

Quand le stress devient toxique

S'il est bien un mot qui connaît un usage en constante progression, tant dans les différents médias que dans nos échanges verbaux, c'est bien celui de « stress ». Est-ce à dire qu'il s'agit d'un fléau des temps modernes ? Certainement. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Le père historique du stress, l'endocrinologue canadien Hans Selye, déclarait en 1936 : « *Le stress, c'est la vie !* »

Aujourd'hui, nous l'avons sans doute oublié, le stress est au départ le moyen mis en œuvre par notre organisme pour nous adapter.

Ainsi, en cas de danger imminent, notre corps va sécréter une substance, l'adrénaline, pour nous stimuler et nous donner les moyens de réagir. Supposez que demain vous tombiez accidentellement dans une mare d'eau ; vous n'avez pas besoin de penser à ce qu'il faut faire pour sauver votre peau. Votre cerveau va envoyer automatiquement et immédiatement toutes les instructions à votre corps et à votre psyché pour agir, dans notre exemple, réagir en nageant.

Le problème dans notre société moderne, c'est que les situations stressantes se multiplient : stress au travail, précarité de l'emploi, tensions familiales, divorce, ennuis de santé,

insécurité, etc., ne laissant plus forcément le temps nécessaire à notre biologie de s'adapter.

Pourtant, notre cerveau, malgré toute son « intelligence », ne fera pas la différence entre un danger physique et un stress psychologique : il fabriquera les mêmes substances en vue de nous adapter.

Et c'est justement dans ces conditions que le stress devient toxique, socle de nombreux troubles et maladies dans un environnement de sursollicitation et de mauvaise gestion de nos émotions.

Quelques chiffres

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Déjà en 2003, le Dr Herbert Benson, de l'université de Harvard, aux Etats-Unis, affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. Il faut également savoir qu'en termes de mortalité, le stress est un facteur de risque supérieur à celui du tabac !

Selon une récente étude de l'Institut de médecine environnementale (IME), plus d'un actif sur trois (37 %) déclare que son sommeil est perturbé à cause de son travail. 30 % des personnes interrogées rapportent que leur santé se dégrade à cause du travail. 35 % des actifs se disent épuisés psychologiquement.

Ce qui fait du stress l'un des principaux problèmes de santé au travail déclaré, derrière les maux de dos, les troubles musculosquelettiques et la fatigue. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité.

Comment ça marche ?

Nos organes des sens captent les « stressés » (éléments à l'origine de notre réaction d'adaptation) éventuellement présents et transmettent les informations au cerveau.

Le cerveau analyse les informations puis stimule l'hypothalamus, une petite glande située au milieu du cerveau, qui est à la fois le centre de nos émotions et le pilote de nos hormones. Cet aspect physiologique permet de comprendre le lien étroit entre émotions et stress.

L'hypothalamus, à travers le câblage que forme le système nerveux (moelle épinière, nerfs sympathiques), va commander aux glandes surrénales de libérer dans le sang des catécholamines, jouant le rôle de neurotransmetteurs.

La plus importante de ces substances chimiques est l'adrénaline ou, dans de moindres proportions, la noradrénaline qui a une action analogue.

L'adrénaline, molécule sécrétée en cas de

Eustress ou distress ?

La perception que l'on se fait d'une situation est déterminante dans la toxicité ou non du stress.

Par exemple, l'échéance d'un travail à rendre à sa hiérarchie peut constituer, pour l'un, un bon moyen de motivation. Cette pression, pour autant qu'elle soit supportable, aura pour effet la mobilisation de ses ressources et intensifiera sa performance grâce à la sécrétion de neuromédiateurs. Il s'agit d'un stress positif, dit *eustress*.

Pour l'autre, ayant une moins bonne assise psychologique telle que la confiance en soi ou ayant vécu beaucoup de chocs émotionnels, une telle situation éveillera sa peur de l'échec et sera anxiogène. Résultat : baisse de la performance et apparition de signes d'anxiété, voire d'insomnies. C'est comme une détresse, ou un *distress*, c'est-à-dire un mauvais stress.

C'est là que notre psychologie et notre histoire personnelle deviennent déterminantes.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

stress, va augmenter la respiration, le rythme cardiaque, la pression artérielle, contracter les muscles, permettre aux pupilles de se dilater, etc. Cela est la réponse d'urgence face à un danger.

Quand tout va bien, une fois l'action de ce neuromédiateur (synonyme de neurotransmetteur) effectuée, des phénomènes de régulation permettent un retour progressif à la normalité.

A ce niveau-là, le stress n'est pas toxique.

Le stress maladie

Lorsque les agents ou les situations générant du stress se répètent trop souvent, nous dépassons alors nos capacités d'adaptation et nous nous retrouvons dans une situation pathogène.

De même, lorsque nous ne parvenons pas à trouver de solution pour réagir en combattant ou en fuyant et que nous sommes, alors, impuissants face à un drame de la vie par exemple, le stress devient toxique.

L'homme moderne est avant tout exposé au stress psychologique. Or notre biologie réagira de la même façon, qu'il s'agisse d'un stress psychologique comme le décès d'un proche, un embouteillage, une pression professionnelle ou d'un stress physique comme une agression microbienne ou une coupure.

La répétition de chaque accès émotionnel, chaque colère, chaque panique déclenche dans notre organisme la sécrétion de doses élevées d'une hormone que nous avons déjà évoquée, la noradrénaline, mais également d'une autre : le cortisol.

Les conséquences du stress chronique

Le cortisol, substance que nous sécrétons pour pouvoir endurer une situation stressante,



© Nicola_Del_Murolo/Fotolia.

Le stress serait l'un des principaux problèmes de santé au travail, derrière les maux de dos, les troubles musculosquelettiques et la fatigue.

est à son apogée dans la phase de résistance au stress chronique. Or sa sécrétion élevée n'est pas sans inconvénient. En effet, elle entraîne une baisse de l'immunité car le cortisol en excès attaque le thymus. Elle est aussi responsable de la destruction de certains neurones qui sécrètent l'hormone de la bonne humeur (sérotonine), ce qui peut générer de l'anxiété, des troubles de la mémoire ou de l'insomnie. Notons également à son actif les troubles digestifs (colite, ulcère), la fonte musculaire, les risques de déminéralisation et d'ostéoporose. Les risques d'hypertension sont accrus. L'hyperglycémie doublée de l'hyperinsulinisme (sécrétion accrue de l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang) s'invite également dans cette situation, ce qui peut, chez certains sujets, faire le lit de la prise de poids durable.

C'est le prix à payer pour une adaptation trop longue !

Les trois phases du stress

Première phase : l'alarme. En situation d'urgence, notre programme de survie s'active afin de mobiliser nos forces de défense. Pour ce faire, le rythme cardiaque, le tonus musculaire et le taux de sucre sanguin augmentent. Ce stress peut être qualifié de positif.

Seconde phase : la résistance. Pour pouvoir s'adapter à un agent stresseur durable, par exemple un environnement très bruyant ou un manque de récupération durable, notre corps va mobiliser des moyens de résistance. Cette étape se traduit par une surconsommation de micronutriments et d'énergie et la production d'une grande quantité de déchets métaboliques comme les radicaux libres. C'est le syndrome général d'adaptation.

Troisième phase : l'épuisement. Si la situation ne revient pas à la normale, nous continuons à lutter et arrive un moment où nos réserves vitales sont épuisées. La dopamine (précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline) et la sérotonine (autre neuromédiateur) sont au plus bas, la porte de la dépression ou du burn-out (sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail, selon l'OMS) est grande ouverte.

Le stress chronique fait le lit de maladies graves

De plus, le cortisol a pour fonction de préparer le corps à une éventuelle blessure physique. Pour ce faire, il stimule la réaction inflammatoire nécessaire à la réparation des tissus. Or l'inflammation chronique fait le lit du cancer et elle est impliquée dans grand nombre de nos maladies. Plus d'un cancer sur six est directement lié à un état inflammatoire chronique, selon Harold Dvorak, professeur de pathologie à la faculté de médecine de l'université de Harvard, à Boston.

Nombre de nos maux sont induits, entretenus ou générés par l'inflammation chronique. Citons quelques exemples : les maladies rhumatismales comme l'arthrite ou la polyarthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires de l'intestin qui vont de la banale mais douloureuse colite à la maladie de Crohn ou l'invalidante rectocolite hémorragique ou bien encore les maladies de la peau comme l'acné, l'eczéma etc.

Les Français, champions de la consommation de médicaments

L'enquête Baromètre Santé 2010, portant sur 27 653 individus, fait ressortir que 35,1 % de la population de 18 à 64 ans déclarent avoir expérimenté les médicaments psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, hypnotiques, thymorégulateurs et neuroleptiques) et 17,5 % en ont consommé au cours de l'année écoulée (Beck et coll., 2012). Les femmes consomment davantage de médicaments psychotropes que les hommes au cours de la vie : 42,8 % contre 26,9 %.

La prise de médicaments n'est jamais neutre pour notre biologie, surtout au long cours. Il suffit de lire avec attention la liste, parfois



Premier conseil antistress : respecter l'alternance des rythmes travail/repos. Veiller à se coucher suffisamment tôt.

© Brian Jackson/Fotolia.

effrayante, des effets secondaires indiqués sur la notice de ces psychotropes pour s'en convaincre. Dans le haut du tableau citons les risques de suicide, la violence, les manies, les accidents vasculaires cérébraux, le glaucome... Qui plus est, la question se pose quant à la réelle efficacité de certains d'entre eux. Une méta-analyse de 2008 confirme que les essais cliniques ne montrent qu'une supériorité faible des antidépresseurs par rapport au placebo (capacité à se guérir par sa seule conviction).

Seules les personnes atteintes de dépression sévère devraient relever de ce type de traitement.

Alors que de simples conseils d'hygiène de vie ou des thérapies légères pourraient considérablement améliorer le triste record de notre nation en matière de consommation de psychotropes.

Conseils d'hygiène de vie

Respecter l'alternance des rythmes travail/repos. Veiller à se coucher suffisamment tôt pour pouvoir dormir avant 23 h/23 h 30.

Faire des pauses respiratoires régulières pour activer notre système parasympathique, la voie

de la récupération. En effet, 4 ou 5 respirations ventrales, lentes et profondes, suffisent le plus souvent à calmer un emballement émotionnel et faire baisser la pression.

La pratique de la cohérence cardiaque quotidienne (1), une assise silencieuse, idéalement de 2 x 20 minutes par jour, en se mettant en état d'observation avec le plus de neutralité possible de nos pensées, nos sensations et nos émotions, ou encore la pratique 1 ou 2 fois par semaine de séances de

sophrologie ou de relaxation sont des moyens efficaces pour réarmer nos réserves d'adaptation et évacuer les surcharges émotionnelles.

Pratiquer une activité physique à raison de 3 fois 1 heure par semaine (marche rapide, vélo, cardiotraining). En effet, les récentes études scientifiques soulignent qu'une activité physique régulière équivaut au minimum à un bon antidépresseur !

Nous avons souligné que nous n'étions pas tous égaux face à la perception d'un événement et que cette façon de percevoir les situations est déterminante dans notre réaction d'adaptation. Chaque choc émotionnel, chaque expérience interprétée comme mauvaise ou toxique laisse des stigmates dans notre cerveau limbique (le cerveau émotionnel).

Il est donc important de nettoyer ces mémoires comme on le ferait pour une plaie sur le plan physique.

Parmi les thérapies contemporaines adaptées, l'EFT (lire encadré en page 44) présente l'intérêt de bien fonctionner comme outil de gestion du stress, avec la particularité de laisser l'opportunité au patient de pratiquer des séances chez lui en cas de besoin.

Qu'est-ce que l'EFT ?

C'est l'acronyme anglais de *Emotional Freedom Techniques* (technique de libération émotionnelle). Cette technique de guérison, qui appartient au courant de la psychologie énergétique, consiste à traiter les perturbations émotionnelles (traumatismes, souvenirs douloureux, deuils, dépression, phobies, troubles anxieux, obsessions, douleurs, affections psychosomatiques...) par le biais d'une revalorisation verbale et de la stimulation de certains méridiens d'énergie, tapotés du bout des doigts.

Une personne timide peut, après quelques séances d'EFT, prendre la parole en public sans avoir à vivre tous les signes de stress qu'elle aurait eus auparavant : voix tremblante, genoux qui chancellent ou encore hypersudation. Telle autre peut se libérer de la charge émotionnelle induite par une humiliation vécue lorsqu'elle était enfant devant sa classe. Cette technique est bien adaptée pour faire la paix avec ses émotions, qui sont très souvent à l'origine de beaucoup de stress, conscient ou inconscient.

Le mot de la fin

Si le stress en tant que réaction d'adaptation ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, en revanche sous sa forme chronique il est la cause initiale de nombre de nos maux et de maladies contemporaines, eu égard les trop nombreuses sollicitations et adaptations exigées par un monde qui vit à un rythme effréné.

Etes-vous stressé ? Les principaux signaux

- Fatigue chronique
- Angoisses et anxiétés
- Etat dépressif (à cause de la compétition entre cortisol et sérotonine)
 - Troubles digestifs
 - Perturbation des fonctions hormonales sexuelles (ovariennes et testiculaires)
- Problèmes immunitaires : infections chroniques, allergies
 - Etat inflammatoire
 - Boulimie, alcoolisme et addictions diverses.

Etre à l'écoute de nos besoins en termes d'hygiène des rythmes, faire des pauses en activant notre observateur silencieux et retrouver une intelligence émotionnelle en libérant les anciennes mémoires et traumatismes sont le gage d'un meilleur équilibre psychique ■

» Alain Huot.

Formateur, conférencier et thérapeute en médecine naturelle (naturopathe, nutritionniste et aromatologue, formé à l'EFT à l'Institut français de psychologie énergétique). Il propose des consultations



individuelles en EFT ou en médecine nutritionnelle en cabinet dans le Tarn ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, hygiène alimentaire et nutrition, ainsi que l'encadrement de cures de jeûnes dans le Sud-Ouest.

1. www.coherencecardiaque.ca.

Formation et jeûnes

Formations

- « Les essences florales : un portail vers la guérison et l'unité du cœur » : les 18 et 19 octobre 2014 à Llançà (Espagne) à 60 km au sud de Perpignan.
- Formation de base en aromathérapie scientifique : les 22-23 novembre et 13-14 décembre 2014 à Toulouse.
- Formation en hygiène alimentaire et fondements nutritionnels et micronutritionnels : à Albi, les 21-22 mars 2015 et 6-7 juin 2015.

Jeûnes

- Jeûne à la campagne : du 28 mars au 4 avril 2015 dans le Tarn.
- Jeûne et soins marins sur la côte basque : du 3 au 10 octobre 2015.

Contact

Tél. : 05.63.55.22.64
ou 06.83.32.30.90

Sites : www.naturoenergeticien.fr
et www.energie-essentielle-formation.fr