

Comment l'organisme répond au stress

Élan vital permettant de faire face au danger, le stress devient néfaste lorsqu'il s'inscrit sur la durée. Tracas quotidiens (retards, contrariétés, etc.), événements de vie (chômage, décès, etc.), « stresseurs chroniques » (relations conflictuelles, mobbing, etc.) nourrissent ce « mauvais » stress. Le risque : un épuisement physique et mental.

Gare aux stratégies «miracle»

Abus de café, d'alcool, consommation de drogues (cannabis, cocaïne) et de tranquillisants sont de fausses solutions pour contrer le stress. Parmi leurs conséquences possibles: atteintes sur la santé physique et/ou mentale, risque d'addiction, culpabilité ou encore mise en danger.

1 PHASE D'ALARME

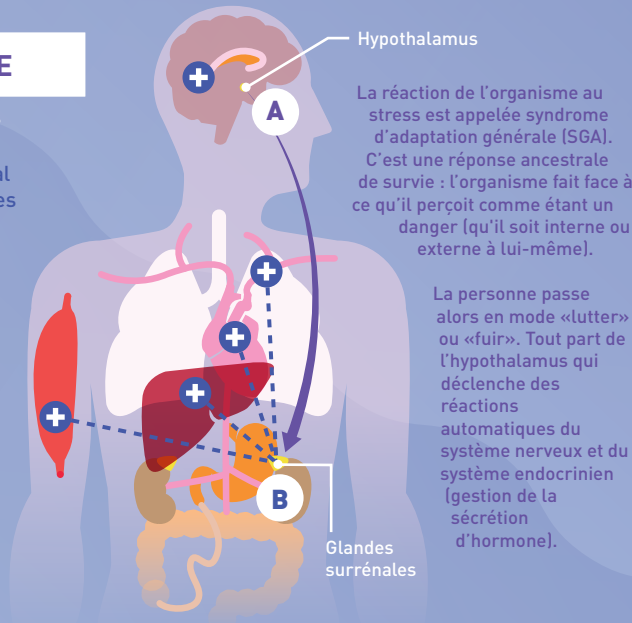
Temps d'action : quelques secondes

A L'hypothalamus envoie un signal d'alarme aux glandes surrénales

B Les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline et de la noradrénaline

Ces phénomènes hormonaux préparent à l'action physique grâce notamment à l'apport massif et rapide d'oxygène à destination du cerveau et des muscles. A la clé : la capacité à faire face à la situation ou au danger de manière immédiate.

+ Plus d'adrénaline



Effets cardiovasculaires

- Le cœur bat plus vite
- Les muscles sont mieux irrigués

Effets respiratoires

- La fréquence et la profondeur de la respiration augmentent

Effets digestifs

- La digestion ralentit, voire s'arrête

Effets cutanés

- Les poils se dressent
- La transpiration augmente

Effets sanguins

- Le taux de sucre dans le sang augmente

Effets musculaires

- Les muscles se tendent

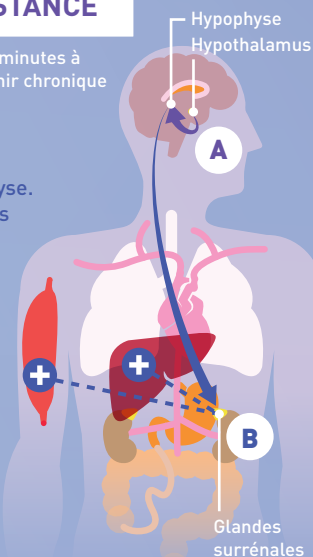
2 PHASE DE RÉSISTANCE

Temps d'action : de plusieurs minutes à quelques heures et peut devenir chronique

A L'hypothalamus envoie un message hormonal, la corticolibérine, à l'hypophyse. Une hormone stimule alors la glande surrénale, qui libère le cortisol dans le sang.

B Le cortisol provoque la libération de sucre dans le sang: l'organisme dispose ainsi des ressources énergétiques nécessaires pour tenir le coup s'il ne peut pas maîtriser le danger tout de suite.

+ Plus de sucre

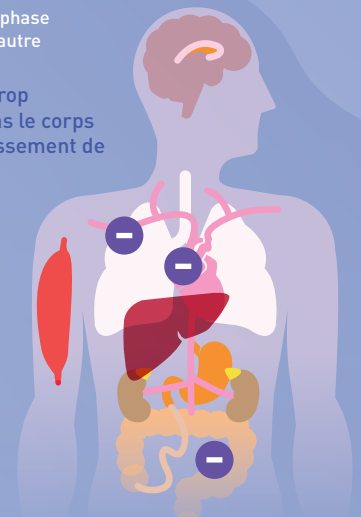


3 PHASE D'ÉPUISEMENT

La durée de résistance précédant la phase d'épuisement varie d'un individu à l'autre

- Si la phase de résistance dure trop longtemps, le taux de sucre dans le corps diminue et provoque un affaiblissement de la résistance.

- Moins de sucre



Objectif prévention

Quelques pistes pour limiter les excès de stress au quotidien :

- Prévoir des sas de décompression dans la journée pour écouter les signaux de son corps et se détendre (marcher, passer un coup de fil agréable, se défouler en faisant du sport, etc.).
- Au travail comme à la maison : se fixer des priorités et des objectifs réalistes dans le temps.
- Positif, se « récompenser », oser demander de l'aide et dire « non ».
- Planifier des moments entre amis et ne pas sacrifier ce qui nous fait du bien.

Des conséquences réelles

A long terme, l'accumulation de stress peut engendrer fatigue, affaiblissement des défenses immunitaires, douleurs chroniques, ulcères à l'estomac, céphalées, voire infarctus.

➔ Si le stress devient trop envahissant, ne pas hésiter à consulter. Techniques de relaxation, méditation de pleine conscience et thérapies cognitives peuvent aider à prendre de la distance, comprendre ses propres fonctionnements, etc.

planète santé

Texte : Laetitia Grimaldi

Expert : Pr Guido Bondolfi, médecin-chef du Service de liaison psychiatrique et d'intervention de crise du Département de psychiatrie des HUG