

LE STRESS

UNE RÉACTION HORMONALE PONCTUELLE ET SALUTAIRE MAIS POTENTIELLEMENT TRÈS DANGEREUSE.



Parmi tous les facteurs contribuant à la mauvaise santé, le stress est peut-être le plus nocif et le plus méconnu.

Nous pensons généralement que c'est une réaction émotionnelle, une vue de l'esprit, Eh bien non, il s'agit d'une réaction hormonale.

Que font les hormones de stress lorsque nous sommes face à une situation inquiétante, réelle ou imaginée (notre corps ne peut faire la différence) ? Elles coupent la majorité des activités énergétiques qui ne servent ni à la fuite ni au combat pour nous permettre de disposer d'un surplus d'énergie et nous concentrer sur l'action.

Le stress est une réaction hormonale qui nous permet de faire face à une situation délicate voire dangereuse en décuplant notre énergie.

Notre fréquence cardiaque et notre flux sanguin augmentent, nos poumons absorbent plus d'oxygène et la majeure partie de notre système immunitaire est temporairement en pause, ce qui réduit notre réponse inflammatoire.

Les hormones de stress stoppent bien d'autres processus énergivores. Mais, une fois le danger passé... nos processus normaux se remettent en marche... enfin... normalement ils devraient se remettre en marche.

La réaction au stress devrait se dissiper le plus rapidement possible après que le danger perçu soit passé.

L'ÉPOQUE OÙ NOUS AVONS DES PRÉDATEURS EST BIEN LOIN

Aujourd'hui, nous initions cette réaction hormonale «**de sauvetage**» pour faire face à la peur de parler en public, dans les embouteillages et dans bien des situations où il n'y a pas de danger de mort. Notre société admire les gens qui font deux, trois, dix choses à la fois et ont une vie très stressante, « très riche ».

C'est ainsi que la multiplication quotidienne de situations délicates et la sollicitation trop fréquente de cette réaction hormonale finit par rendre sa désactivation difficile. On est alors en stress chronique.

UNE CASCADE HORMONALE

Le stress déclenche une production hormonale en chaîne. L'hormone adrénocorticotrope (ACTH) stimule nos glandes surrénales pour produire d'autres hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline.

L'ACTH déclenche ensuite la production d'hormones androgènes surrénaliennes, y compris l'androstènedione, qui peut causer, chez la femme, des kystes ovariens. Toutes ces hormones vont déclencher d'autres hormones qui sont très nocives si cette production dure plus d'une demi-heure !

En conséquence, « mariner » dans des hormones de stress corrosives 24 heures sur 24 risque d'avoir de graves conséquences sur notre santé. Les effets du stress sont multiples : des problèmes de digestion, de faible réponse immunitaire, d'infertilité ou d'aménorrhées, etc... sans parler de la prise de poids, d'une augmentation de la tension ou parfois même de crise cardiaque (1).



Lorsque le stress devient chronique, notre système immunitaire est de plus en plus insensible ou résistant au cortisol. Or c'est lui qui régule essentiellement l'inflammation. Cette moindre sensibilité ne permet plus de contrôler finement l'inflammation. (2)

L'inflammation est une caractéristique de la plupart des maladies, du diabète aux maladies cardiaques et du cancer. Des niveaux élevés de cortisol affectent également notre mémoire en provoquant une perte progressive de synapses dans notre cortex préfrontal (3) et diminuent également notre matière grise (5).

NOUS COMMENÇONS À COMPRENDRE QUE LE STRESS CHRONIQUE EST UN EMPOISONNEUR SILENCIEUX QUI :

- ACCÉLÈRE LE VIEILLISSEMENT (2)
- DIMINUE NOTRE MATIÈRE GRISE (5)
- DIMINUE LA FERTILITÉ (6)
- REND LES ENFANTS ISSUS DE FEMMES STRESSÉES PLUS SENSIBLES À LA PEUR (7)
- CRÉE UNE AUGMENTATION DE 27% DES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES (8)
- SANS COMPTER LES PROBLÈMES DIGESTIFS, RÉNAUX, LES PRISES DE POIDS VOIRE DES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES PLUS GRAVES...



FAIRE DU STRESS SON ALLIÉ

Le stress est une réaction salutaire ponctuelle, nous permettant de nous dépasser, mais uniquement sur une courte période n'excédant pas 20 mn. Lorsqu'il devient chronique, il est l'un des principaux facteurs de mauvaise santé.

Utiliser le stress à bon escient, faire de lui notre allié, c'est ne pas le laisser s'installer.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA RÉSILIENCE DIMINUE L'IMPACT DU STRESS

De toute évidence, la peur, l'inquiétude sont une part incontournable de la vie. En essayant de maîtriser la réaction hormonale qu'elles suscitent, nous devrions mieux nous porter.

La résilience est « la capacité de notre corps à résister aux chocs et à revenir rapidement à la normale, physiquement et émotionnellement, après un événement stressant ».

Si certaines personnes sont naturellement plus résilientes que d'autres, il y a beaucoup de méthodes nous permettant de l'améliorer formidablement.

Les méthodes anti-stress pour améliorer sa résilience :

L'amélioration des communications internes avec notre corps peut être aussi simple que de passer quelques minutes par jour en se concentrant sur sa respiration : faire juste attention à l'inhalation et à l'expulsion de l'air sans penser à quoique ce soit d'autre.

Au fil du temps, cet exercice nous apprend à avoir automatiquement un changement de respiration lorsque on est anxieux. Une respiration ventrale est préférable à une respiration thoracique.

Il y a de nombreuses méthodes de respiration anti-stress : (Yoga du souffle, Tai Chi, Sophrologie, etc...).

Evidemment, pour moi, la nutrition est au centre des méthodes anti-stress. Une nourriture anti-inflammatoire (faite de grandes proportions de fruits et légumes) apporte tous les nutriments et vitamines dont nous avons besoin pour un bon équilibre endocrinien.

La pratique sportive est une méthode efficace pour gérer le stress chronique, elle crée les endorphines qui nous calment et la transpiration permet d'éliminer les toxines.

Se focaliser sur les choses positives de sa vie ou de sa journée génère une énergie positive corrigeant le stress.

Il y a aussi des plantes amies qui nous permettent de mieux réguler le stress.

Des produits régulateurs faits uniquement de plantes comme le ZeroStress du laboratoire MINT-e, ont un effet rapide (20mn) et offre une solution temporaire efficace en attendant que les autres méthodes commencent à faire leur effet. Il est à noter ma préférence pour les traitements adaptogènes car elles ne créent pas de dépendance. Pas question de prendre une pilule pour dormir et une autre pilule pour se réveiller. Le but est de faire en sorte que le corps, qui est une machine fantastique capable de se régénérer en toute circonstance si le terrain le lui permet, se régule tout seul.



EN RÉSUMÉ

LE STRESS EST SALUTAIRE, À PETITES DOSES CAR IL NOUS AIDE À NOUS DÉPASSER. IL NE DOIT SURTOUT PAS DEVENIR UNE HABITUDE CAR, CHRONIQUE, IL EST TRÈS DANGEREUX.

- Le stress est une réponse hormonale pour faire face à une situation délicate
- Le stress chronique est dangereux
- Utiliser des méthodes anti-stress (respiration, exercices physiques, alimentation, aller dans la Nature, musique, etc...)
- Prendre du temps pour soi
- Utiliser les plantes amies comme celles présentes dans le ZeroStress

LE STRESS

UNE RÉACTION HORMONALE PONCTUELLE ET SALUTAIRE MAIS POTENTIELLEMENT TRÈS DANGEREUSE.

Références :

1 - Nature Medicine June 22, 2014 [Epub ahead of print]

2 - Iowa Now June 17, 2014

3 - Etude de l'effet du stress sur le vieillissement

Puterman E, Lin J, Krauss J, Blackburn EH, Epel ES. Determinants of telomere attrition over 1 year in healthy older women: stress and health behaviors matter. Mol Psychiatry. 2014 Jul 29. doi: 10.1038/mp.2014.70. [Epub ahead of print] PMID: 25070535

4 - Stress related to Alzheimer's clinical onset,

Dr Edgardo Reich (Buenos Aires) XXI World Congress of Neurology in Vienna

5 - Effet stress sur la matière grise

Cumulative Adversity and Smaller Gray Matter Volume in Medial Prefrontal, Anterior Cingulate, and Insula Regions

Emily B. Ansell, Kenneth Rando, Keri Tuit, Joseph Guarnaccia, and Rajita Sinha

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3391585/>

6 - Effet du stress sur la fertilité

« Fertility and Sterility », UC San Diego, 2005

<http://www.webmd.com/infertility-and-reproduction/features/infertility-stress?page=1>

7 - Impact du stress de la femme enceinte sur un fœtus

<http://www.du.edu/ahss/psychology/facultystaffstudents/faculty-listing/davis.html>

8 - Impact du stress sur les maladies cardiovasculaires :

Post-traumatic Stress Disorder Prevalence and Risk of Recurrence in Acute Coronary Syndrome Patients: A Meta-analytic Review

Donald E. Edmondson; Safiya Richardson; Karina W. Davidson; Louise Falzon; Mary Alice Mills; Yuval Neria

<http://newsroom.cumc.columbia.edu/blog/2013/02/01/is-stress-really-bad-for-your-heart/>