

Comprendre les effets du stress chronique sur notre santé est essentiel pour en prévenir les méfaits. Sommeil, humeur mais aussi appareil cardiovasculaire ou maladies auto-immunes, les conséquences peuvent être multiples.

Le stress est un phénomène physiologique normal qui permet à l'organisme d'affronter un danger potentiel. Mais ce mécanisme de défense peut, à son tour, devenir dangereux lorsqu'il est répétitif : à long terme, le stress chronique a, en effet, de nombreuses conséquences sur notre organisme. Durant cette période de grande incertitude sanitaire et économique, prévenir les méfaits du stress a une importance toute particulière.

### Le stress, un avantage évolutif

Si l'être humain est si sensible au stress c'est que, pendant des centaines de milliers d'années, cela lui a sauvé la vie ! Pour faire face aux dangers, comme aux prédateurs, il faut réagir aussi vite que possible. Tout part du cerveau. C'est lui qui analyse la situation puis qui stimule les glandes surrénales situées au-dessus des reins. Elles produisent les trois hormones clés du stress : l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol. Diffusées dans l'organisme par voie sanguine, ces hormones stimulent à leur tour d'autres organes. Et les conséquences immédiates sont nombreuses et diverses : renforcement de la vigilance, réactivité intellectuelle accrue, accélération du rythme cardiaque et de la respiration, augmentation du tonus musculaire, circulation sanguine optimisée, relargage du sucre et des matières grasses dans le sang pour fournir de l'énergie... Tous ces effets physiologiques ont un avantage pour fuir rapidement ou affronter la menace avec toutes les forces nécessaires.

De nos jours, le stress est surtout vu comme un aspect négatif de notre quotidien. Pourtant, des études révèlent qu'il peut encore nous être utile : des chercheurs britanniques ont ainsi récemment déclaré qu'« à un niveau raisonnable, le stress peut aider à appréhender le danger et l'incertitude dans notre environnement ». Pour un sportif de haut niveau, un étudiant en pleine période d'examens ou un militaire en opération, ce stress est fort utile. Il permet au corps de fournir un effort physique et/ou cognitif important en quelques centièmes de seconde. De là à parler de « bon stress » il n'y a qu'un pas que de nombreux managers en entreprise n'hésitent pas à franchir. Pourtant, de nombreuses études réalisées depuis 25 ans sont formelles : dans le monde du travail, plus il y a de

stress et moins il y a de performance.

### De la répétition vient le risque

Imprévu domestique, nouvelle rencontre, blessure physique, entretien professionnel, incident familial... Au quotidien, nombreux sont les événements qui peuvent générer du stress. Mais lorsque ces situations se reproduisent trop souvent, ou que le corps réagit de façon excessive, il peut y avoir des répercussions à moyen et long terme sur la santé. Il y a d'abord les conséquences sur le cerveau : troubles de la mémoire et de l'attention, problèmes de sommeil, risque accru de dépression... Des études ont aussi prouvé que le stress est un facteur de risque de symptômes très divers : douleurs abdominales et troubles digestifs, exacerbation de certaines maladies de peau, douleurs et fatigue musculaire, augmentation des symptômes de pathologies respiratoires (asthme, insuffisance respiratoire...) et métaboliques (diabète, dyslipidémie...). Le stress chronique est aussi impliqué dans le déclenchement des poussées de certaines maladies auto-immunes (sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde...) Enfin, en fragilisant la paroi des artères sanguines, il augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Le stress pourrait aussi avoir des conséquences sur notre patrimoine génétique, et donc sur notre descendance ! En effet, des études chez des modèles animaux ont montré qu'un stress chronique peut affecter le fonctionnement même des gènes via des mécanismes dits « épigénétiques », et que ces modifications sont transmissibles d'une génération à l'autre. Ainsi, des souriceaux mâles stressés de manière répétée et imprévisible durant leurs premières semaines de vie ont développé des symptômes dépressifs, des comportements antisociaux et des problèmes de mémoire à l'âge adulte. Et ces caractéristiques ont été retrouvées dans leur descendance sur plusieurs générations. D'autres études ont cependant montré que ces effets sont réversibles si les souris mâles vivent assez longtemps dans des conditions agréables. Si de tels effets liés à l'épigénétique sont suspectés chez l'être humain, rien n'a pour l'instant encore été formellement démontré quant aux conséquences du stress sur plusieurs générations.



Témoignage du skipper d'Apivia Charlie Dalin, en plein Vendée Globe.

## Maîtriser le stress

Nous ne sommes pas tous égaux face au stress et aux risques de conséquences sur notre santé. Pour autant, vivre sans stress est quasiment impossible ! C'est pourquoi il vaut mieux apprendre à repérer les situations à risques, qui sont propres à chacun d'entre nous, et essayer de ne pas se laisser déborder.

Il existe une grande diversité de méthodes éprouvées. Par exemple, dans l'immédiateté d'une situation stressante, des techniques de respiration profonde et l'utilisation d'images mentales (visualiser un paysage apaisant ou les bons gestes à effectuer) peuvent atténuer les effets du stress. Des études ont par ailleurs montré que cela pouvait aussi permettre, à plus long terme, de diminuer la sensibilité au stress. Tout comme certaines techniques de relaxation (sophrologie, méditation pleine conscience...), des activités permettant de se (re)connecter en douceur avec son corps et ses sensations physiques (yoga, qi gong, massages détentes...) et la pratique régulière d'une activité physique.

Mais que faire lorsque le stress est déjà là, bien installé, après un accident violent, un décès brutal ou une catastrophe climatique, par exemple ? En plus des approches précédentes, les psychologues proposent depuis quelques années de soigner le syndrome de stress post-traumatique grâce aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Il s'agit de thérapies brèves et ciblées qui visent à

remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées positives et des réactions en adéquation avec la réalité. S'il n'y a pas de remèdes miracles pour gommer le stress, il existe cependant tout un arsenal qui permet de le garder sous contrôle, et tenter ainsi de ne conserver que ses effets bénéfiques dans notre vie quotidienne.

### Les signaux d'alerte

Plusieurs symptômes peuvent être dus au stress. Ce sont surtout la fréquence et le cumul de ceux-ci qui constituent un réel signal d'alarme quant à la chronicisation du stress et, donc, aux risques pour la santé :

- Signaux intellectuels : problèmes de concentration, troubles de la mémoire, agressivité...
- Signaux physiologiques : fatigue, troubles du sommeil, somatisation accrue (mal de dos, de ventre, maux de tête...), perte ou prise de poids importante...
- Signes émotionnels : inquiétude, anxiété, impatience, perte de contrôle des émotions...
- Signes comportementaux : problèmes d'addiction (alcool, tabac, nourriture...), repli sur soi, désorganisation, changement des habitudes personnelles...

Si de tels symptômes s'installent dans le temps, il est essentiel d'en parler à son médecin traitant pour envisager une prise en charge du stress chronique, et dépister d'éventuelles conséquences sur la santé.

### Pandémie et confinement

La pandémie actuelle, avec ses incertitudes sanitaires et économiques, et l'isolement imposé à certains à cause du confinement sont une source majeure d'anxiété. De sorte que certains d'entre nous se sont plaints de maux de tête ou de ventre plus fréquents, de démangeaisons ou de boutons, de problèmes de sommeil... Des symptômes qui n'ont rien à voir avec la Covid-19 mais qui sont tout simplement dus au stress. Pour lutter contre les conséquences de la perturbation de notre rythme de vie habituel, le manque d'exercice et l'isolement social, quelques règles de vie peuvent être mises en place assez simplement :

- maintenir une routine quotidienne, en prenant ses repas et en se levant et se couchant à des horaires réguliers ;

- pratiquer vingt minutes par jour d'exercices modérés en faisant, par exemple, quelques mouvements de gym chez soi ou en allant marcher rapidement ou courir dans son quartier ;
- communiquer régulièrement avec des proches, en prenant des nouvelles et en n'hésitant pas à verbaliser son humeur ;
- s'exposer au moins vingt minutes par jour à la lumière du jour, même de l'autre côté d'une fenêtre, de préférence le matin, pour resynchroniser son horloge interne ;
- s'accorder des moments de détente et/ou de loisirs.

Des exercices de méditation et/ou de respiration guidée peuvent être une excellente option pour réduire le stress et l'anxiété au quotidien. Il existe pour cela de nombreuses applications sur smartphone, par exemple.

### — Respiration guidée : la cohérence cardiaque —

Créée en Californie dans les années 90, la cohérence cardiaque est un exercice de respiration guidée pratiquée en France grâce à l'intérêt du Dr David Servan-Schreiber pour cette pratique, aujourd'hui reconnue par la science. Dans notre vidéo Bonnes idées pour une bonne nuit, Elodie Levert se sert de la rosace de Florence Servan-Schreiber pour faire pratiquer l'exercice de respiration au public (voir notre article).

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Le "bon stress", bien pratique pour les entreprises qui valorisent l'hyper-investissement individuel, n'existe pas, rappelle Sohie Péters dans La Tribune. Les effets sur la santé du stress au travail sont analysés par l'INRS dans un dossier complet.