

# Quand le stress nous rend malade



© Yuri Alcares

# Tous concernés !

## De quoi s'agit-il ?

Le stress stimule notre organisme pour qu'il s'adapte à une nouvelle situation, bonne ou mauvaise. Deux hormones sont alors sécrétées : l'adrénaline et le cortisol. L'élévation de leur taux dans le sang s'accompagne d'une accélération du rythme cardiaque, d'une augmentation de la fréquence respiratoire et d'une élévation de la pression artérielle. Cette mise en alerte de l'organisme est bénéfique à court terme puisqu'elle permet de mobiliser toutes nos ressources. Mais si les situations stressantes s'enchaînent sans phase de récupération, c'est là que les ennuis commencent...

## À qui ça arrive ?

Tout le monde est soumis au stress, mais certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. On est aussi plus stressé quand on manque de marge de manœuvre. C'est pourquoi certaines situations sont connues pour provoquer un stress majeur : décès d'un proche, divorce, emprisonnement. Pour la plupart, c'est l'accumulation de petits facteurs de stress qui nous nuit.

## Qu'est-ce qu'on risque ?

La recherche n'a pas fini d'explorer toutes les conséquences du stress chronique, mais on sait de façon sûre qu'il a des effets sur nos comportements, nos relations aux autres et que c'est un facteur de risque pour beaucoup de maladies (anxiété généralisée, dépression, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...). De plus, le stress pousse à adopter des comportements qui ont prouvé leur caractère cancérigène, comme fumer ou boire trop d'alcool.



# C'est une bonne idée

## D'être à l'écoute de son corps

Un stress chronique finit par retentir sur l'organisme, parfois sous forme de douleurs (maux de ventre, céphalées de tension, douleurs articulaires et musculaires), parfois en aggravant une affection existante comme un asthme, un eczéma, un psoriasis ou une hypertension artérielle.

## D'être à l'écoute de son psychisme

L'excès de stress finit aussi par provoquer des troubles de l'humeur, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, des troubles du comportement alimentaire, une anxiété, voire un syndrome dépressif. C'est donc surtout une certaine instabilité émotionnelle qui doit donner l'alarme.

## D'être à l'écoute de son cerveau

L'excès de cortisol pourrait bloquer la libre circulation des informations dans le cerveau, d'où des difficultés pour se concentrer et prendre des décisions ou des initiatives. Erreurs et oublis s'ensuivent, qui ne font qu'augmenter le niveau de stress : c'est un cercle vicieux !

### Le saviez-vous ?

Le "burn out" ou syndrome d'épuisement professionnel est la conséquence ultime d'un stress excessif et prolongé, mais surtout de la façon d'y faire face. Fatigue chronique, dépression, démotivation, perte de l'estime de soi, irritabilité et douleurs diffuses en sont les principaux signes. Le trop grand décalage entre le travail demandé et ce qui peut être fourni mène à l'épuisement.



# Mieux résister au stress

## Respecter les besoins élémentaires de son corps



Un organisme en bonne santé a plus de chances de mieux résister au stress qu'un organisme déjà affaibli. Au programme : une alimentation équilibrée (de type méditerranéen), aucun repas sauté, suffisamment d'heures de sommeil réparateur et

une activité physique régulière.

**À faire enfin :** voir son médecin traitant une fois par an pour mieux anticiper d'éventuels soucis de santé.

## Anticiper les difficultés pour mieux les affronter

Quand on a prévu d'avance que tel problème pourrait survenir et que l'on a déjà réfléchi aux moyens d'y remédier, on est nettement moins stressé quand il se présente. Idem si l'on n'attend pas le dernier moment pour effectuer une tâche : cela laisse de la "marge" pour se retourner en cas d'obstacle !

## Attention aux faux amis

Alcool et cigarettes ont un effet apaisant sur le moment, mais les deux induisent une dépendance et s'accompagnent de risques importants pour la santé.

## Se fixer des priorités



On ne peut pas être bon partout tout le temps. Se fixer des priorités, c'est donc essentiel. Et aménager des creux dans son emploi du temps afin de placer un imprévu sans stress supplémentaire, c'est une bonne idée.

# Ça change la vie !

## D'être l'acteur de sa vie

Une situation stressante comme un changement de vie, mais voulue ou provoquée, est plus facile à gérer qu'une situation imposée par un tiers. Il est essentiel de distinguer ce sur quoi on a du contrôle de ce que l'on ne contrôle pas. Dans le premier cas, l'enjeu est de trouver les bons plans d'action, dans le second de bien gérer ses émotions.

## D'avoir ses soupapes "anti-stress"

Puisque l'organisme supporte mal d'être stressé de façon chronique, il faut disposer de nombreux moyens pour diminuer son niveau de stress. Il en existe plusieurs et c'est à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux : sport, yoga, relaxation, sorties entre amis, ateliers du rire, pratique d'un art, voyages réguliers, etc. Se faire souvent plaisir, cela aide à mieux relativiser les soucis.

## Le soutien affectif est essentiel

L'important est de ne pas s'isoler. Il faut trouver du soutien et entretenir des relations positives avec d'autres : proches, collègues, professionnels (santé, services sociaux...). Osez demander de l'aide. Face aux difficultés, le soutien social et affectif fait des merveilles.



# Allo les "pros" ?

## J'en parle à mon médecin...

Si j'ai des douleurs qui s'installent, des troubles du sommeil, des troubles de la concentration, etc., depuis plus de 4 semaines...

## J'en parle à un psychologue

Si j'ai l'impression de ne plus être maître de ma vie, sans savoir comment je pourrais en reprendre les rênes...

Sources : Tsutsumi A. et al, Arch. Int. Med. 2009, 169 (1) : 56-61 ; Mechior M. et al, Psychological Medicine, Vol 37, Issue 08, 2007 ; BEH du 9 juin 2009, [www.invs.sante.fr/beh/2009/25\\_26/index.htm](http://www.invs.sante.fr/beh/2009/25_26/index.htm) ; Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS), [www.inrs.fr/htm/le\\_stress\\_au\\_travail.html](http://www.inrs.fr/htm/le_stress_au_travail.html).

## La question à se poser

### Mon niveau de stress est-il à risque pour ma santé ?

**Oui**, si j'ai des troubles de l'humeur au travail comme au domicile, ainsi que des troubles du comportement alimentaire et du sommeil. Ce sont probablement les signes d'un stress excessif à prendre au sérieux.

**Non**, si je ne me sens pas débordé et que j'arrive à faire face aux différentes sollicitations en gardant une vie équilibrée.

*Informations médicales validées par l'expertise du Dr Eric Albert, psychiatre, fondateur de l'Institut français d'action sur le stress (IFAS).*



Plus d'informations sur [www.assureurs-prevention.fr](http://www.assureurs-prevention.fr)