



# Anti-stress

## CINQ STRATÉGIES QUI MARCHENT

LE STRESS PEUT METTRE NOTRE SANTÉ EN DANGER. HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES ANTIDOTES. SIMPLES ET EFFICACES, CINQ MÉTHODES POUR RÉDUIRE LA PRESSION.

PAR MATHIEU RACHED.

Qu'il s'agisse de fuir un danger ou de signer le bulletin de notes catastrophique de son ado, le corps réagit toujours de la même manière: pic de cortisol et d'adrénaline, accélération de la capacité respiratoire et du rythme cardiaque. Des chercheurs canadiens ont estimé que notre organisme peut subir cinq à sept situations de stress par jour sans aucun dommage. Problème, selon leurs travaux, on en subit cinquante par jour, en moyenne. Résultat: à la longue, cette pression retentit sur notre santé, sur les neurones, sur la formation de plaques d'athérome dans les artères, sur le système immunitaire qui baisse la garde et même sur nos chromosomes qui vieillissent plus vite! Peut-on guérir le stress? Difficile, «il ne s'agit pas d'une pathologie, ni même d'un symptôme mais d'un ressenti...», explique le Pr François Chast, chef du service pharmacie et toxicologie à l'Hôtel Dieu, à Paris. D'ailleurs, même si on réussissait à bloquer purement et simplement les mécanismes, ce ne serait pas compatible avec la vie, car les hormones en jeu sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Pour se défaire de l'emprise que le stress exerce sur nos vies et nos corps, pour se prémunir contre ses effets délétères, il existe plusieurs approches.

TOM SCHERLITZTRUNK ARCHIVEPH.OTOSENSO

### Brûler les hormones du stress

Augmentation de la fréquence des battements cardiaques et de la respiration, distribution du sang vers les muscles en priorité... Le stress crée un état d'alerte. Tout est fait pour être prêt à une dépense importante et immédiate d'énergie. L'activité physique est la réponse la mieux adaptée pour ramener l'organisme à son état normal. De fait, «les muscles "consomment" le cortisol en excès», explique le Dr Philippe Rodet<sup>1</sup>, un peu comme ils le font pour les calories. «Une activité d'intensité modérée de vingt à quarante minutes réduit l'anxiété générée par le stress pendant deux à quatre heures», estime l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique. Pour obtenir la meilleure baisse de stress et d'anxiété, l'idéal est un programme d'activité physique pendant au moins dix semaines ou, de préférence, de plus de quinze semaines. Marcher trente minutes par jour suffit, et n'importe quel exercice physique est bon à prendre. Mesuré dans une entreprise canadienne, le seul fait de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur a fait baisser le taux de cortisol détecté dans la salive des salariés. En Angleterre, le suivi de 20 000 hommes et femmes a montré qu'une activité quotidienne diminue de 40% l'anxiété et le niveau de stress. Peu importe le type d'activité, l'important est qu'elle plaise, sinon cela ne fonctionne pas.

### Choisir des aliments protecteurs

De mauvaises habitudes alimentaires fatiguent l'organisme et atténuent sa résistance au stress. En ligne de mire: les excès de sucre et de sel. Le premier abîme les vaisseaux, le second favorise l'hypertension artérielle... exactement les mêmes effets que ceux du stress répété! Autre faux ami: les dîners riches en graisses, plus difficiles à digérer, donc susceptibles de perturber le sommeil. Or, c'est le moment où l'organisme se met en veille et rééquilibre ses défenses et ses taux d'hormones. Les bonnes habitudes reposent sur les aliments riches en antioxydants. À consommer le plus souvent possible: «tomates, huile d'olive, betterave rouge, myrtilles, papaye, thé vert», conseille le Dr Rodet. Les antioxydants neutralisent les cascades chimiques du stress qui attaquent les cellules du corps. Quid du fameux

magnésium? Pour le Pr Chast, «les études scientifiques n'attestent pas formellement de son pouvoir anti-stress». Reste que cet oligoélément joue un rôle dans l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel. 20% des femmes ne couvrant pas leurs besoins quotidiens<sup>2</sup> et le stress accélérant l'élimination du magnésium dans les urines, une cure en prévision de périodes stressantes peut être bénéfique. Au choix: Mégamag, Magné B6<sup>3</sup>, Magnésium de Naturactive<sup>4</sup>...

### Résister grâce à deux exercices

«Le cerveau retient très bien les mauvaises nouvelles, beaucoup moins les choses positives qui arrivent chaque jour», constate le Dr Rodet. Cela crée un terrain propice à un état de stress auto-entretenu. Pour corriger ce biais naturel, le médecin prescrit un exercice à ses patients: chaque soir, tracer un trait sur une feuille blanche, lister d'un côté les éléments négatifs de la journée et de l'autre, les positifs, parmi lesquels il faut déterminer les trois prépondérants. Au moment de se coucher, s'efforcer de penser à ces trois éléments. Pendant la nuit, le sommeil et les capacités de récupération ne seront pas altérés par les soucis. Conséquence: on gagne en sérénité, la tension quotidienne diminue, les troubles somatiques s'atténuent (douleurs de ventre, tensions musculaires...). La méthode fait ses preuves en quelques semaines. «La phase écrite est essentielle, précise le médecin. Si on se contente de le faire dans sa tête, ça ne marche plus.» Une fois la sensation de sérénité apprivoisée, reste à s'attaquer à la confiance en soi, qui protège des effets du stress. «Les petits succès de tous les jours, on les zappe à grande vitesse, sans s'en rendre compte.» Ce qui donne une image altérée de qui nous sommes et de ce que nous parvenons à accomplir, ou même de comment nous gérons les situations difficiles. On se prive bêtement d'un atout. «Les Américains, qui, par nature, ont une forte confiance en eux, sont soumis à davantage de situations stressantes que nous, Européens, mais n'en subissent pas autant les effets délétères», assure le Dr Rodet. Solution: chaque jour, s'obliger à penser et à écrire sur un carnet ses petits et grands succès.

### Prendre des médicaments, seulement en appoint

Guérir le stress? «Aucun médicament ne permet de changer de patron, de mari ou d'enfants», s'amuse le Pr Chast. Seuls disponibles, les anxiolytiques et somnifères pour diminuer la pression et permettre de réenclencher un cycle normal. «En aucun cas, ils ne sont un traitement de fond», prévient Mario Sanchez, psychologue addictologue, directeur adjoint de la clinique Montevideo. Une étude dans la revue scientifique *Nature* a révélé que la consommation d'anxiolytiques surexcite le cerveau. «S'il l'est de manière



répétée, il aura du mal à se réguler tout seul, à revenir à la normale», explique l'addictologue. Une semaine après la première prescription de psychotropes, il est temps de revoir son médecin pour une visite d'étape, puis régulièrement. Il évaluera la réaction du patient à la molécule choisie, à la dose, verra si le problème persiste, etc. D'autres molécules contre le stress font l'objet de recherches. Une étude américaine a montré que la meilleure tolérance au stress de certaines personnes est liée à une hormone, synthétisée dans le cerveau: le neuropeptide Y. Plus il y en a, moins on est sensible au stress. Des travaux sont en cours pour affiner la connaissance de cette molécule, son taux idéal selon le poids, le genre, l'âge du patient, etc. L'autre molécule qui intéresse les chercheurs: l'ocytocine, ou l'hormone de l'empathie. « Quand son taux augmente, le cortisol, l'hormone du stress, baisse », explique le Dr Rodet. On la trouve déjà en spray sur Internet, mais son utilisation comme anti-stress n'est ni validée ni recommandée.

### Cultivez des dispositions anti-stress

Les émotions étant étroitement impliquées dans le stress, il existe des facteurs de protection directement liés à notre comportement. « Atteints de la même pathologie, les patients les plus généreux, les plus tournés vers les autres,

bloquent mieux les effets du stress que les autres patients », explique le Dr Rodet, citant des travaux de Stefan Einhorn, oncologue suédois, auteur de *L'Art d'être bon* (Belfond). L'optimisme, aussi, est une arme efficace contre le stress, parce qu'il entre en résonance avec la capacité à agir. L'action étant précisément le meilleur remède contre le stress continu qui plombe les esprits et les désirs. La définition de l'optimisme que donnait l'académicienne Jacqueline de Romilly peut servir d'inspiration: « L'optimisme, c'est transformer les soucis en défis. Les premiers nous accablent, les seconds demandent à être relevés. » Études scientifiques à l'appui, l'optimisme est un facteur protecteur contre la mortalité cardio-vasculaire.

Le plaisir, tous les plaisirs, constituent des garde-fous. Preuve en est avec cette évaluation auprès d'adultes américains qui avaient prévu d'aller au cinéma: « Soixante-douze heures avant une source de plaisir que l'on attend (cinéma, voyage, concert...), le cortisol et l'adrénaline baissent, l'hormone de croissance augmente et « répare » le système immunitaire », explique le Dr Rodet. Quant à l'impact du statut social, les études sont unanimes: plus on se trouve en bas de l'échelle, plus on est vulnérable. Ce à quoi Robert Sapolsky, neurobiologiste à Stanford, fin connaisseur des mécanismes sociaux du stress répond, philosophe et malin, qu'il existe plusieurs hiérarchies (cercle professionnel, familial...) et que « l'important est d'être à la tête d'une hiérarchie qui compte pour nous ». ■

1. Auteur de *Se protéger du stress & réussir* (Eyrolles). 2. Étude Suvimax. À lire: *Relaxation et Méditation: Trouver son équilibre émotionnel* (Odile Jacob). Toutes les techniques de méditation et de relaxation expliquées par le Dr Dominique Servant. Avec exercices pratiques.

GREG CONRAUX/FOLIOID.COM

# 25 %

SEULEMENT DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES UTILISENT UN «TEST DE DIAGNOSTIC RAPIDE» pour les patients atteints d'angine. Pourtant il permet, en 7 minutes, de distinguer l'infection qui nécessite des antibiotiques de celle qui guérira d'elle-même.

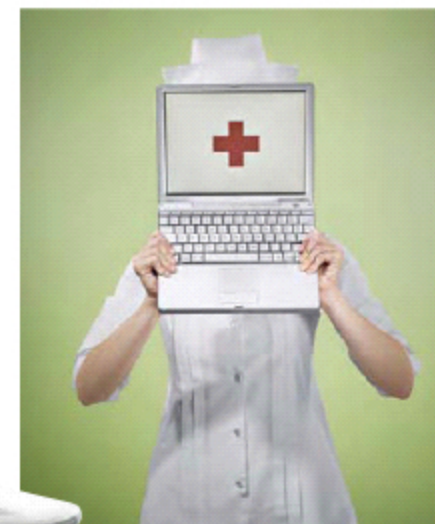
**Etiquetage** | Dangereux, le bisphénol A ?  
Toxique, le paraben ? Chez les femmes enceintes et les enfants en bas âge dont le cerveau et les organes sexuels sont en pleine croissance, le risque semble réel.  
À défaut de leur interdiction, le sénateur Gilbert Barbier propose la création d'un pictogramme pour signaler les produits qui en contiennent.

## UN MÉDICAMENT ANTI-ALCOOL ?

Guérir l'alcoolisme avec un comprimé ? Un décontractant musculaire, le Baclofène, semble faire des miracles. Il a déjà guéri plusieurs alcoolo-dépendants, dont le Dr Olivier Ameisen qui en a fait un livre\*, mais sa prescription n'est pas officiellement autorisée. Médecins, patients et familles seront bientôt fixés: un test clinique sera enfin lancé dans les prochaines semaines.

\*Le Dernier Verre (Denoël).

Alice ROSATI/FOLIOID.COM, DAN SAEINGE/GETTY IMAGES, MARK WEISS CORBIS.



PAR MATHIEU RACHED ET ESTELLE CHAUFFOUR.

ça bouge santé



## MANGER GRAS, (presque) une drogue

L'alimentation « réconfort » ça existe, et pour cause: manger provoque la sécrétion de substances qui réduisent la tristesse et l'anxiété. Or, quand il s'agit d'aliments gras, le mécanisme se double d'un effet pervers: proches de la marijuana, les substances produites dans l'intestin ont alors pour effet de restimuler l'appétit pour tout ce qui est gras! Donc, on évite d'avoir à disposition de trop grandes portions de frites, saucisse sèche, fromage, cookies... sinon, excès garanti, c'est physiologique! (Source: PNAS.)

## LE 1<sup>ER</sup> RÉSEAU SOCIAL SANTÉ

[www.carentity.com](http://www.carentity.com) est le 1<sup>er</sup> réseau social dédié aux personnes atteintes de maladies chroniques et à leurs proches. Organisé en « communautés » (dépression, asthme, obésité, diabète...) et équipé d'un système de modération géré par des pharmaciens, le site permet aux internautes d'échanger sur leurs symptômes, leur quotidien, leur traitement... et de ne pas être seuls face à la maladie.

novembre 2011 - marie france - 157