

Le stress, tout le monde en parle...



S'il est un sujet énormément abordé, c'est bien celui du stress. Même les influenceurs sur les réseaux sociaux s'y mettent... Essayons de mieux le comprendre afin de pouvoir plus facilement faire la part des choses.

Le stress est l'une des réactions les plus complexes de l'organisme, il est donc important de l'aborder avec humilité et d'essayer, avant tout, de le définir.

Qu'est-ce que le stress ?

Selon Hans Selye, le chercheur qui, dès 1936, a décrit la réaction de stress chez l'être vivant, « *le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite* ».

Une « réponse non spécifique », c'est à dire quelle que soit la source de stress, qu'il s'agisse de causes physiques (bruit, variations de température, vitesse...), chimiques (pollution...) ou psychiques (inquiétude personnelle ou professionnelle...) l'organisme libère toujours les mêmes hormones :

L'adrénaline qui augmente la fréquence cardiaque, la force de contraction du ventricule gauche et contribue à resserrer les vaisseaux.

La noradrénaline qui resserre également les vaisseaux. C'est le resserrement des vaisseaux, lié à ces deux hormones, qui donnent la sensation de froid que l'on ressent quand on est par exemple dans l'attente d'un résultat d'examen.

Le cortisol qui a une puissante action antiinflammatoire et antiallergique.

L'aldostéron qui provoque une rétention de sodium par les reins et une fuite du potassium.

Ces quatre hormones, lorsqu'elles sont libérées en grande quantité et de manière durable sont agressives pour l'organisme. Lors d'une réaction de stress, il y a également libération de deux hormones protectrices : **les endorphines** - morphines naturelles - et **l'ocytocine**, un peu plus présente chez les femmes que chez les hommes.

Rappelons toutefois qu'une hormone n'agit que lorsqu'elle trouve un récepteur actif. Or, lors d'un stress chronique, l'organisme va baisser la sensibilité des récepteurs afin de relativiser l'impact des hormones du stress. C'est cet élément qui rend le discours cher aux influenceurs sur le « cortisol face » peu probant. Chez les personnes âgées, une baisse de la sensibilité des récepteurs au cortisol peut s'accompagner d'un taux de cortisol normal avec cependant un effet insuffisant de celui-ci.

Pour l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, « *un état de*

stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

Cette définition est plus restrictive que la précédente car elle s'adresse au stress dans le cadre professionnel. En outre, il est possible de subir des sources de stress sans pour autant « percevoir » quoi que ce soit. C'est notamment le cas de nombre de sources d'origine physique comme les variations de pression ou d'oxymétrie par exemple ou des sources chimiques (pollution...).

Les mécanismes du stress :

Le stress est une réaction instinctive de survie qui prépare le corps à affronter un danger en mobilisant ses ressources physiques et psychologiques.

Le problème est qu'une exposition prolongée à des stresseurs, épouse l'organisme et le système de stress, entraînant des effets néfastes sur la santé.

Si cette réaction nous pose aujourd'hui des problèmes, cela vient essentiellement de :

- L'augmentation considérable des sources de stress. L'arrivée des nouvelles

technologies a permis de compresser le temps favorisant l'émergence de nombreuses sources de stress. La crise sanitaire, l'augmentation du coût de la vie, les conflits internationaux, les préoccupations environnementales ou encore, en France, l'incertitude politique... créent des inquiétudes et des tensions générant plus d'anxiété et de détresse.

- La diminution des « facteurs de protection »

Cette expression est celle du docteur Jean-Jacques Breton, pédopsychiatre qui précise « *si on favorise ces facteurs de protection, les gens peuvent améliorer leur capacité à faire face aux événements stressants. On peut les outiller* ».

Parmi les facteurs de protection, on retrouve la présence d'objectifs dans la vie, la spiritualité dans le sens d'une vie intérieure, le sens, les liens sociaux, les valeurs...

Pour illustrer mes propos :

Une étude de 2022, menée par Yumeng Gu, doctorante en économie aux Etats-Unis, a montré que des personnes qui avaient reçu des expressions de gratitude résistaient mieux aux sources de stress par la suite.

Une étude de 2023 publiée dans la revue PNAS Nexus révèle que des enfants qui ont bénéficié d'une éducation positive avec des encouragements, du soutien émotionnel et de l'affection, supportent mieux les conséquences du stress.

Ces facteurs de protection jouent donc un rôle essentiel, or, dans « nos grands états modernes », ils ont une fâcheuse tendance à régresser.

- Le manque d'activité physique

Or, l'exercice physique permet de freiner la sécrétion d'hormones libérées en excès en cas de stress.

Dans des entreprises au Canada, les escaliers avaient été réhabilités et les collaborateurs encouragés à utiliser ceux-ci plutôt que les ascenseurs. Au bout de trois semaines, le taux de cortisol des salariés qui empruntaient les escaliers était plus bas que celui de ceux qui prenaient l'ascenseur.

- L'alimentation n'est pas toujours adaptée et peut aggraver le stress à cause de certains aliments comme le sucre raffiné, les excitants (caféine, alcool), les produits transformés et les graisses saturées, qui augmentent le cortisol ou l'excitabilité.

Comment aider l'organisme à se protéger lors d'un accès de stress

Le plus simple est de recourir à des stratégies « physiques » basées sur la respira-

tion et sur l'activité physique. Allez courir pendant 20 à 30 minutes et vous vous sentirez rapidement mieux.

Moyens pour maintenir un niveau de stress bas...

Pratiquer une activité physique régulière et modérée

Marcher au moins trente minutes par jour et monter une vingtaine de marches est efficace.

D'après, une étude britannique, portant sur 400.000 personnes, dix minutes de marche rapide par jour freinerait le raccourcissement des télomères et réduirait ainsi l'âge biologique de 16 années.

Cette activité peut paraître infime mais, combien de fois, des personnes avouent ne rien faire. Il s'agit donc d'inciter celles et ceux qui n'ont pas ou peu d'activité physique à se mettre en mouvement.

Enrichir son alimentation,

en vitamines B qui permettraient de diminuer le niveau de stress jusqu'à 20 %, lors d'une consommation régulière sur une période de 3 mois.

en vitamine D qui protégerait notre organisme des effets du stress chronique et du vieillissement (Site Softpedia). On retrouve la vitamine D dans les produits laitiers, les œufs, les levures, les champignons...

en probiotiques qui réduiraient les effets du stress et amélioreraient l'état moral. Ainsi, au Canada, on ne parle plus de probiotiques mais de psychobiotiques. On retrouve des probiotiques dans les yaourts enrichis au bifidus, les laits fermentés, les olives, les cornichons, les levures, certains produits carnés (saucisses), la levure de bière, le pain au levain...

en antioxydants naturels à l'image des betteraves rouges, des tomates, des melons, des fruits rouges, de la baie d'açaï, de la papaye, du chocolat noir...

Apprendre à faire la part des choses !

Pour ce faire, lorsque la journée est terminée, il convient de noter sur la page d'un petit carnet séparée en deux colonnes, d'un côté ce qui s'est mal passé, de l'autre ce qui s'est bien passé. Il suffit ensuite de repérer les trois choses les plus positives dans la colonne des éléments qui se sont bien passés et de se forcer à y penser en se couchant.

Augmenter le sentiment d'Efficacité personnelle...

Plus le sentiment d'efficacité personnelle est élevé, moins les effets du stress seront importants. Augmenter concrètement ce sentiment est possible grâce à un moyen simple : le carnet des petits succès - qui

pourra être le même que celui utilisé pour l'exercice précédent - et de noter au dos de celui-ci un éventuel petit succès remporté dans la journée. Cela ne se produira pas forcément quotidiennement, mais il suffit de noter les petits succès remportés, au fur et à mesure où ils apparaissent. Dans cet exercice-là, lorsque l'on note un nouveau succès, on va en général avoir envie de relire les deux ou trois précédents et, petit à petit, le sentiment d'efficacité personnelle augmente, le stress diminue, la confiance en soi, la persévérance et l'optimisme s'améliorent.

Savoir modifier les ondes de son cerveau...

Notre cerveau fonctionne en émettant des ondes de différentes natures selon son activité.

« *Le rythme Alpha est à la base de la performance* » explique Guy Cheron, Professeur de neurophysiologie et de biomécanique du mouvement. Il poursuit « *le cerveau en repos, donc au moment où les ondes Alpha sont les plus fortes, permet une meilleure acuité et une meilleure perception de l'environnement sensoriel notamment* ».

Dans la vie de tous les jours, si l'on repense aux émotions ressenties lors d'un moment de grande fierté, on fait passer notre cerveau d'ondes Beta à des ondes Alpha, les ondes de la concentration, du succès et... de la sérénité ! Aller chercher des ondes Alpha est un réel atout.

Aider à faire émerger un espoir

L'espoir diminue le stress et renforce l'engagement ! L'espoir serait même plus efficace que la pleine conscience selon une récente étude, publiée dans la revue Stress and Health, le 30 août 2024.

Il faut parfois être aidé pour trouver la voie de l'espoir lorsque l'on traverse une période difficile. Un proche collègue, un ami, peut nous aider à voir la lumière au bout du tunnel.

En conclusion

Autant le stress chronique, voire permanent, est problématique, autant le stress aigu peut nous aider à nous concentrer, c'est le cas du trac par exemple. C'est aussi lui qui peut nous sauver la vie lors d'un accident. Il convient donc de se protéger de l'un tout en laissant l'autre s'exprimer ! ■

PHILIPPE RODET

Docteur en médecine

Ancien médecin urgentiste

Conférencier et fondateur de Bien-être

et Entreprise