

« *Le stress nous rend plus vulnérable aux infections virales ou bactériennes* »



# **COMPRENDRE LE STRESS**

**POUR MIEUX L'APPRIVOISER**

*Omniprésent, incontournable, d'intensité différente, le stress fait partie intégrante de notre quotidien. Tantôt un moteur lorsqu'il est ponctuel et nous incite à nous dépasser, tantôt néfaste lorsqu'il devient chronique et nous épuise. Le stress, ami ou ennemi de notre santé mentale et physique ?*



# L

Le stress est une acquisition remarquable de l'évolution qui assure la survie individuelle. Il permet d'affronter un danger réel ou potentiel et de mettre en place la meilleure stratégie pour y faire face, en particulier en mobilisant notre énergie et notre attention.

Face au danger ou à une menace, l'évolution a prévu deux stratégies possibles: fuir ou combattre. C'est la réponse «fight or flight». Deux programmes pilotés par l'hypothalamus, une partie primitive du cerveau.

De nos jours, le stress est rarement un mécanisme de survie (fuite ou combat). Par contre, les stratégies instinctives de survie mises en place sont restées les mêmes (les hormones du stress sont les mêmes), alors que l'environnement a fondamentalement changé.

Toute source de stress est considérée comme une menace et malheureusement, notre système de survie adaptatif ne fait pas la différence entre un événement tragique ou banal (un tsunami ou un embouteillage). Il réagit comme si c'était une question de vie ou de mort. Dans notre monde moderne, le combat est rarement une option et le stress constitue donc le plus souvent une réponse disproportionnée. Même constat pour la fuite qui n'est pas davantage une option réaliste dans la plupart des cas. En pratique, la réponse au stress sera donc le plus souvent une inhibition de l'action. L'énergie mobilisée pour fuir ou combattre n'est donc pas utilisée. Les sources du stress et nos réactions à celles-ci sont donc bien différentes qu'elles ne l'étaient auparavant. Le stress «moderne» est d'ordre psychosocial: le travail, la vie de couple et de famille, la solitude, le deuil...

Afin de répondre au stress, le corps se mobilise en sécrétant d'abord une hormone appelée adrénaline, «hormone guerrière» qui va augmenter les capacités physiques en mettant les muscles sous tension, augmentant la tension artérielle, le rythme cardiaque... Vous êtes en état de vigilance. En quelque sorte, le stress nous transforme en «super héros»! Les capacités physiques sont augmentées (pour fuir son agresseur par exemple) alors que les capacités intellectuelles sont réduites (le stress bloque la mémoire et il devient par exemple impossible de restituer la matière d'un examen).

## « Il existe un lien étroit entre stress et glycémie, entre stress et prise de poids ! »

La réponse adaptative de l'adrénaline sera soutenue par une deuxième hormone, le cortisol ou «hormone antistress». Adrénaline et cortisol travaillent ensemble durant toute la situation stressante. Au début, le cortisol provoque une hyperglycémie en libérant le sucre stocké dans les réserves de l'organisme afin de donner de l'énergie au cerveau ou aux muscles qui en ont besoin. Le stock de glucides étant vite consommé, il va ensuite transformer le gras en sucre afin de soutenir l'action de l'adrénaline et donner de l'énergie.

En cas d'activation de l'adrénaline et du cortisol, le système immunitaire est mis en pause, l'activité des globules blancs est diminuée, ce qui nous rend plus vulnérables aux infections virales (rhume) ou bactériennes.

Une fois la situation stressante terminée, l'organisme tente de retrouver son état habituel. Pour ce faire, l'adrénaline stoppe son action. Le cortisol, quant à lui, continue son action en envoyant au cerveau un message de faim afin de compenser la perte d'énergie que le corps vient de subir. Il provoque une hypoglycémie, ce sont les fringales, l'envie de sucre poststress. Ce mécanisme sert à reconstituer les réserves de graisses et de sucres qui ont été utilisées. Le corps se prépare donc à une nouvelle situation stressante. Ces fluctuations répétées des taux de cortisol provoquent hypoglycémie et fringales à répétition, et favorisent le stockage des graisses au niveau abdominal, ce qui constitue un risque pour la santé. Il existe donc un lien étroit entre stress et glycémie, et entre stress et prise de poids!

### Alors, comment apprivoiser ce stress qui nous rend malades ?

De nombreuses techniques permettent de mieux gérer notre équilibre émotionnel (méditation, cohérence cardiaque, etc.). Le plus souvent, il faudra néanmoins compléter ces techniques par une supplémentation (compléments alimentaires) ainsi que par la phytothérapie.



SUITE DE L'ARTICLE  
EN PAGE SUIVANTE





## Le stress devient néfaste lorsqu'il est chronique et affecte notre mode de vie

L'accumulation de petits stress quotidiens finit par nous épuiser. Par ailleurs, le stress consomme beaucoup d'énergie. En cas de stress répétés, les hormones du stress (adrénaline et cortisol) sont élevées de manière quasi constante et l'organisme n'a pas le temps de récupérer (de recharger ses batteries) entre chaque épisode de stress.

À force de «tirer sur la corde», les glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline et le cortisol finissent par s'épuiser, le cortisol s'effondre et une fatigue chronique s'installe. C'est la voie qui peut mener au burn out.

De plus, cette surexposition au stress chronique conduit à adopter des comportements de compensation qui mènent à de mauvaises habitudes alimentaires (grignotage...) ou à la prise de médicaments, de stimulants tels que caféine, boissons énergisantes... Vous stockez et épuisez votre métabolisme! Le stress affecte notre santé: dépression, hypertension, immunité basse, fatigue chronique, prise de poids, troubles de la digestion (ballonnements, reflux, mauvaise digestion des protéines...).



Ils peuvent réellement faire la différence.

En premier lieu, il faut penser au magnésium. Le stress chronique entraîne une perte de magnésium alors que celui-ci permet justement de mieux résister au stress. C'est un cercle vicieux: plus on stresse, plus on perd de magnésium et moins on supporte le stress! Un déficit en magnésium entraîne donc une hyperréactivité au stress.

Le magnésium se trouve dans les oléagineux (amandes, noix de cajou...), le chocolat noir, les céréales complètes. En cas de supplémentation, le magnésium devrait comprendre entre 80 et 100 mg de magnésium, élément de préférence sous forme de glycérophosphate (forme bien assimilée par l'organisme). Idéalement deux prises par jour à des repas différents afin de répartir les apports et d'en tirer un maximum de bénéfices. Ensuite, il faut s'assurer d'un apport suffisant en oméga-3. Vitamines du groupe B et vitamine D (lien étroit entre leur déficit et dépression) contribuent aussi grandement à l'équilibre émotionnel.

### Plantes adaptogènes

Par ailleurs, les plantes adaptogènes sont de précieuses alliées pour aider l'organisme à s'adapter au stress. Contrairement aux stimulants (caféine...) qui épuisent l'organisme, les plantes adaptogènes augmentent l'énergie sans présenter d'effets secondaires. Les plus connues sont la rhodiola et l'ashwagandha

qui soutiennent les surrénales (avant l'épuisement) et régulent les fluctuations du cortisol.

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) réduit la fatigue liée au stress, agit sur la tristesse et augmente la résistance au stress physique et mental. Ses propriétés sont toniques et fortifiantes (immunité).

La racine du rhodiola contient des vitamines, des minéraux ainsi que des acides aminés (notamment la tyrosine qui stimule les fonctions cognitives) et des antioxydants.

L'ashwagandha également appelée ginseng indien ou *Withania somnifera* améliore la résistance au stress, revitalise l'organisme et contribue à une relaxation sans effets excitants. L'ashwagandha diminue l'anxiété en cas de stress. De plus, elle agit favorablement sur un sommeil réparateur ainsi que sur l'endormissement. C'est la plante antistress, idéale en cas de stress chronique!

**La solution n'est pas de lutter contre le stress. Au contraire, il faut d'abord le reconnaître pour ensuite l'apprivoiser. La gestion du stress est importante pour notre santé et la sérénité est la clé pour ne pas entrer dans la spirale du stress. Notre aptitude à gérer le stress et nos comportements face au stress sont plus importants que le stress lui-même.**

SUITE DE L'ARTICLE  
EN PAGE SUIVANTE



***L'adrénaline, « hormone guerrière » augmente les capacités physiques, le stress nous transforme alors en « super héros »***

## ***Le stress n'est nullement une fatalité, voici 10 conseils pour l'apprivoiser***

- 1** Apprendre à ralentir
- 2** Ne pas être trop perfectionniste (cela engendre des déceptions, frustrations)
- 3** Voir tout ce qui a déjà été accompli plutôt que tout ce qu'il y a encore à faire. Apprendre à dire non
- 4** S'accorder une place pour la détente
- 5** Faire de l'exercice (si possible dans la nature) permet d'évacuer le stress accumulé
- 6** Identifier ses émotions et les ajuster. Observez comment vous vous sentez. Accepter ses émotions sans jugement et arrêter de se sentir coupable!
- 7** Oubliez les régimes et adoptez une alimentation savoureuse de type méditerranéen qui apporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre corps.
- 8** Méditez, soyez présent à chaque situation. Pratiquez la cohérence cardiaque le plus régulièrement possible. C'est un antistress efficace!
- 9** Adoptez un cycle de sommeil régulier: le cortisol est naturellement produit pendant le sommeil
- 10** Et surtout, n'oubliez pas de rire tous les jours!



Valérie de Bruyn  
Nutrithérapeute  
[www.nutri-sante.be](http://www.nutri-sante.be)