. 2003, The association between stressful life events and breast cancer risk: a meta-analysis
- Heikkilä K et al., 2013. Work stress and risk of cancer: meta-analysis of 5700 incident cancer events
- Kivimäki M. et al. 2012, Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis
- Kojima M et al. 2005, Perceived psychological stress and colorectal cancer mortality: findings from the Japanese Study of Occupational Stress and Health
- Lin Y et al. 2013. Striking life events associated with primary breast cancer susceptibility in women
- Nielsen NR et al. 2005. Self reported stress and risk of breast cancer: prospective cohort study
- Petticrew M et al. 1999. Adverse life-events and risk of breast cancer: A meta-analysis

Informations des publics

- INRS, Effets du stress au travail sur la santé
- La maison du cancer, article 19/09/2012, Stress et cancer : mythe et réalités
- Ligue contre le cancer, article revue Vivre, Stress et cancer : la fin d'un mythe
- National Cancer Institute, 2012. Psychological stress and cancer

Mise à jour le 8 janv. 2014

Copyright 2014 - Centre Léon-Bérard



Ce site respecte les principes de la charte HONcode.
Site certifié en partenariat avec la Haute Autorité de Santé (HAS).
Vérifiez ici.

Avec le soutien de
Rhône-Alpes Région