

MECANISMES ET CONSEQUENCES SUR LA SANTE

Lorsque l'on est stressé, des mécanismes physiologiques sont mis en œuvre de manière simultanée.

1 – Mécanismes physiologiques

Le terme de « stress » a été introduit pour la première fois par Hans SELYE (1907-1982), médecin endocrinologue autrichien. Pour Selye, le stress est « une réponse non spécifique de l'organisme face à une demande ». Il est à l'origine du concept de « syndrome général d'adaptation », qui décrit les trois réactions successives de l'organisme face à une situation stressante (alarme, résistance, épuisement).



réaction de l'organisme face à une situation stressante

- **Phase d'alarme :** Dès la confrontation à une situation évaluée comme stressante, des hormones sont libérées par l'organisme via une glande située au-dessus des reins, la glande médullosurrénale : ce sont les catécholamines (adrénaline, noradrénaline). Ces hormones ont pour effets d'augmenter la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle et de provoquer une vasodilatation des vaisseaux des muscles. Toutes ces modifications ont pour but d'amener l'oxygène aux muscles et au cœur, et ainsi préparer l'organisme à réagir.

- **Phase de résistance ou d'endurance** : Après l'alarme, un second axe neuro hormonal est activé, préparant l'organisme aux dépenses énergétiques que nécessitera la réponse au stress. De nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées : elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau. Les glucocorticoïdes ont la particularité de pouvoir freiner leur propre sécrétion par rétroaction : la quantité d'hormones libérée dans le sang est détectée par les récepteurs du système nerveux central qui les régulent.
- **Phase d'épuisement** : Si la situation stressante se prolonge encore ou s'intensifie, les capacités de l'organisme peuvent être débordées : c'est l'état de stress chronique. Pour faire face à la situation, l'organisme produit toujours plus d'hormones. Le système de régulation évoqué précédemment devient inefficace, les récepteurs du système nerveux deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes, dont le taux augmente constamment dans le sang. L'organisme, submergé d'hormones, est en permanence activé. Il s'épuise.

Des recherches récentes ont complété les travaux de Selye et montré que la réponse au stress n'était pas seulement déterminée par nos réactions physiologiques. Chaque situation stressante et les réactions biologiques qu'elle a engendrée sont en effet stockées en mémoire tout au long de la vie. Face à un enjeu ou à une menace, nous répondons par une stimulation hormonale dont l'intensité et la durée sont influencées par une situation stressante que nous avons déjà vécue, mémorisée et que nous associons à la situation présente. Du fait que notre environnement a énormément changé par rapport à notre système de défense, il y a un décalage par manque d'adaptation à l'environnement.

Dans le stress il y a une sensibilité accrue à la menace. Il y a deux possibilités de réaction :

- Soit le combat
- Soit la fuite

Il y a également des activités redirigées vers quelque chose d'autre ...ou des activités de substitution (se ronger les ongles, grattage de la tête).

2 – Notion du bon et du mauvais stress

Les termes de « bon » stress et de « mauvais » stress sont couramment employés dans le domaine de la performance. Or, il n'y a pas de bon ni de mauvais stress, mais un phénomène d'adaptation du corps rendu nécessaire par l'environnement. On peut en

revanche différencier l'état de stress aigu de l'état de stress chronique, qui ont des effets différents sur la santé.

- Ce que l'on pourrait nommer le bon stress me pousse en avant, me permet de donner le meilleur de moi-même et d'y trouver du plaisir.
- Un stress peu important amène à peu de motivation et peu de résultats.
- L'absence de stress peut me faire basculer dans l'échec.
- Quand le stress est trop intense, je me laisse déborder, il y a blocage et altération des performances.

Il faut un juste milieu, une dose moyenne de stress pour être stimulante mais pas trop forte pour ne pas être paralysante.

3- Symptômes

Les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress peuvent être néfastes pour l'organisme. En quelques semaines, peuvent apparaître des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux.

- **Symptômes physiques** : Douleurs (coliques, maux de têtes, douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles...
- **Symptômes émotionnels** : Sensibilité et nervosité accrues, crise de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, dépression....
- **Symptômes intellectuels** : Difficultés de concentration, erreurs, oublis, difficultés à prendre des initiatives....
- **Symptômes comportementaux** : Modification des conduites alimentaires, comportements violents, agressifs, isolement social (repli sur soi, difficulté à coopérer), consommation de produit calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)



Si la situation stressante se prolonge dans le temps et/ou si elle est très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

L'état de stress chronique peut se traduire au fil du temps par un syndrome métabolique, association de différents symptômes tels que l'obésité abdominale, la

résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), l'hypertension artérielle et des perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides....