

A person wearing a white long-sleeved shirt is lying on their back on a white, shaggy rug. Their hands are covering their face, and their legs are bent at the knees. A tattoo of a vertical line with an arrowhead at the top is visible on their left forearm. The person's dark hair is visible at the bottom of the frame.

# **COMMENT SURMONTER LE STRESS**

## SOMMAIRE

<b>Qu'est-ce que le stress ?</b>	<b>4</b>
<b>Les maladies du stress</b>	<b>5</b>
Signal d'alarme	5
Des atteintes diverses	6
<b>Stress : l'organisme en détresse</b>	<b>6</b>
Pour épargner vos artères, gérez votre stress !	6
Asthme de l'enfant : plus de stress, plus de crises !	7
Le stress augmente les risques d'infections	7
<b>Le stress vous rend plus vulnérable</b>	<b>8</b>
Moral en berne, corps en souffrance	8
Un esprit sain dans un corps sain	8
<b>Dossier : Stop au stress !</b>	<b>9</b>
Comment se manifeste le stress ?	9
L'organisme se prépare à faire face	9
Attention à ne pas dépasser le point critique	10
<b>Le stress est un apprentissage</b>	<b>10</b>
<b>Femmes : gare au stress !</b>	<b>13</b>
Plus de tensions dans certaines professions...	13
Absence de reconnaissance et objectifs trop élevés...	14
Vie privée... dure à gérer	14
Devenir mère aujourd'hui ?	14
Certaines femmes plus vulnérables ?	14
Comment s'en sortir ?	15
<b>Les hommes face au stress</b>	<b>15</b>
<b>Les hommes victimes de leurs hormones</b>	<b>17</b>
Doux comme un agneau ?	17
L'homme : esclave de sa testostérone ?	17
Stress et hormones : les frères ennemis	18
Une nouvelle controverse ?	18
Problèmes d'érection : attention au stress !	19
29 % des hommes stressés victimes de troubles de l'érection	19
Sortir de la spirale de l'échec	20
Des solutions de plus en plus variées	20
<b>Stress au bureau</b>	<b>20</b>
Mettre du cœur au travail	21
Les risques d'artériosclérose	21
Les femmes étrangement épargnées	21
<b>Hypertension et stress : entre idées fausses et vrais dangers</b>	<b>22</b>

Trois groupes distincts	22
Vaincre les idées fausses	23
<b>Gérer son stress et traiter son hypertension</b>	<b>23</b>
<b>Ruminer est mauvais pour le cœur !</b>	<b>25</b>
Une centaine d'étudiants gentiment torturés...	25
Tout est affaire d'émotion !	26
Stress et hypertension, des relations ambiguës	26
<b>Stress et fatigue : les idées reçues</b>	<b>27</b>
<b>Stress et insomnie, des relations particulières</b>	<b>28</b>
Le stress mal géré nuit à vos nuits	28
Une preuve biologique à l'appui	29
<b>Petit guide anti-stress</b>	<b>29</b>
<b>Apprendre à maîtriser le stress au travail</b>	<b>30</b>
Vivre sous pression...	30
Appréhender le stress	30
<b>Prenez soin de vous, soyez zen !</b>	<b>30</b>
Quand le stress s'installe...	31
<b>Arrêtez de courir !</b>	<b>31</b>
Une société en évolution	32
Apprendre l'oisiveté	32
Vive la lenteur	32
<b>Des repas anti-stress !</b>	<b>33</b>
Quand manger chasse le stress !	33
Le chocolat : une réputation usurpée ?	33
Du sucre contre l'anxiété ?	33
Pas d'aliments réellement anti-stress...	34
<b>Les 10 habitudes à changer pour rester zen</b>	<b>35</b>
<b>Gardez votre calme en toutes circonstances !</b>	<b>38</b>
Doser ses émotions	39
Faites-vous aider !	39
Calme et qualité de vie	39
<b>Le syndrome de stress post-traumatique</b>	<b>40</b>
Quelles en sont les causes, quelle est l'évolution ?	40
Quel est le traitement ?	40
<b>Reconnaitre et vaincre le stress</b>	<b>40</b>
Symptômes	41
Conséquences	41
Solutions	41

## Qu'est-ce que le stress ?

Pour bon nombre d'entre nous, le stress est un concept fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise. Et pourtant il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases : alarme, résistance, épuisement.

Cette maladie particulière peut avoir des répercussions plus ou moins graves. Qu'est-ce que le stress : une réaction normale ou une conséquence liée à notre mode de vie ? Comment ne pas glisser de la simple phase d'alarme à celle de l'épuisement. Pour en savoir plus, nous vous présentons les plus récentes études scientifiques sur le sujet.

## Les maladies du stress

Fatigue, irritabilité... ou même crampes et rhumatismes : le stress peut parfois entraîner des réactions néfastes. Ces effets sont plus ou moins graves, selon l'événement qui les provoque et la résistance de chacun à l'anxiété. Tour d'horizon des événements stressants et des conséquences pour la santé.

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Il permet de faire face à certains événements imprévus ou de s'adapter à des changements importants. Pourtant, il peut parfois être lié à des maladies dites "de l'adaptation". Elles apparaissent lorsque notre organisme n'arrive plus à faire face à des tensions permanentes et répétitives.

Notez que le stress ne crée à lui seul aucune pathologie. Il va plutôt être à l'origine de l'évolution de certaines affections préexistantes telles qu'asthme, migraine, diabète, etc.

## Signal d'alarme

Lorsque notre corps est soumis à un stress trop important, il commence par tirer la sonnette d'alarme. Si vous subissez un ou plusieurs des signes suivants, il est peut-être temps de réduire les tensions qui vous entourent :

- Fatigue, surtout dès le réveil, qui n'est pas réparée par le sommeil ;
- Troubles du sommeil ;
- Anxiété ;
- Irritabilité ;
- Nervosité ;
- Rhumatismes : douleurs articulaires, périarthrite, arthrose ;
- Les contractions musculaires, notamment les courbatures du cou ou du dos et les crampes ;
- Troubles sexuels avec une baisse de la libido ;

- Pertes de mémoire : oubli, erreur.

## Des atteintes diverses

Si vous n'avez pas su écouter votre corps, l'excès de stress peut entraîner de réel problème de santé, qui dépendent de vos prédispositions éventuelles et de vos antécédents. Chez les femmes, il se manifeste plutôt par de l'anxiété, de l'obsession et de la dépression. Les hommes quant à eux somatisent plus : ulcères, troubles cardio-vasculaires et problèmes sexuels... De manière générale, on peut identifier certaines "maladies" qui sont souvent corrélées à un stress trop important :

- Les maladies digestives : spasmes, bouche sèche, ballonnements, diarrhée, gastrites, ulcères, colopathies ;
- Les troubles cardio-vasculaires : palpitations, douleurs, gêne dans la poitrine, hypertension, angine de poitrine voire infarctus du myocarde ;
- L'hyperthyroïdie ;
- Les infections virales ou microbiennes à répétition dues à une baisse des défenses immunitaires ;
- Les infections cutanées : eczéma, boutons rouges, psoriasis, herpès, chute de cheveux, démangeaisons ;
- Les troubles gynécologiques : retard ou absence de règles, affections bénignes du sein.

## Stress : l'organisme en détresse

Notre mode de vie nous épargne peu. Au travail, à la maison ou en voiture, les causes de stress sont multiples. Cette maladie des temps moderne est aujourd'hui accusée de tous les maux. A tort ou à raison ? De récentes études ont permis de clarifier son rôle dans la survenue d'infections, de crises d'asthme ou d'accidents vasculaires cérébraux.

En ces périodes de psychose et de stress permanent, voilà trois études qui pourraient appeler à plus de sérénité. Passage en revue des effets néfastes du stress.

### **Pour épargner vos artères, gérez votre stress !**

Les risques d'accident vasculaire cérébral seraient directement liés... à la personnalité ! D'après des chercheurs suédois<sup>1</sup>, les personnes qui ne savent pas gérer les situations de stress ont beaucoup plus de risques d'en être victimes.

Pour arriver à cette conclusion les scientifiques ont suivi 238 hypertendus depuis le début des années 1980. Ils les ont au préalable soumis à des tests afin d'évaluer leur adaptation au stress. La principale épreuve consistait à lire une suite de mots désignant

une couleur et écrits dans une autre : le mot "vert"écrit en rouge par exemple. Il s'agit alors soit de lire le mot, soit d'en désigner la couleur, sans faire d'erreur. Or, il est quasiment impossible de ne pas se tromper.

Les scientifiques ont ainsi pu observer les personnes qui réussissaient à garder leur calme et celles qui s'énervaient au fur et à mesure du test. Ils ont constaté que les plus "nerveux" avaient trois fois plus de chances d'être victime d'un d'accident vasculaire cérébral que les personnes plus pondérées. Bien sûr, de nombreux autres facteurs interviennent.

### **Asthme de l'enfant : plus de stress, plus de crises !**

Première du genre, une étude a permis d'établir un lien important entre la qualité de vie de l'enfant asthmatique et le niveau de stress familial. Les chercheurs australiens de l'Université d'Adélaïde ont interrogé 84 enfants de 7 à 12 ans sur la perception de leur maladie et leurs parents sur l'environnement familial.

Résultats : les enfants semblent moins souffrir de leur condition s'ils vivent dans une famille où chaque membre a un rôle bien défini, où il existe des règles de comportements, un plus grand intérêt pour le bien-être des autres et un plus grand soutien.

Au contraire, les enfants appartenant à des familles peu organisées paraissent plus préoccupés par leurs symptômes (essoufflements, sensations d'étouffement) et sont victimes d'appréhension et d'une plus importante irritabilité.

La prochaine étape consiste à déterminer si le stress familial a un effet délétère sur l'asthme ou sur la perception de cette maladie. Mais déjà, le Pr. Michael Sawyer responsable de cette étude recommande qu'un soutien familial accompagne le traitement de la maladie pour améliorer la qualité de vie du patient.

### **Le stress augmente les risques d'infections**

Des chercheurs américains ont voulu évaluer l'influence du stress sur le risque d'infections. Bien que conduite sur des souris pour des raisons évidentes, cette étude apporte des résultats intéressants.

Les scientifiques ont créé des blessures cutanées à ces animaux qu'ils ont ensuite exposées à une bactérie Streptocoque. La moitié des rongeurs avaient été exposés à un stress important durant les trois jours précédents.

Après 5 jours, les souris stressées avaient 100 000 fois plus de bactéries opportunistes sur leurs blessures. Après 7 jours, 85 % de leurs blessures étaient infectées contre seulement 27 % chez les souris témoins.

Le stress réduit ainsi l'efficacité du système de défense de l'organisme des souris, ce qui augmente le risque d'infections opportunistes.

De précédentes études avaient attribué d'autres effets néfastes au stress, il favoriserait :

- L'accumulation de graisses, en particulier au niveau de l'abdomen ;
- La survenue de lombalgies ;
- Le développement de l'artériosclérose et de l'hypertension artérielle donc d'infarctus du myocarde.

## Le stress vous rend plus vulnérable

Véritable gardien de notre corps, notre système immunitaire attaque bactéries et virus qui en veulent à notre santé. Mais il existe un ennemi fort répandu dans nos sociétés modernes qu'il est bien en peine de combattre : le stress. Selon des chercheurs américains, notre personnalité aurait une influence directe sur nos défenses naturelles.

La réponse de notre système immunitaire à une maladie ou une infection dépendrait directement de notre personnalité. Confrontées à un stress important, nos défenses naturelles seraient de moins bonnes qualités, nous laissant plus vulnérables.

### Moral en berne, corps en souffrance

Des chercheurs de l'Université de Pittsburgh ont cherché à mesurer simultanément l'état psychologique de 84 volontaires et leur réponse immunitaire. Ainsi chaque participant a rempli un questionnaire visant à évaluer un certain trait de sa personnalité : son degré de névrose. Un score élevé à ce test traduit une humeur changeante, une nervosité importante et une mauvaise gestion du stress.

Dans le même temps, les volontaires ont été vaccinés contre l'hépatite B. Rappelons qu'un vaccin vise à renforcer et accélérer la mise en place de mécanismes de défense spécifiques face à un virus ou une bactérie donné en confrontant le système immunitaire de la personne à un pseudo-agent infectieux.

Les chercheurs ont ensuite pu déterminer la qualité de la réponse des défenses naturelles des patients grâce à une prise de sang permettant d'évaluer la production d'anticorps. Résultat : la qualité de la réponse apparaît plus faible chez les personnes présentant des tendances névrotiques. Cette découverte tend à prouver que ces personnes développeraient plus de symptômes que les autres.

### Un esprit sain dans un corps sain

Les chercheurs ont également exposés les participants à une activité stressante (prononcer un discours devant une caméra) avant d'effectuer une prise de sang. Là encore, ils ont constaté une réponse plus faible du système immunitaire chez les plus

stressés. Ce lien est d'autant plus marqué chez les personnes ayant obtenu un score important au premier test.

Bien que le mécanisme reste encore difficile à identifier, on sait que le stress influe sur le niveau d'hormones comme le cortisol qui, secrété en trop grande quantité, handicape notre système immunitaire. Enfin, le stress peut provoquer des comportements à risques, comme l'alcoolisme qui a des effets délétères sur nos défenses naturelles.

D'autres études attestent des méfaits du stress. Des chercheurs<sup>2</sup> ont identifié le stress comme un facteur de risque de développement ou de résurgence du cancer du sein. Cependant, cette influence est encore l'objet de débats.

La plus récente étude sur ce sujet témoigne de l'importance de cette idée reçue parmi les femmes qui ont été victimes d'un tel cancer. Près de la moitié (42,2 %) cite le stress comme une des causes de leur maladie, loin devant les influences génétiques ou l'environnement. Une plus forte proportion encore pense que des pensées positives préviennent la résurgence du cancer. Ces a-priori ne font actuellement l'objet d'aucune validation scientifique.

Dossier : Stop au stress !

Pour soigner votre corps autant que votre esprit, apprenez à gérer votre stress au mieux grâce à notre dossier "Stop au stress".

Omniprésent, le stress est bien souvent un compagnon dont on rêve de se débarrasser. Pressions au travail, tensions au foyer. On ne compte plus les stresseurs qui nous entourent. Mais que faire quand les tensions s'accumulent ? Quelles techniques de relaxation faut-il privilégier ? Toutes les armes pour apprivoiser cette maladie des temps modernes.

## **Comment se manifeste le stress ?**

D'abord une phase de choc intervient au moment où vous recevez le stimulus "stressant" : votre rythme cardiaque s'emballe, votre tonus musculaire et votre taux de sucre dans le sang s'effondrent. Votre organisme va à ce moment tout faire pour s'adapter.

## **L'organisme se prépare à faire face**

Pour cela, votre système nerveux envoie un message à l'hypothalamus qui, en agissant sur la glande médullo-surrénale, libère de l'adrénaline. Celle-ci fournit à l'organisme l'énergie dont il a besoin en augmentant le rythme du cœur (donc son débit) pour mieux oxygéner les muscles et les tissus, et en facilitant la libération du sucre et des graisses par le foie. C'est un premier stade où la mémoire et la réflexion sont améliorées. Vos pupilles se dilatent, vous disposez d'une meilleure vision. Quelle que soit la nature du



stimulus, la réponse biologique de votre organisme sera invariablement la même.

Si le stimulus persiste, vous passez à une phase de résistance. Votre organisme est en position d'alarme et de mobilisation pour tenter de capitaliser d'autres ressources afin de trouver un nouvel équilibre. Il se met à sécréter d'autres hormones : l'endorphine aux vertus apaisantes, le cortisol, la dopamine, la sérotonine et enfin des hormones sexuelles.

A ce stade, le stress est considéré, d'un point de vue biologique, comme un agent stimulant bénéfique pour l'organisme, qui lui permet de réagir pour survivre à des situations pouvant le mettre en danger.

### **Attention à ne pas dépasser le point critique**

Si le stress perdure et que votre organisme est incapable de faire face car les dépenses énergétiques nécessaires sont trop importantes, vous passez à une phase d'épuisement. Vos défenses immunitaires perdent du terrain, ce qui vous rend extrêmement sensible aux agressions extérieures. Vous êtes dans un état de tension excessive. Votre soupape de sécurité explose. Apparaissent alors la fatigue, la colère, voire même la dépression.

Il n'y a pas de causes précises et établies au stress. Il n'est jamais une réponse automatique ni invariable. Face à une même situation, les individus réagissent différemment. Reste qu'il existe des facteurs aggravants : certaines périodes de la vie, certains états psychiques, ... durant lesquels votre organisme est plus sujet à développer des réactions en spirale.

### **Le stress est un apprentissage**

Les effets du stress sur notre caractère et notre comportement sont bien connus, mais de quelle façon prend-il sa source dans notre cerveau ? William Rostène, spécialiste en neuro-endocrinologie et en physiopathologie à l'INSERM nous decode les mécanismes et le fonctionnement de cette maladie des temps modernes.

*Le stress est un concept aux contours flous, à partir de quel moment peut on dire que nous sommes stressés ?*

**William Rostène :** Nous avons tous une susceptibilité différente aux actions extérieures en fonction de notre expérience propre. Le stress, terme qui vient de l'anglais "distress", c'est-à-dire la détresse, est finalement un apprentissage de la façon de réagir face à une situation particulière. Par exemple, la première fois que vous allez passer un IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), vous aurez tous les symptômes du stress : le cœur qui s'accélère, l'estomac qui se noue, la transpiration.

En revanche, la personne qui en est à son cinquième IRM restera calme. C'est ce qu'en anglais, on appelle le "coping" littéralement "faire face" que l'on peut traduire par "l'adaptation". C'est un peu comme une plante qui modifie sa physiologie en fonction du

climat. Le stress est donc un phénomène nécessaire et même essentiel à notre survie.

*Avez-vous le sentiment que le stress augmente ?*

D'abord s'il est nécessaire, il est normal qu'il augmente. Le problème réside dans la perception négative du stress. Alors qu'il ne le devient que si la réponse de l'organisme n'est pas adaptée.

La pression de notre environnement de travail, de notre voisinage est importante. Le Bureau international du travail (BIT) a évalué au début de ce 21<sup>ème</sup> siècle que le nombre de gens "stressés" dans les pays industrialisés a doublé en 10 ans. Les femmes sont plus affectées que les hommes.

La Communauté européenne estime entre 3 et 4 % du PIB la charge due à ces problèmes. Au Québec, en 15 ans, la part du stress dans les causes d'absentéisme est passée de 2 % à 33 %. Tout cela coûte évidemment des milliards, ne serait-ce que par le manque de productivité.

*Quels sont les mécanismes du stress au niveau de l'organisme ?*

Lorsque nous voyons un danger, un signal est transmis dans le cerveau au cortex. Il est alors dirigé vers le système limbique, qui est le lieu où naissent nos réactions cérébrales primaires comme les besoins vitaux (se nourrir, se protéger, se reproduire, désirer) mais aussi les phénomènes d'apprentissage et de mémorisation.

L'information descend ensuite plus bas dans le cerveau vers l'hypothalamus qui, en particulier, fabrique des messagers hormonaux. Ces hormones, libérées dans le sang, agissent sur l'hypophyse, et activent l'acétylcholine (ACTH). Cette hormone, à son tour libérée dans le sang, agit sur les glandes surrénales, ce qui a pour effet de libérer des corticoïdes et l'adrénaline. C'est ce que l'on appelle l'axe du stress ou axe corticotrope.

Tandis que les corticoïdes vont avoir un rôle d'anti-inflammatoire, l'adrénaline aide par exemple à apporter le sucre dont les muscles ont besoin pour nous permettre de courir quand il y a une agression par exemple.

*Le stress peut être un stimulant ou conduire à l'anxiété ; quelle est la différence entre le bon et le mauvais stress ?*

Je donne souvent l'exemple suivant : une mère traverse la rue avec son jeune enfant, une voiture survient brusquement. En tant qu'adulte, la mère "stressée" remonte sur le trottoir ou court se mettre à l'abri de l'autre côté de la chaussée.

Son stress et les mécanismes internes qui y sont liés lui ont permis de réagir rapidement. En revanche, l'enfant n'est pas stressé : il ne perçoit pas le danger faute d'en avoir fait

l'expérience. C'est cette expérience qui nous permet de réagir de la façon la plus appropriée à une situation donnée.

D'une manière générale le stress est bon si nous réussissons à revenir à l'équilibre. Comme disait Claude Bernard, notre système aime l'homéostasie, c'est-à-dire la capacité d'un individu ou d'un organisme à garder ou à reprendre son équilibre grâce au mécanisme de systèmes régulateurs.

*Mais notre organisme est-il toujours à la hauteur ?*

Si le système est trop sollicité, certaines personnes peuvent enchaîner stress, anxiété (angoisse) et dépression. L'aide d'un médicament est alors nécessaire. Celui-ci va permettre de mieux réguler un certain nombre de petites molécules de notre cerveau appelées neuromédiateurs.

Ainsi les troubles de l'humeur tels l'anxiété ou la dépression sont sous tendus par des dysfonctionnements de ces neuromédiateurs. Une telle dérégulation d'un de ces neuromédiateurs la sérotonine semble jouer un rôle important.

Schématiquement, l'anxiété peut-être associée à une hyperactivité des systèmes sérotoninergiques alors que la dépression semble liée à une diminution de cette activité. Les antidépresseurs tels que le Prozac<sup>®</sup> agissent afin d'empêcher cette diminution de sérotonine. Ils ne sont cependant pas forcément le meilleur remède au stress, car au lieu d'augmenter la capacité adaptative, ils rendent moins sensibles à l'environnement aboutissant à une plus grande difficulté à s'adapter.

Une idée originale semble faire son chemin et suggère que la cause primaire de ces maladies de l'humeur ne serait pas dans notre cerveau à proprement dit mais due à la trop forte activité de l'axe du stress. Ainsi l'hypoactivité sérotoninergique observée chez des personnes déprimées pourrait être le résultat de l'hyperactivité de l'axe corticotrope.

*Quels sont les éléments qui favorisent le stress ?*

Stress et infection sont parfois liés. Notre organisme répond à une agression par un virus ou une bactérie en augmentant la température, en activant notre système immunitaire. Que l'agent causal soit interne ou externe, la réaction est la même.

Si notre système est trop sollicité, il va peu à peu se désensibiliser. C'est vrai pour tous les systèmes physiologiques, comme lors de la prise de drogue. Les toxicomanes se souviennent dans quelle situation, ou dans quelles circonstances ils ont pris de la drogue et la sensation qu'elle leur a procurée. Ils veulent donc recommencer.

Ainsi la cocaïne et les amphétamines, qui sont des psychostimulants, permettent d'avoir beaucoup plus de dopamine (un autre neuromédiateur cérébral) dans les terminaisons

nerveuses. Or nous sommes tous à la recherche de la dopamine qui est l'essence du plaisir, d'autant plus dans un état de stress.

Les travaux d'un groupe français de l'INSERM à Bordeaux ont par exemple bien montré les relations qui existent entre l'axe du stress et la prise de psychostimulants. Je me souviens d'un sketch des Guignols de l'Info qui exprimait cela parfaitement. On y voyait la marionnette d'Aimé Jacquet interrogé ½ heure avant un match. Au fur et à mesure de l'interview on voyait le stress le gagner, lui d'ordinaire très calme. Il finissait par exploser : "Donnez-moi des femmes, des cigarettes, de l'alcool et de la drogue !!!".

*Alors comment lutter efficacement contre le stress ? Que penser des "armes" anti-stress telles que le chocolat et le tabac ?*

Le chocolat contient du magnésium qui agit sur la transmission nerveuse en l'activant et contient du tryptophane, un acide aminé qui permet de fabriquer la sérotonine dont nous avons parlé. Mais peut-être faudrait-il en manger beaucoup !

La nicotine est quant à elle un stimulant des systèmes cholinergiques. Elle agit en activant des voies nerveuses ; c'est pour cette raison que certains se sentent mieux avec une cigarette en condition de "stress".

En réalité le bon "remède" dépend du tempérament de chacun. L'un fera du sport, l'autre préférera aller au cinéma ou partir en voyage. Comme on le voit, le stress est un bon argument publicitaire !

## Femmes : gare au stress !

"Etre une femme libérée, tu sais c'est pas si facile" chantait Cookie Dingler en 1984. Depuis, la situation ne s'est guère améliorée. Entre son job, son conjoint et ses enfants, difficile de trouver du temps pour soi... Résultat : le stress est une petite bête qui monte, qui monte, qui monte...

Entre vie professionnelle et vie de famille, la vie de femme active n'est pas de tout repos !

### Plus de tensions dans certaines professions...

Le milieu professionnel est certainement le principal vecteur de stress. Comme le souligne le Dr Catherine Roche, médecin du travail 10 % des femmes occupent des emplois précaires (CDD, intérim, stages...) contre 7 % des hommes". Les horaires atypiques et fluctuants se rencontrent surtout dans des professions très féminisées : nettoyage, commerce, hôtellerie... Les femmes de moins de trente ans, qui exercent dans cette branche, seraient ainsi énormément victimes de stress. "Ces femmes sont souvent déqualifiées par rapport à leur formation initiale, leurs contrats sont souvent précaires donc incertains, ce qui génère un désir de bien faire pour se faire remarquer :

travail excessif et acceptation de toutes les contraintes, horaires ou verbales". Il va sans dire que ces conditions s'accompagnent de stress et de frustrations qui ont des conséquences plus ou moins importantes selon les individus.

### **Absence de reconnaissance et objectifs trop élevés...**

On rencontre également le stress après 40 ans, chez les femmes qui se sentent usées par le travail, notamment en usine ou dans le secteur tertiaire."Ayant souvent une grande ancienneté, elles vivent difficilement l'absence de reconnaissance de leur investissement et découvrent qu'elles sont dans une impasse" poursuit le Dr Roche.

Bien sûr, les femmes cadres sont soumises à une pression importante, liées aux exigences d'objectifs professionnels élevés et à des horaires fluctuants.

Elles souffrent souvent d'un "présentéisme" excessif. Le stress est donc très important chez celles-ci.

Si ces aspects de stress professionnel peuvent se rencontrer chez les deux sexes, d'autres plus spécifiques vont également engendrer du stress. Par exemple, la nécessité de "rester femme", c'est-à-dire d'être élégante, voire séduisante et toujours souriante. Sans parler d'éventuels problèmes de harcèlement moral ou sexuel.

### **Vie privée... dure à gérer**

Autre facteur de stress : le foyer et la vie privée. Car si le partage des tâches ménagères a évolué depuis de nombreuses années, on est loin d'une répartition équitable. Ainsi selon une étude conjointe du CNRS et de Paris I, les femmes actives consacrent 29 % de leur journée au travail non rémunéré (17 % de tâches domestiques et 12 % de tâches parentales) contre 15 % pour les hommes (7 % de tâches domestiques et 8 % de tâches parentales). Comment alors trouver quelques instants pour se reposer et prendre du temps pour soi ?

### **Devenir mère aujourd'hui ?**

La grossesse devient elle-même source de stress. La femme active hésite avant de tomber enceinte. Pendant le congé maternité, la peur de perdre son poste engendre tensions et angoisses. Et bien sûr, une fois les enfants présents, les contraintes sont là : les préparer le matin, aller les chercher le soir, jongler avec les baby sisters, trouver le club de judo, le prof de piano, les emmener chez le médecin... Difficile de rester zen dans ces conditions !

A cela vient souvent s'ajouter le problème des transports. Car s'il est facile pour un ou une célibataire de se loger en centre ville, cela devient beaucoup moins évident avec un ou deux enfants... Le besoin d'espace, la nécessité de prendre un appartement plus grand entraîne alors souvent un exil en banlieue... et une augmentation du temps de trajet.

## Certaines femmes plus vulnérables ?

Certaines catégories de femmes vont avoir une vie qui engendre plus de stress encore. Les femmes actives en couple avec enfant(s) ou encore plus les familles monoparentales par exemple. Et l'approche de la cinquantaine, contrairement à ce que l'on pourrait croire, entraîne souvent une charge importante pour la femme : les grands enfants continuent de se reposer sur elle, ses propres parents sont de moins en moins autonomes et elle doit continuer à gérer sa vie professionnelle.

## Comment s'en sortir ?

Retrouvez un rythme de vie satisfaisant et des contraintes acceptables ne sont pas choses faciles. Quelques conseils peuvent vous aider :

- Ayez un sommeil de qualité. Prévoyez une grasse matinée de temps en temps, durant laquelle le conjoint s'occupera des enfants ;
- Essayez de gérer votre temps : faites participer votre conjoint et vos enfants aux tâches ménagères. Mettre le couvert ou vider le lave vaisselle n'a jamais tué personne ! Penser à vous faire livrer vos courses, cela vous évitera de monter vos cinq étages les bras chargés de packs de lait et de baril de lessive ;
- Apprenez à vos enfants à être autonomes : plus vous en faites pour eux, moins ils en feront... Apprenez leur à se laver, s'habiller, à se préparer leur petit déjeuner et pourquoi pas de temps en temps le votre...
- Profitez de la réduction du temps de travail pour prendre quelques moments de loisirs, au lieu de chercher à faire plus de tâches ménagères...
- Essayez de bien manger, en prenant le temps. Prenez éventuellement de compléments alimentaires anti-stress (type Berocca®).

N'hésitez pas à parler de vos problèmes à votre médecin, surtout si votre stress provoque insomnie, anxiété... Si le stress est surtout professionnel, prenez rendez-vous avec votre médecin de travail en particulier. Ce dernier est plus à même de comprendre la situation. Il peut même, le cas échéant, demander pour vous une mutation...

## Les hommes face au stress

Le stress est la maladie des temps modernes. Mais hommes et femmes sont-ils égaux devant ce fléau ? Ont-ils les mêmes capacités à faire face aux tensions extrêmes du quotidien ? Les réponses avec le Dr Laurent Chneiweiss, psychiatre et auteur de *Vivre sans stress*.

*Les hommes sont-ils plus sensibles au stress que les femmes ?*

**Dr Chneiweiss** : D'abord, il faut bien définir les limites du stress : quand les gens s'en plaignent, ils pensent souvent simplement aux difficultés qu'ils rencontrent dans la vie quotidienne. Mais sur le plan psychologique, le stress réel correspond à une définition

précise : il s'agit d'un défaut d'adaptation. On distingue alors des stressseurs, événements ou circonstances qui vont obliger à s'adapter et le stress proprement dit, c'est

à-dire l'ensemble des réactions d'adaptation de l'organisme, physiologiques et psychologiques.

En ce qui concerne les hommes et les femmes, le stress touche les deux sexes de manière équivalente. Ce sont les réactions qui sont différentes : les femmes réagissent en développant de l'anxiété, les hommes expriment de la colère et de l'agressivité.

En ce qui concerne les réactions au stress extrême, on trouvera par exemple plus de dépressions chez les femmes, et plus de problèmes d'alcoolisme et de crises de colère chez les hommes.

*Quels sont les facteurs qui entraînent le plus de stress ?*

Il existe deux facteurs de stress majeurs. Le premier est le manque de temps : lorsque que l'on a énormément de choses à faire en des délais trop courts. Les hommes et les femmes sont aussi vulnérables l'un que l'autre à ce type de pression.

Certes en pratique, les femmes sont plus concernées : elles doivent souvent concilier une vie professionnelle et une vie familiale chargées. La seconde cause majeure de stress, ce sont les relations avec les autres : liens sociaux, affirmation de soi... Les femmes s'en plaignent plus souvent, car elles expriment plus facilement leurs émotions, mais dans les faits les deux sexes sont concernés.

*Est-ce que les hormones, et notamment les hormones sexuelles, peuvent jouer un rôle dans les réactions au stress ?*

Non, il n'y a aucune différence dans les hormones qui interviennent dans les réactions de stress. C'est toujours l'axe hypothalamo-hypophysaire qui est en jeu, avec entre-autre une libération de cortisol.

On sait aujourd'hui que de nombreuses modifications se produisent au niveau cérébral, mais ce sont les mêmes chez les hommes et chez les femmes. Néanmoins, il peut parfois y avoir des réactions plus visibles chez ces dernières, telles que l'arrêt des règles.

*Existe-t-il des différences dans l'efficacité des traitements selon les sexes ?*

D'abord, le stress n'est pas une maladie en tant que telle. Il n'y a donc pas de réels traitements au sens propre. Néanmoins, surmonter son stress passe par la mise en place de techniques d'adaptation. Détente, relaxation... et même yoga ou exercices respiratoires ont montré une certaine efficacité.

Les approches psychologiques vont elles s'attaquer plus spécifiquement au

comportement : thérapies comportementales et cognitives mais aussi psychanalyse ou sophrologie...

Il faut noter que les hommes recherchent plutôt un traitement médicamenteux. Si les anxiolytiques n'ont aucun effet sur le stress, il est vrai que certains antidépresseurs sérotoninergiques ont montré une efficacité. Car la sérotonine entraîne un découplage entre pensée et action.

Cela donne plus de temps pour réagir, grâce à ce double filtre émotionnel. Cela permet de trouver plus facilement une stratégie d'adaptation. Mais les antidépresseurs n'ont pas d'indication dans ces troubles, et c'est à chaque médecin de prendre ses responsabilités en les prescrivant.

Quel que soit le traitement, vaincre le stress n'est possible que si la personne s'implique totalement dans une thérapie. L'important est de ne pas rester passif.

## Les hommes victimes de leurs hormones

Déprime, irritabilité, hyperémotivité... les femmes ont tendance à mettre ces sautes d'humeur sur le compte de fluctuations hormonales. Seul apanage de la gente féminine ? Pas vraiment. En cas de stress, les hommes pourraient être victimes de leurs hormones. Le syndrome de l'homme irritable.

Pourquoi certains hommes stressés deviennent-ils irritables, grincheux ou émotifs au point de fondre en larmes ? Et bien, ces changements d'humeur pourraient être liés à l'effondrement de l'hormone mâle : la testostérone.

### Doux comme un agneau ?

Certains animaux présentent des changements d'humeur et de comportements liés aux fluctuations saisonnières de l'hormone mâle. Les scientifiques de l'Université d'Edimbourg ont dans un premier temps étudié la conduite de certains moutons. En automne, leur niveau de testostérone explose pendant la période de rut et tombe en hiver. Période pendant laquelle les moutons perdent tout intérêt pour le sexe.

Les résultats obtenus vont à l'encontre de certaines idées reçues. Alors que la testostérone est généralement liée à un comportement agressif, les animaux avaient plus tendance à se blesser entre eux en dehors de la saison des amours. En focalisant son attention sur le comportement de huit moutons mâles, le Dr Lincoln a relevé que le nombre de conflits était en relation inverse avec le taux de testostérone. En hiver, les animaux deviennent nerveux, antisociaux et attaquent de manière irrationnelle.

Par la suite, ce même "syndrome du mâle irritable" a été observé sur des cerfs, des mouflons, des rennes et des éléphants indiens à la fin de la saison des amours.



## **L'homme : esclave de sa testostérone ?**

Même si l'homme peut être un peu bête, l'extrapolation de ces comportements bestiaux n'est-il pas un peu rapide ? Le responsable de l'étude admet lui-même la faiblesse des preuves. Néanmoins, plusieurs études témoignent de l'effet de la testostérone sur certains troubles psychologiques masculins.

Les hommes ayant une production insuffisante de testostérone deviennent irritables et déprimés, dès qu'ils arrêtent le traitement hormonal substitutif. De la même manière, la reprise de testostérone de substitution améliore rapidement leur humeur.

En mai 2000, des chercheurs de l'Université d'Harvard<sup>2</sup> ont ainsi comparé les taux de testostérone chez des hommes séropositifs qui avaient subi une perte de poids liée au VIH/SIDA. Bien que limitée à un certain type de population, cette étude a permis de constater que les hommes qui présentaient de faibles niveaux de testostérone avaient plus de risque de se souffrir de dépression. Enfin, les hommes déprimés recevant des injections de testostérone régulières constataient une amélioration de leur humeur.

Mais ce sont plus les troubles de d'humeur (dysthymie) que les dépressions majeures qui semblent directement liés au taux de testostérone. Ainsi, une récente étude a pu constater que les hommes dysthymiques présentaient des taux de testostérone plus faibles que ceux victimes de dépressions majeures ou exempts de toute pensée négative<sup>3</sup>.

## **Stress et hormones : les frères ennemis**

Contrairement au syndrome prémenstruel lié au cycle ovarien de la femme, les fluctuations hormonales seraient attachées à des expériences traumatisantes comme un deuil, un divorce ou une maladie grave. De nombreuses études animales ont déjà mis en évidence le lien « stress et testostérone » mais très peu chez l'homme.

Ce que déplore David Abbott, spécialiste américain des hormones, interrogé par le New Scientist<sup>4</sup>, qui estime que "l'effet de la testostérone a été ignoré. Quand un type devient grincheux et irritable, les chercheurs tentent d'expliquer le phénomène en niveaux de cortisol et dépression. Ils ignorent en fait que les niveaux de testostérone chutent également".

Mais cet avis n'est pas partagé par toute la communauté scientifique. Selon le Dr David Handelsman, de l'Université de Sydney, les fluctuations de testostérone chez l'homme sont sans commune mesure avec celles observées chez les moutons, à une exception près : les taux chutent de 90 % chez les hommes devant subir une castration suite à un cancer avancé de la prostate.

## **Une nouvelle controverse ?**

Rapportée au comportement humain, l'humeur est un paramètre hautement subjectif.

De plus, alors que le syndrome prémenstruel souffre encore de doutes pour certains experts, le syndrome de l'homme irritable ne devrait pas atterrir dans l'encyclopédie médicale avant quelque temps. Certains psychiatres ne voient dans cette terminologie qu'une nouvelle appellation plus avouable de la dépression masculine. Tout comme l'andropause, le syndrome du mâle irritable témoigne de l'intérêt croissant des chercheurs pour l'influence des fluctuations hormonales chez l'homme.

## **Problèmes d'érection : attention au stress !**

On connaît les vertus anti-stress du sexe, mais beaucoup moins l'influence du stress sur la vie sexuelle. Problèmes professionnels, manque d'argent... les sources d'inquiétude ne manquent pas. Le stress peut entraîner de manière plus ou moins durable des troubles de l'érection. Pour ne pas tomber dans une spirale de l'échec, des solutions existent !

Baisse de désir, de la fréquence des rapports ou troubles de l'érection, le stress peut réellement miner votre vie sexuelle. En France, un homme sur cinq souffre de troubles de l'érection fréquents ou occasionnels. Dans la majorité de ces cas, ces problèmes sont d'origine psychogène (cause psychologique) ou mixte (en partie psychogène). Mais qui sont ces victimes du stress qui, trop souvent, souffrent en silence ?

## **29 % des hommes stressés victimes de troubles de l'érection**

Une enquête Louis Harris réalisée en mai 2001 nous permet de relativiser l'image stéréotypée du jeune cadre champion incontestable du stress. Le portrait robot du stressé de nature apparaît plus nuancé.

- Plus de deux hommes sur cinq souffrent de stress. Le profil type du candidat au stress est un homme âgé de 35 à 49 ans, père de famille, ayant dans le cadre de son travail d'importantes responsabilités et la nécessité d'une activité intellectuelle soutenue ;
- Parmi les principales causes de stress identifiées par ces hommes, on note par ordre d'importance : les problèmes dans le travail, les soucis de santé et d'argent. A contrario, la vieillesse, l'inactivité ainsi que l'absence d'enfant au foyer semblent être les meilleures garanties pour devenir maître zen.

Concernant la mauvaise influence du stress, les hommes admettent une altération de leur moral, de leur état physique et de leur sommeil. Mais ces insomnies ne sont pas mises à profit pour des instants coquins, leur sexualité est également victime de ces tensions.

- Près de quatre hommes stressés sur 10 avouent que le stress a une influence néfaste sur leur sexualité ;
- Dans 86 % des cas, il peut s'agir d'une baisse de la fréquence des rapports sexuels, ou encore d'une diminution du désir ;
- Dans 29 % des cas, le stress peut être à l'origine de véritables troubles de l'érection ;

- Ces troubles sont indépendants de l'âge mais varient fortement d'un individu à l'autre selon la façon de gérer son stress. Le degré de fragilité psychologique va de pair avec l'importance des troubles ;
- A l'inverse, les vertus des câlins sous la couette font la quasi unanimité. Près de 9 hommes sur dix estiment qu'avoir une relation sexuelle régulière et agréable permet d'être moins stressé.

## Sortir de la spirale de l'échec

Mais si les rapports sexuels peuvent avoir un effet anti-stress, la peur de l'échec peut être source de vives angoisses. Ainsi, on ne sait plus vraiment qui est l'œuf et qui est la poule... le stress causant des troubles de l'érection, eux-mêmes source de vives inquiétudes. Rappelons que le mécanisme de l'érection est sous le contrôle de deux systèmes nerveux : l'un excitateur (système parasympathique) et l'autre inhibiteur (le système sympathique). D'un côté, le premier va favoriser la relaxation des artères cavernueuses et du muscle lisse cavernueux, permettant ainsi l'afflux de sang et l'érection. De l'autre, le système qui n'a de sympathique que le nom va avoir une action constrictrice et donc anti érectile. Et l'on sait que le stress favorise ce dernier mécanisme. Mais le plus grave est la possible mise en place d'une véritable spirale vicieuse. Suite à des pannes précédentes, l'homme est tellement anxieux que l'érection devient impossible. L'attitude de la partenaire est capitale pour ne pas laisser s'installer une spirale de l'échec.

## Des solutions de plus en plus variées

Des traitements psychologiques ou médicamenteux sont désormais proposés. Parfois, le simple fait d'en parler avec son médecin traitant permet de remettre l'homme en confiance.

Depuis plusieurs années, des traitements médicamenteux ont fait la preuve de leur efficacité. Ils ont permis à de nombreux hommes de renouer avec une sexualité épanouie.

Autant de raisons qui devraient permettre aux hommes victimes de troubles de l'érection de ne plus se murer dans un silence douloureux. La première étape consiste simplement à en parler à son médecin traitant.

## Stress au bureau

Le stress au bureau mettrait le cœur des hommes à rude épreuve. Soumis à des conditions de travail oppressantes, le sexe fort serait plus enclin à développer des problèmes artériels. Ce phénomène entraînerait une augmentation du risque d'infarctus.

Transporté dans le sang, le cholestérol peut être responsable de la formation des plaques d'athérome, c'est-à-dire de dépôts graisseux se fixant sur une partie de la paroi

interne des artères, qui entravent la circulation du sang. Ce processus ressemble à celui du calcaire bouchant progressivement les conduits d'une robinetterie. Au fil des années, ces dépôts peuvent se solidifier.

L'artériosclérose peut ainsi se compliquer lorsque l'artère se bouche totalement (thrombose) et provoquer un infarctus de la zone irriguée. Si une partie du caillot sanguin se détache et s'arrête dans une artère plus petite il peut créer une embolie.

Les maladies cardiovasculaires représentent en France la première cause de mortalité des plus de 50 ans. 32 000 personnes décèdent chaque année d'insuffisance cardiaque.

## **Mettre du cœur au travail**

L'étude<sup>1</sup> du Dr James Dwyer de l'University of Southern California a été menée sur 573 hommes et femmes en bonne santé âgés de 40 à 60 ans. L'enquête a estimé les niveaux de stress auquel étaient confrontées ces personnes grâce à un questionnaire sur :

- La perception du stress induit par leur activité ;
- S'ils pensaient à leur travail alors qu'ils étaient chez eux ;
- S'ils étaient victimes d'insomnies suite à des soucis liés au travail, etc.

Ces interrogatoires conduits deux fois sur une période de 18 mois ont permis de classer les perceptions sur une échelle de stress.

Parallèlement, les chercheurs ont procédé à une mesure par ultrasons (échographie Doppler) des carotides des 573 personnes participant à l'étude afin de déterminer l'augmentation de l'épaisseur des parois des vaisseaux sanguins, indiquant l'augmentation du risque d'artériosclérose.

## **Les risques d'artériosclérose**

Les résultats de l'enquête témoignent d'une influence néfaste du stress :

- 36 % des hommes victimes de hauts niveaux de stress au travail présentent des signes d'artériosclérose dans les carotides ;
- Seulement 21 % des hommes confrontés à de faibles niveaux de stress présentent les mêmes risques.

Les salariés atteignant 90 % sur l'échelle du stress multiplieraient par 2,5 les risques d'artériosclérose au niveau de la carotide par rapport à leurs collègues dont le niveau de stress se situe à 10 %.

## **Les femmes étrangement épargnées**

Selon les chercheurs, le stress serait donc un facteur de risque de développement de l'artériosclérose et donc d'infarctus du myocarde uniquement chez les hommes. Et les

femmes sont étrangement épargnées par ce phénomène.

Les auteurs avancent plusieurs hypothèses quant à cette inégalité des sexes :

- Certaines hormones (les estrogènes) pourraient avoir un effet protecteur sur le système cardiovasculaire ;
- Le questionnaire pourrait ne pas avoir évalué le stress éprouvé par les femmes ;
- Le stress affectant les femmes ne serait pas principalement celui éprouvé sur leur lieu de travail.

Les autres études reliant stress et maladies cardio-vasculaires ne permettent pas d'apporter une réponse à cette question. D'autres études<sup>2</sup> ont déjà lié l'anxiété, l'agression ou des sentiments dépressifs<sup>3</sup> à une augmentation du risque d'artériosclérose et d'hypertension artérielle mais de telles associations restent l'objet de débats passionnés entre les spécialistes.

D'autres facteurs de risque sont néanmoins clairement identifiés. Ils sont liés à nos habitudes de vie (tabagisme, sédentarité, alcoolisme, obésité...), à des facteurs génétiques (antécédents familiaux d'accidents cardiovasculaires, etc.) et à des pathologies métaboliques comme le diabète, la goutte ou encore un excès de cholestérol.

## Hypertension et stress : entre idées fausses et vrais dangers

Le Comité Français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA) a choisi comme thème de la troisième journée nationale "Hypertension et stress". Beaucoup d'idées fausses circulent sur les relations entre ces deux troubles, c'est pourquoi l'association a voulu faire le point et donner au grand public des informations claires et des conseils pratiques.

Avant d'engager un travail de concertation et de mise au point, les experts de l'hypertension ont voulu cerner au plus près les perceptions et les croyances des Français sur les relations entre stress et hypertension artérielle (HTA). Pour ce faire, ils ont réalisé une enquête Sofrès. Les résultats témoignent d'une large confusion...

### Trois groupes distincts

Cette enquête réalisée auprès de 2 000 personnes âgées de plus de 35 ans et représentatives de la population générale indique que :

- 93 % des Français pensent que le mode de vie a une importance sur l'apparition de l'hypertension ;
- 92 % pensent que le stress de la vie quotidienne influence les chiffres de pression artérielle ;
- 84 % estiment que la part du stress dans les problèmes d'hypertension est importante ;

- 61 % déclarent que le stress de la vie professionnelle a une forte influence sur l'hypertension ;
- 61 % déclarent que leur mode de vie actuel est stressant ; • 53 % pensent que l'hypertension artérielle peut être une cause de stress ;
- 29 % pensent que l'hypertension est identique à ce que l'on appelle la tension nerveuse.

L'enquête a également permis de mettre en évidence trois classes d'individus :

- **Les "tendus"** qui représentent la moitié de l'échantillon. Victimes d'un mode de vie stressant, ils considèrent le stress et l'hypertension comme intimement liés. Ils sont persuadés que leurs conditions de vie ont une influence sur l'apparition de l'HTA. On y trouve plus facilement des femmes et des employés ;
- **Les "ce n'est pas mon problème"** qui représentent 32 % des personnes interrogées. Composés d'hommes plutôt jeunes et épargnés par cette maladie, ils ne sont pas particulièrement stressés et n'attribuent au stress qu'une importance secondaire ;
- **Les "relax"** qui représentent 18 % des personnes sondées. Majoritairement des hommes, ils se disent non stressés et ne pensent pas qu'il existe une relation entre stress et hypertension artérielle.

## Vaincre les idées fausses

Tout d'abord, le CFLHTA tient à mettre fin à certaines idées reçues : **Le stress n'est pas à l'origine de l'hypertension artérielle**

Si le stress peut provoquer des élévations de la tension, celles-ci ne sont que passagères. Une fois le stress passé, l'élévation tensionnelle disparaît et la pression artérielle redescendra à la normale. Le phénomène est identique chez les personnes hypertendues ou non.

### Supprimer le stress ne supprime pas l'hypertension

Le stress n'est pas à l'origine de l'HTA, qui est due à un dysfonctionnement des artères. Il peut déclencher des poussées de tension, mais l'hypertension vraie persiste en l'absence de stress. De plus, les moyens utilisés pour lutter contre le stress n'ont aucun effet sur l'HTA.

### Ne pas être stressé ne protège pas de l'hypertension

Si mieux gérer son stress est utile pour un hypertendu, il lui est indispensable de continuer à suivre son traitement anti-hypertenseur. Même si vous êtes dans une situation non stressante, n'interrompez **jamais** votre traitement sous peine de voir

l'hypertension réapparaître.

## Gérer son stress et traiter son hypertension

De nombreuses idées fausses circulent sur l'influence de l'anxiété sur la tension. C'est pourquoi le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle a choisi "Hypertension et stress" comme thème de sa 3ème journée nationale. Pour en savoir plus sur cette maladie et ses réelles causes, nous avons interrogé le Pr. Girerd, Président du CFLHTA.

*Combien de personnes en France sont concernées par l'hypertension ?*

**Pr. Girerd :** Le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (HTA) a lancé une enquête nationale avec l'aide de la SOFRES pour estimer la prévalence de l'hypertension artérielle dans la population des plus de 35 ans. C'est la première actualisation des données épidémiologiques sur l'hypertension artérielle dans la population générale depuis 10 ans. On estime donc à 10 millions le nombre d'hypertendus (dont la tension est supérieure à 14/9), dont 7 millions sont sous traitement. L'âge joue un rôle important, puisque 4 % des moins de 45 ans sont soignés contre 55 % des plus de 75 ans.

*Considère-t-on l'hypertension artérielle comme une maladie à part entière ou comme un facteur de risque des maladies cardiovasculaires ?*

C'est un débat de spécialistes. Pour les patients et les médecins, l'hypertension est une véritable maladie, pour laquelle il existe des traitements et des prises en charge spécifiques. Les épidémiologistes peuvent encore considérer l'hypertension comme un facteur de risque de complications cardiovasculaires.

*Quels sont les facteurs de risques de l'hypertension artérielle ?*

Avec l'âge, les tissus qui constituent la paroi des artères perdent leur élasticité et deviennent rigides. Le vieillissement normal des artères (artériosclérose) est à l'origine d'une augmentation de la pression artérielle systolique. La prise de poids constitue une autre cause favorisant la survenue d'une hypertension artérielle ; comme en témoigne une récente publication parue dans la revue scientifique Lancet<sup>1</sup>.

Interviennent aussi d'autres facteurs comme une prédisposition familiale sans que le(s) gène(s) coupable(s) ne puisse(nt) être clairement identifié(s), sauf pour quelques maladies très rares liées à l'anomalie d'un seul gène (hypertension artérielle monogénique).

*Pourquoi avoir choisi "Stress et HTA" comme thème de la 3ème journée nationale de lutte contre l'hypertension artérielle ?*

Ce thème a été plébiscité par les patients lors d'enquêtes précédemment menées. Les relations entre stress et HTA sont l'objet d'idées variées. Pour les uns, le stress est responsable de leur hypertension. Pour les autres, l'hypertension artérielle est responsable de leur anxiété.

Pour faire la lumière sur les liens entre stress et HTA, nous avons réuni des médecins et des experts qui ont fait le point sur les connaissances actuelles. Quelques messages clairs ont été édictés à l'intention des patients hypertendus et stressés.

*Quels sont ces messages ?*

On peut schématiquement retenir trois points essentiels :

- Le stress peut entraîner une augmentation transitoire de la tension artérielle, ponctuelle et réversible. Elle ne persiste pas lorsque le stress disparaît ;
- Le stress n'est pas une conséquence de l'hypertension artérielle, ni l'inverse ;
- Et surtout, si vous êtes hypertendu, prenez votre traitement tous les jours, ne l'interrompez jamais de votre propre initiative. Même si vous vous sentez protégé de tout stress, n'arrêtez pas votre traitement sous peine de constater invariablement le retour de l'hypertension. Il faut donc, à la fois gérer son stress et traiter son hypertension.
  
- Se disputer avec son partenaire peut élever votre pression artérielle, autant qu'un jogging. Mais selon une récente découverte, le stress occasionné par le conflit est plus nocif pour votre tension. Même son souvenir suffirait à vous faire chavirer le cœur.

## Ruminer est mauvais pour le cœur !

Le souvenir d'un stress peut-il entraîner une augmentation de la pression artérielle comparable à l'événement initial ? Et bien, selon les chercheurs de l'Université de San Diego, tout est histoire d'émotions !

### **Une centaine d'étudiants gentiment torturés...**

Deux expériences ont été réalisées par les psychologues américains. Divisés en quatre groupes, 72 étudiants ont subi quatre styles d'épreuves plus ou moins stressantes, chacune étant associée à une dimension émotionnelle différente.

Au terme des épreuves, on a demandé aux étudiants de se remémorer leur exercice. Résultat : ceux des deux premiers groupes ont vu leur tension artérielle augmenter,



contrairement aux autres. De même, le retour à la normale de leur tension a été plus long.

La deuxième expérience consistait à étudier le retour à la normale de la tension artérielle de 20 étudiants ayant subi le même test que le groupe 1, c'est-à-dire compter à l'envers, dans deux situations : assis tranquillement sur une chaise ou occupé à une autre activité destinée à les distraire. Contre toute attente, ce sont les seconds qui ont vu leur tension retrouver un rythme normal en premier. L'impossibilité de se remémorer le stress passé serait à l'origine de ce phénomène.

### **Tout est affaire d'émotion !**

Ainsi, se rappeler un stress peut augmenter la pression artérielle à un niveau comparable à celui constaté initialement. Au contraire, le souvenir d'une activité physique n'a aucune influence sur la tension artérielle. Enfin, même si on ne demande pas aux étudiants de se souvenir de l'activité stressante, ils vont spontanément ruminer ces mauvais moments, retardant par la même le retour à la normale de leur pression sanguine.

"L'exposition au stress émotionnel peut potentiellement affecter la santé cardiovasculaire de manière plus importante que des tensions n'impliquant pas une dimension émotionnelle ; et ce, même si les deux événements initiaux ont provoqué les mêmes réponses initiales" déclare le Pr. Glynn. "Prévenir les effets délétères du stress peut non seulement impliquer réduire l'exposition aux facteurs de stress, mais également réduire les occasions de ruminer un stress passé".

Les psychologues recommandent ainsi une prise en charge des phénomènes de "ruminations" et un soutien social et/ou psychologique pour des individus particulièrement sensibles, sur le modèle des psychothérapies face au stress post-traumatique.

### **Stress et hypertension, des relations ambiguës**

L'étude américaine ne porte malheureusement que sur un faible nombre de personnes. Ainsi, affirmer que le stress peut affecter le cœur sur le long terme peut apparaître un peu prématuré. D'autant plus que les liens entre stress et maladies cardiovasculaires restent l'objet d'un vif débat. A ce sujet, le Comité français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) avait choisi de lutter contre plusieurs idées reçues sur le sujet à l'occasion de sa dernière campagne de sensibilisation.

Selon ce comité d'experts, si le stress peut provoquer des augmentations de la tension, celles-ci ne sont que passagères. Une fois le stress passé, le phénomène disparaît et la pression artérielle redescend à la normale. Le phénomène est identique chez les personnes hypertendues ou non. Ces poussées de tension sont toujours ponctuelles et réversibles alors que l'hypertension vraie est une maladie chronique qui apparaît et persiste, même en l'absence de stress. Toutefois, lorsque l'on est hypertendu et soumis

à un stress chronique, il est parfois plus difficile de retrouver une tension normale.

Mais surtout, lutter contre son stress n'est pas suffisant pour traiter une réelle hypertension artérielle. Seule une prise en charge diététique et médicamenteuse sera capable d'abaisser les niveaux de pression artérielle trop élevés et ainsi réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

## Stress et fatigue : les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...

### **Le stress fatigue**

**Vrai.** Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est à dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit, ...

### **Un déséquilibre alimentaire favorise le stress**

**Vrai.** Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, ...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de " bonnes " protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

### **Et inversement, le stress conduit à des comportements alimentaires néfastes**

**Vrai.** La perte du rythme des repas, le grignotage, les déjeuners pris sur le pouce dans de mauvaises conditions, ... sont des comportements induits par le stress. Les aliments choisis sont principalement ceux que nous ressentons comme dé-stressants : sucres rapides, sodas, graisses, ...car ils nous font plaisir. On ne le dira jamais assez, ré-équilibrez votre alimentation et prenez le temps de manger, en choisissant un endroit calme, tempéré et

qui vous permet d'être assis. Le repas est un vrai moment de détente pour votre organisme.

## **Le chocolat et d'une manière plus générale les sucreries sont des aliments anti-stress**

**Faux.** Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides c'est à dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

## **La consommation de tabac dé-stresse**

**Faux.** Chez certaines personnes, le tabac a le pouvoir d'abaisser le niveau de stress et de donner un coup de fouet. Le tabac est un excitant qui augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle. A terme, en revanche, il asphyxie notre sang et en particulier celui qui irrigue le cerveau. C'est un "faux calmant" qui induit un phénomène de dépendance dangereux à terme pour l'organisme. Il est à bannir au même titre que les autres excitants : café, thé, ...

## **Le stress entraîne des carences en vitamines et en oligo-éléments**

**Faux.** Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences. Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.

## **Stress et insomnie, des relations particulières**

Dans un grand nombre de cas, l'insomnie est liée à des causes psychologiques, dont le stress fait partie. Deux études récentes démontrent clairement son rôle et soulignent l'importance de sa bonne gestion. Pour retrouver le chemin de l'oreiller.

L'anxiété et le stress sont deux maux très répandus dans notre société. Nous vous faisons le point sur leur influence chez les insomniaques et l'importance d'une prise en charge adaptée.

## **Le stress mal géré nuit à vos nuits**

Qui n'a pas eu du mal à trouver le sommeil après une grosse émotion, un choc ? Inversement, qui ne s'est pas senti stressé après une nuit trop courte ou agitée de cauchemars ? Logiquement, on pourrait penser que plus les événements stressants se multiplient, plus la qualité du sommeil est altérée...

Pourtant, une étude<sup>1</sup> publiée en mars 2003 montre que les personnes souffrant d'insomnie dite "primaire" (sans cause précise retrouvée) auraient surtout du mal à gérer leur stress, indépendamment de son intensité. Les chercheurs de l'Université Laval, au Québec, ont analysé la durée et la qualité du sommeil de 67 personnes, dont 40 souffraient d'insomnie, pendant 3 semaines. Ils se sont également intéressés aux événements stressants survenant pendant cette période, ainsi qu'aux symptômes dépressifs et à l'anxiété globale de ces patients.

Résultats : les bons dormeurs et les insomniaques rapportent un nombre équivalent d'événements stressants. Cependant il apparaît que les personnes souffrant d'insomnie accordent plus d'importance à ces moments de stress, de même qu'aux événements négatifs majeurs de leur vie.

En outre, l'analyse des questionnaires montre que les patients insomniaques perçoivent leur vie comme plus stressante; ils font davantage face à l'adversité en élaborant des mécanismes de défense axés sur l'émotion et présentent une plus longue phase d'éveil avant l'endormissement que les personnes dormant correctement.

## **Une preuve biologique à l'appui**

En 2002, la même revue avait déjà publié une étude<sup>2</sup> intéressante, réalisée auprès de 53 femmes aux Etats-Unis. L'objectif était l'impact du stress sur la qualité du sommeil. Leurs nuits ont donc été enregistrées, leurs urines ont été recueillies et des questionnaires ont été remplis pendant une semaine.

Les enregistrements ont montré, logiquement, que les femmes se disant insomniaques avaient effectivement un sommeil de moins bonne qualité, s'endormaient plus difficilement, étaient plus fatiguées au réveil. Comme dans l'étude précédente, les femmes souffrant d'insomnie ne semblaient pas plus exposées au stress que les autres mais étaient victimes d'une détresse psychologique plus importante. De plus, le taux de cortisol urinaire, qui est un bon indicateur du niveau de stress, était sensiblement plus haut le matin chez les femmes insomniaques confirmant un niveau anormalement élevé d'anxiété nocturne chez ces personnes.

Suite à la publication de ces études et si bien sûr leurs résultats sont confirmés à une plus grande échelle, on peut penser que les spécialistes du sommeil intégreront rapidement ces données dans le traitement de l'insomnie primaire : évaluer l'intensité réelle du stress vécu par le patient, analyser correctement les moyens de défense qu'il élabore, mais surtout lui apprendre à mieux gérer ses émotions.

En attendant, si vous dormez mal et que vous ne supportez pas la moindre contrariété, faites le lien entre les deux... et parlez-en à votre médecin !

## Petit guide anti-stress

Difficile d'éviter les tensions quotidiennes ? Apprenez à mieux les gérer ! Nous vous livrons les moyens d'appivoiser votre stress. Les nouvelles méthodes anti-stress permettent d'apporter le repos du corps et de l'esprit aux plus anxieux. Cap vers la "zen-attitude" !

### Apprendre à maîtriser le stress au travail

Au travail, vous vous sentez fatigué, irritable, vous avez perdu de votre concentration ou de votre enthousiasme, vous multipliez les petits problèmes de santé... Attention, vous souffrez peut-être de stress.

D'après un sondage CSA (juillet 2000), "trois salariés sur quatre se disent concernés" par le stress, en particulier en raison d'une surcharge de travail, de délais difficiles à respecter, d'exigences de plus en plus fortes de clients ou une cadence trop rapide.

#### Vivre sous pression...

Le stress est avant tout une réaction normale

d'adaptation à une situation. Dans une société qui demande toujours plus de productivité, certaines personnes auront besoin de situations d'urgence, de

conflits ou de complexité pour se dépasser et travailler de façon efficace. D'autres, au contraire, réagiront plus violemment à ce qui leur semble être une agression. Si le stress est interrompu, l'équilibre revient. Mais s'il devient chronique, il y a danger, car il pompe beaucoup d'énergie en demandant constamment à l'organisme de s'adapter. Il modifie l'équilibre nerveux et hormonal et baisse les capacités de concentration et de productivité. Sans oublier les retombées psychologiques plus ou moins sévères, et les problèmes cardio-vasculaires, comme l'hypertension, qu'il peut générer.

#### Appréhender le stress

Il n'y a pas de remède miracle contre le stress. Pour bien vivre sa vie au travail, il faut accepter l'existence de pressions et les identifier. A chacun d'élaborer la stratégie qui lui convient. Dans la plupart des cas, ce n'est pas la situation stressante qui compte le plus, mais plutôt la valeur qu'on lui accorde.

Dans un premier temps, la connaissance de soi, la lucidité et le recul par rapport à une situation, sont des armes pour s'accommoder ou réduire le stress. Ensuite, pour

apprendre à lutter contre le stress il faut apprendre à analyser les conflits afin d'en extraire des données positives, relativiser les choses, avoir confiance en soi, se protéger et tirer des leçons des échecs.

## Prenez soin de vous, soyez zen !

L'hygiène de vie et un comportement adapté contribuent à atténuer le stress.

- Evitez le tabac, la caféine ou l'alcool qui, dans un premier temps, calment le stress mais, à la longue, ne font que renforcer l'angoisse ;
- Ayez une alimentation équilibrée, éventuellement complétée par des vitamines et des oligoéléments ;
- Cultivez une ambiance familiale et sociale harmonieuse ;
- Au travail, apprenez à dire non, à déléguer, à communiquer ;
- Faites-vous plaisir : à l'heure du déjeuner, prenez la poudre d'escampette et partagez votre repas, hors du lieu de travail, avec des gens que vous appréciez. Le soir, faites un petit break avant de rentrer chez vous : promenez-vous, allez voir une expo, faites un peu de shopping...
- Aménagez-vous des loisirs, trouvez de nouveaux centres d'intérêt : votre vie ne doit pas être uniquement centrée sur le travail ;
- Détendez-vous : l'exercice physique (marche, gymnastique, yoga, stretching, sauna...) est essentiel pour diminuer les effets du stress ;
- Essayez, enfin, de dormir correctement, sans l'aide systématique de traitement médicamenteux. La qualité du sommeil conditionne la forme physique et l'équilibre psychique de la journée.

### Quand le stress s'installe...

Si n'arrivez pas à gérer une situation de stress qui se prolonge, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille ou un médecin du travail. Le premier vous prescrira éventuellement du repos ou un traitement médicamenteux adapté. Le second interviendra, si nécessaire, au sein de votre entreprise et pourra préconiser, par exemple, un nouvel aménagement du temps de travail.

## Arrêtez de courir !

A l'heure de la cyberculture et des voyages interplanétaires, est-il bien raisonnable de faire la grasse matinée ? A moins que la paresse soit encore le meilleur remède contre le stress...

Qui n'a rêvé de rester pelotonné au fond de son lit, un lundi matin pluvieux et froid, plutôt que de reprendre le chemin du travail ? Qui n'a envisagé, par un bel après midi ensoleillé, de flâner à la terrasse d'un café au lieu de retrouver la figure grincheuse de son chef de service ou une pile rebutante de paperasseries ? Pourquoi se stresser toute la semaine, quand il serait si agréable de traîner à la maison avec de bons vieux disques ou quelques romans ?

## **Une société en évolution**

Dans les années 70, les médias nous annonçaient la civilisation des loisirs : les machines remplaceraient l'homme qui profiterait de sa vie en toute quiétude ; en fait, l'une des conséquences de la robotisation était aussi le chômage. Du coup, ceux qui avaient la "chance" d'avoir un emploi, mettaient les bouchées doubles ! Les "battants", ces travailleurs acharnés, prêts à tout sacrifier pour leur carrière, sont alors devenus les héros des temps modernes. Aujourd'hui, avec l'avènement des trente-cinq heures, la tendance s'inverse ; on reparle de prendre son temps, et il paraît bien normal de partir en vacances. Encore faut-il savoir ne pas s'ennuyer, lorsque les contraintes disparaissent !

## **Apprendre l'oisiveté**

Peut-être fallait-il courir après le temps sans jamais le rattraper, pour se rappeler avec les philosophes de l'Antiquité grecque et romaine, que le repos fait partie de la vie. Paul Lafargue, dans son fameux pamphlet, "Le droit à la paresse", dénonçait déjà, au 19<sup>e</sup> siècle, la dérive de nos sociétés occidentales acharnées à célébrer le culte du travail.

Mais, ralentir son rythme de vie n'est pas si simple : combien de jeunes retraités, après avoir rêvé de ne plus travailler, découvrent, mais un peu tard, l'ennui des journées sans horaires fixes ! Après l'euphorie du début, certains choisissent même de se composer un emploi du temps astreignant, pour échapper au vide de la semaine des quatre jeudis !

## **Vive la lenteur**

Faut-il à tout prix voyager vite, manger vite, vivre vite ? Peut-être que le secret de la longévité, c'est de ralentir notre rythme de vie ? Apprendre la lenteur, ça ne s'improvise pas : car dans notre monde, la contemplation n'est pas prévue au programme ! Et si vous preniez le métro, le train ou le bus suivants, histoire de flâner avant de rentrer préparer le dîner ? Ou même pourquoi ne pas vous déplacer à pied, en vélo ou en patinette ? Pourquoi ne pas renoncer au café et à la cigarette s'ils ne servent qu'à vous stimuler ? Si vous cessiez de vous essouffler pour gagner un quart d'heure par-ci, cinq minutes par-là ?

Supprimez de votre planning quelques rendez-vous : vous n'aurez que plus de plaisir à rencontrer vos amis ! Faites une vraie pause pour le déjeuner et débranchez votre portable : vous ne serez plus importuné en plein repas, et vous vous relaxerez vraiment... Les solutions ne manquent pas ; à vous de les imaginer. Et tant pis si votre

patron, votre mari ou votre femme vous trouvent un peu moins efficace, ces jours-ci ! Car, dans quelque temps, devant votre indéfectible sourire, ils vous réclameront votre recette anti stress !

## Des repas anti-stress !

Un peu de stress et vous dévorez une tablette de chocolat. Un moment d'anxiété et vous vous jetez sur le plateau de fromages... Bref, vous répondez à la tension par l'alimentation ! Comment vos repas peuvent-ils réduire vos angoisses ? Existe-t-il des plats anti-stress ? Le point sur les mets qui nous permettent de rester zen !

Pics d'angoisse, périodes d'anxiété... Le stress fait partie de notre quotidien. Et il entretient des liens étroits avec notre assiette ! Le tour de la question avec Jean-Michel Lecerf, nutritionniste, pour comprendre nos réactions, nos attirances et mettre en place une stratégie efficace pour lutter contre les tensions !

### Quand manger chasse le stress !

La réaction la plus courante face au stress est de manger davantage. C'est d'ailleurs la stratégie adoptée par 60 % de la population. En mangeant, les angoisses se calment et les problèmes sont évacués, du moins momentanément. La nourriture, il ne faut pas l'oublier, est le premier lien affectif qui unit l'enfant à sa mère : c'est à travers le sein ou le biberon qu'il découvre le plaisir lié à la satisfaction du besoin. Une "révélation" qui peut perdurer à l'âge adulte ! D'autant que récompenser ou consoler un enfant en lui offrant un bonbon est un acte profondément ancré dans nos civilisations.

Manger pour se calmer est une réaction "naturelle", elle devient pathologique quand on ne peut pas résoudre ses problèmes et ses angoisses avec un moyen autre que la nourriture.

### Le chocolat : une réputation usurpée ?

Au palmarès des aliments les plus utilisés pour l'obtention d'un effet anti stress, il y a le chocolat. A tel point que tous ses composants ont été soigneusement isolés pour savoir si l'un d'entre eux avait des effets psychotropes. Le chocolat contient notamment deux substances, la phényléthylamine et la tyramine, proches des amphétamines. Quand ces composés agissent sur l'organisme, on les retrouve dans les urines. Or diverses expériences ont prouvé qu'après avoir mangé 2 tablettes de chocolat (200 g), on ne détectait aucune trace de ces substances. Autre fait troublant, les saucisses ou les tomates par exemple contiennent davantage de phényléthylamine or aucun de ces deux aliments ne produit les mêmes effets que le chocolat... Les scientifiques se sont intéressés également à des dérivés d'acides gras contenus dans le chocolat et qui aurait des propriétés similaires au cannabis. Mais là encore ces substances sont présentes en infimes quantités.



## **Du sucre contre l'anxiété ?**

Les aliments riches en glucides, autres que le chocolat, sont également davantage consommés en cas de stress. Une hypothèse séduisante mais aujourd'hui contestée a été avancée. Les glucides, en augmentant la quantité d'insuline dans le sang, permettent de sécréter du tryptophane, un acide aminé qui est transformé en sérotonine. Or ce neuromédiateur est impliqué dans la lutte contre la dépression et l'anxiété. Mais cette réaction en chaîne nécessite plusieurs heures, alors que le bénéfice apporté par ces aliments est immédiat...

## **Pas d'aliments réellement anti-stress...**

Aucune substance, aucun nutriment ne semble en fait à lui seul expliquer les effets anti-stress de tel ou tel aliment. Par contre une chose est sûre : le plaisir que l'on prend à consommer un aliment que l'on aime provoque une sécrétion d'opiacés endogènes, qui se traduit par une sensation de bien-être et une certaine euphorie. Or les goûts alimentaires de chacun sont variés : nous avons tous nos aliments anti-stress ! Certes, les mets gras ou sucrés ont la faveur de beaucoup. C'est certainement lié au fait que le goût pour le sucré est quasi inné et que les graisses offrent aux aliments onctuosité et saveur. Un mélange auquel il est parfois dur de résister.

La difficulté consiste alors à limiter les quantités : face au stress, le besoin de compensation et les pulsions seront plus fortes que la raison !

## La bonne stratégie anti-stress

Pour vaincre le stress, l'alimentation peut-être une précieuse alliée. A condition de ne pas faire d'excès ou d'erreur. Les conseils suivants peuvent vous aider :

- Prenez le temps de manger un vrai repas à table, en favorisant les aliments que vous aimez. Offrez-vous un bon restau de temps en temps ;
- Soignez votre hygiène de vie : mangez équilibré, accordez-vous des bonnes nuits de sommeil ;
- Evitez les grignotages ;
- Mangez "glucidique" (pâtes, riz, féculents, légumes, fruits) : les enquêtes alimentaires l'ont démontré, on ne mange pas assez de sucres lents ;
- Limitez les boissons excitantes : café, thé, coca ;
- Ne noyez pas vos angoisses dans la bouteille. L'alcool est souvent utilisé pour étouffer l'anxiété. Avec un ou deux verres on oublie tout mais l'anxiété refait surface très vite et pour la calmer... on boit. On entre très vite alors dans le cercle vicieux de la dépendance à l'alcool, ce qui évidemment ne résout pas les problèmes au contraire !
- Faites du sport : sortez, courez, marchez c'est prouvé l'activité physique augmente la résistance au stress.

## Les 10 habitudes à changer pour rester zen

Vous pouvez venir à bout de votre stress, simplement en modifiant vos habitudes ! Car certaines de vos manies ne font rien pour arranger votre état émotionnel et augmentent votre anxiété. Nous vous dressons le portrait des ennemis de votre bien-être !

Pour rester zen, voici quelques-unes des habitudes qu'il va falloir combattre :

### 1 - Vous lever tard

Vous devez être à neuf heures au boulot, et vous vous levez à moins le quart ? Lorsque votre réveil sonne, vous l'éteignez au moins trois fois avant de vous lever ? Résultat : vous êtes obligé de courir tous les matins pour prendre le petit déjeuner, vous laver et vous habiller en moins de 7 minutes... Stop ! Vous énerver au saut du lit provoque un stress extrême et néfaste !

**Notre conseil :** accordez-vous plus de temps le matin, afin de démarrer votre journée en douceur. Si c'est psychologique, et que vous ne parvenez pas à vous lever plus tôt, changez l'heure de votre radio-réveil pour qu'il avance d'un quart d'heure !

## **2 - Vous énervez dans les bouchons**

Tous les matins, vous hurlez derrière votre volant contre les chauffards et vous vous énervez dans ces bouchons qui n'en finissent plus. Car à tous les coups vous allez être en retard alors que vous avez un boulot monstre aujourd'hui !

**Notre conseil :** Pourquoi ne pas laisser la voiture au garage et opter pour les transports en communs ? Vous pourrez y lire en toute tranquillité et le temps de trajet est quasiment garanti (non, il n'y a pas grève tous les 15 jours). Si vous êtes un(e) incondionnel(le) de la voiture, essayez le siège massant et caler votre autoradio sur une station de musique classique. Mieux encore glisser dans votre lecteur de cassettes des enregistrements de sons capturés dans la nature. Pépiements des oiseaux, chants des baleines, bruit de la forêt, sons du ressac et des vagues sont propres à la détente. Et dans les bouchons, n'oubliez pas que la personne devant vous (et celle encore devant) est dans la même situation ! Inutile d'insulter vos compagnons de galère !

## **3 - Non à l'homme sandwich !**

A l'heure du déjeuner, vous avez tellement de travail que vous partez acheter un sandwich et revenez le manger au-dessus de votre ordinateur. Outre les problèmes nutritionnels qu'un tel comportement engendre, vous ne prenez jamais le temps de faire une véritable pause.

**Notre conseil :** Forcez-vous à faire un break ! Prenez le temps de quitter votre lieu de travail et de prendre un repas complet. Si vous redoutez de vous retrouver seul face à votre assiette, munissez-vous d'un magazine ou plongez-vous dans votre roman du

moment. Idéal pour décompresser. N'oubliez pas non plus de faire quelques pauses de 5 à 10 minutes dans la journée.

#### **4 - Accepter tous les boulots**

Vous ne savez pas refuser quand on vous demande de faire un travail alors que vous êtes déjà submergé. Résultat : vous devez courir pour tout boucler dans les temps.

**Notre conseil :** Apprenez à dire non ! Certes, accepter toutes les tâches vous donne des responsabilités et vous pouvez montrer que vous êtes quelqu'un sur qui on peut compter. Mais vous n'avez plus de temps pour vous et vous êtes toujours le nez dans le guidon. Comprenez que vous n'êtes pas Superman et qu'à la longue, vous allez finir par craquer !

#### **5 - Boire 10 tasses de café par jour**

Toutes les heures, vous allez taquiner le distributeur ou la cafetière de service. Vous avez l'impression que vous ne pouvez travailler sans une tasse à côté de vous.

**Notre conseil :** Certes, le café à petites doses peu vous aider vous concentrer. Mais les excès ne feront que vous énerver ! Essayez de diminuer petit à petit votre consommation. Dans le même temps, profitez-en pour réduire le nombre de cigarettes si vous fumez !

#### **6 - Vous énerver sur la technique**

D'accord, c'est la quatrième fois que votre ordinateur plante ou que le logiciel sur lequel vous travaillez s'arrête. Du coup, vous vous énervez et vous insultez d'abord votre écran, les informaticiens ensuite et pour finir la Terre entière !

**Notre conseil :** Vous l'avez constaté : hurler ne fait pas redémarrer votre ordinateur. De plus, les plantages sont incontournables. Ces petits bijoux de technologies sont si complexes qu'ils s'emmêlent forcément les pinceaux. Lorsque vous travaillez, enregistrez toutes les 5 minutes votre travail. Et n'oubliez pas de faire des sauvegardes régulièrement. Cela devrait vous rassérer quelque peu !

#### **7 - Vous coucher tard**

Vos soirées se prolongent devant la télé. Vous ne vous décidez pas à rejoindre les bras de Morphée. Le pire, c'est que vous savez que vous êtes fatigué, et que vous allez avoir toutes les peines du monde à vous lever le matin.

**Notre conseil :** Arrêtez de traîner avant de vous coucher ! A 10 heures au lit avec un bon bouquin !

## **8 - Etre toujours le gentil organisateur**

A chaque départ en week-end ou en vacances, c'est la même chose : c'est vous qui devez décider du lieu, organiser le voyage et faire les bagages. Une fois sur place, vous n'avez pas une seconde à vous ! Tout le monde vous sollicite pour faire le barbecue ou aller chercher le pain !

**Notre conseil :** Répartissez les tâches de manière équitable, deux mois avant de partir. Surtout tenez-vous à cette nouvelle organisation, et n'en faites jamais plus que prévu ! Pour vous aider, répétez-vous "je suis en vacances", toute la journée.

## **9 - Vous inquiéter pour vos enfants**

Dès que vous ne les avez plus sous les yeux, vous devenez anxieux(se). Pas question de les envoyer en centre aéré et encore moins en colonie de vacances ! Le simple fait de prendre une baby-sitter pour la soirée vous fait dresser les cheveux sur la tête.

**Notre conseil :** Qu'ils soient avec vos parents ou leur institutrice, ils sont entre de bonnes mains ! Inutile de vous inquiéter sans raison ! Et puis il faut qu'ils apprennent à se détacher de leurs parents ! Vous ne voudriez pas les étouffer à force de trop les couvrir !

## **10 - Avoir peur de votre belle-famille**

Dès que vous devez manger chez vos beaux parents, c'est la même chose ! Vous passez quinze jours avant à stresser et quinze jours après à vous calmer. Car c'est plus fort que vous, belle-maman (ou beau-papa) vous rend anxieux(se).

**Notre conseil :** Et si vous regardiez la réalité au lieu d'"inventer" une épreuve souvent imaginaire ? Vos beaux-parents ne veulent pas vous dévorer tout cru et ces repas de famille ne sont pas si désagréables. Certes, il peut parfois y avoir des tensions. Mais entre adultes responsables, elles n'ont pas de raisons de persister ! Alors, la prochaine fois, allez-y avec plus d'optimisme et vous verrez, les choses devraient s'améliorer !

## **Gardez votre calme en toutes circonstances !**

Que vous viviez une situation de stress professionnel, que vous vous preniez le bec avec votre conjoint ou que votre enfant fasse une colère, il est bien difficile de rester calme quand tout s'agite autour de vous, et en vous ! Comment rester serein face à n'importe quel problème ?

C'est toujours pareil : lorsque vous êtes stressé, en colère ou qu'un grain de sable se glisse dans la mécanique bien réglée de votre vie, impossible de garder votre calme ! C'est la panique, ce qui ne fait qu'empirer la situation. Comment apprendre à lâcher prise,

répondre au mieux à cette tension qui vous envahit et gérer ce qui vous contrarie ? Règle numéro un : on se calme !

## **Doser ses émotions**

Votre vie est rythmée par des moments plus ou moins stressants, plus ou moins heureux et plus ou moins prévus. Pour y faire face, il faut apprendre à se maîtriser, à doser ses émotions, ses réactions, et ne pas craquer dès qu'un obstacle s'annonce sur votre passage.

Ainsi, que vous soyez coincé dans un embouteillage ou au bord de la crise de nerf parce que vos enfants hurlent depuis une heure, la solution n'est pas de vous mettre à hurler à votre tour.

Quelques conseils pour rester calme quand vous avez l'impression que le ciel va vous tomber sur la tête : prenez déjà le temps de respirer profondément avant de dire et de faire quoi que ce soit.

Puis essayez d'être le plus objectif possible : analysez la gravité de la situation, pensez aux ressources que vous avez pour affronter le problème, et donc aux solutions que vous adopterez pour le résoudre. Si vous arrivez à faire cela, vous êtes déjà sur la bonne voie.

## **Faites-vous aider !**

Pensez aussi à la relaxation qui peut vous permettre d'apprendre à retrouver votre calme en toutes circonstances. Il existe un grand nombre de techniques très variées, en groupe ou en individuel, chez soi, au travail, ou dans un cours spécialisé.

Respiration, étirements et travail sur les sensations corporelles font partie des exercices types en relaxation qui changeront votre manière d'appréhender et de gérer les événements difficiles.

Soyez réalistes, car vous n'êtes ni Superman, ni Wonderwoman et si un problème vous dépasse, pensez à faire appel à quelqu'un d'extérieur. C'est en reconnaissant vos limites, en partageant cet obstacle avec d'autres que vous vous en sortirez mieux la prochaine fois.

Relativisez aussi vos erreurs et les difficultés que vous rencontrez, elles font partie de la vie. Si, toutefois, vous éprouvez de réelles difficultés à vous détendre et vous sentez souvent angoissé, pensez à consulter un spécialiste.

## **Calme et qualité de vie**

Il est bon parfois de s'emporter un peu, cela peut vous permettre d'obtenir ce que vous voulez, mais sachez aussi vous contrôler et garder votre calme, cela vous apportera une

qualité de vie bien meilleure. Surtout dans un monde où tout est rapide, où le silence est rare et où il peut être difficile de trouver un moment de tranquillité. N'oubliez pas que la panique mène à la panique, alors optez plutôt pour l'attitude zen ! Vous verrez que cela servira à votre bonheur et à celui des gens qui vous entourent.

## **Le syndrome de stress post-traumatique**

Le syndrome de stress post-traumatique est une forme de trouble anxieux qui fait suite à un événement particulièrement traumatisant sur le plan psychologique : attentats, bombardements, accidents graves, catastrophes, violences physiques, viols... Quels sont ses principaux symptômes ? Quels traitements proposer ?

La personne qui présente le tableau de stress post-traumatique peut être la victime elle-même de l'événement. Elle peut être le témoin d'un accident survenu à un proche, ou d'une catastrophe ayant concerné de nombreuses victimes.

Le tableau se présente sous la forme d'une sorte de retour permanent de l'événement, sous forme de cauchemars, ou d'invasion de la conscience chez le sujet éveillé, de souvenirs fréquents.

Ces troubles s'accompagnent souvent d'insomnies, de dépression, d'irritabilité, parfois de violences ou de conduites pathologiques (alcoolisme...). Au maximum ils entraînent une désadaptation sociale importante.

### **Quelles en sont les causes, quelle est l'évolution ?**

Confrontées au même événement traumatisant, certaines personnes n'en subissent pas de séquelles et d'autres développent un syndrome de stress post-traumatique. On parle de syndrome de stress post-traumatique lorsque les symptômes durent plus d'un mois (ils débutent souvent plusieurs semaines après l'événement). La durée des troubles peut se limiter à quelques mois, ou au contraire durer beaucoup plus longtemps voire devenir chronique.

### **Quel est le traitement ?**

Il est souvent difficile. Certains médicaments sont utiles pour traiter les symptômes tels que dépression (antidépresseurs) ou anxiété (anxiolytiques). Mais le traitement de fond repose en règle générale sur la psychothérapie, soit psychothérapie d'inspiration analytique, soit psychothérapie comportementale. Le soutien de la famille et des proches est important mais le recours à un thérapeute spécialisé est souvent nécessaire.

## **Reconnaître et vaincre le stress**

Notre univers moderne est soumis à une accélération constante de nos rythmes et de nos compétences, et notre organisme a de plus en plus de mal à réagir aux diverses

pressions qui assiégent aussi bien notre mental que notre physique. Or, trop de stimuli émotionnels, cérébraux ou corporels finissent par provoquer des réflexes de repli. On nomme cela le stress.

Agréable ou pénible, le stress est la capacité de répondre sur le champ à une stimulation inattendue. Par exemple se mettre à courir pour échapper à un danger, ou encore être ému par un événement heureux, mais inattendu. En un mot, le stress joue donc un rôle de régulateur.

Une personne sur trois - en partie en raison de la sédentarisation, usage de la voiture et ergonomie peu adaptée de notre environnement - connaît un stress (qu'on nommera ici négatif). Stress qui n'est autre alors que l'incapacité dans laquelle se trouve une personne face à une trop forte accumulation de tensions.

## Symptômes

Nous ne réagissons pas tous de la même façon. Certains sont moins susceptibles d'être débordés et abattus face aux exigences toujours plus grandes qui leur sont faites : être performant, toujours au top de sa forme. A ce scénario de lutte contre la montre et d'excellence s'ajoutent des nuisances tel que le bruit, la pollution. Autant de facteurs qui finissent par avoir pour composantes un stress négatif et son cortège d'effets indésirables : irritabilité, migraine, douleurs d'estomac, mal de dos, insomnie et perte d'appétit.

Un réel danger se profile lorsqu'on constate d'autres signes physiologiques : accélération du pouls, élévation de la pression artérielle, sudation, accélération du rythme respiratoire, contractions des muscles abdominaux et dorsaux... On assiste alors à une mise en tension du corps qui veut réagir. Le mieux serait de pouvoir répondre à cet état par des exercices physiques afin d'éliminer les tensions. Mais si l'on ne pratique pas régulièrement des activités physiques, on est pris au dépourvu.

## Conséquences

On réagit généralement par une solution de repli et on observe des modifications de son caractère : on devient irascible, l'insomnie s'installe, la fatigue augmente, il y a perte d'appétit ou crises de boulimie et affaiblissement du système immunitaire.

Attention : un stress non résolu entraîne des pathologies graves (dépression), et si le sujet y est prédisposé, un risque d'infarctus.

## Solutions

A cause de tensions trop importantes, trop de personnes finissent par souffrir de maladies du stress. Pour réconcilier votre corps et votre psyché, des solutions existent :

- Changer d'univers pendant quelques jours peut créer un choc salutaire. En rompant avec ses habitudes, on se donne l'opportunité et la chance de dénouer les



tensions qui créent le stress ;

- La relaxation, des exercices de relâchement musculaire, la pratique du yoga, autant de mises en place de modes respiratoire et de lâcher-prise. On renoue avec la conscience de son corps et on retrouve son tonus et son plein d'énergie ;
  - La natation est une réponse au stress. Ne dit-on pas que l'eau libère ? Sport très complet, elle améliore la capacité respiratoire, la circulation sanguine, et dynamise la force et l'endurance musculaire ainsi que la souplesse des articulations. Les contractions musculaires de la nuque, des épaules et du dos trouvent un soulagement et les tensions accumulées lâchent. Le bénéfice est certain si l'on pratique ce sport avec calme, pour son aspect détente (à éviter cependant si l'on souffre de dermatoses ou d'affections ORL) ;
- Le massage lent, doux, puis profond (avec pétrissage) réduit les tensions, ou mieux, les fait disparaître. La douche chaude dirigée sur les zones raidies ou bien des enveloppements de serviettes chaudes communiquent bien-être et détente. Massage et chaleur produisent un effet apaisant sur les terminaisons nerveuses de la peau ;
- La sophrologie est une méthode qui apporte une profonde relaxation. Elle fait appel à des images apaisantes. Le cerveau et le corps mémorisent ces états de bien-être et on peut tout à loisir les faire resurgir le moment voulu pour dissiper tensions et anxiété.