



8 QUESTIONS CLÉS SUR LE STRESS

Ses sources sont aussi nombreuses que les remèdes aptes à le soulager. Mais le stress demeure très mal connu de ceux qui sont pourtant persuadés d'en souffrir. Le tour du sujet, en huit questions.

PAR VÉRONIQUE GROUSSET

A en croire ceux qui le considèrent comme « le mal du siècle », tout le monde ou presque serait frappé : 4 personnes sur 10 dans leur activité professionnelle, et bien davantage - 4 sur 5 ! - dans leur vie privée. Seule consolation : ces moyennes n'indiquant pas la fréquence ni la durée du stress, il est permis d'espérer que cet état n'est que temporaire dans la majorité des cas, donc plus dopant pour les individus concernés que corrosif pour leurs organismes. Car le stress n'est pas mauvais en soi ; à petite dose, il permet au contraire de donner le meilleur de soi-même. Ce n'est que lorsqu'il devient chronique qu'il importe d'apprendre à le contrôler. Un apprentissage qui s'enseigne désormais dans des centaines de Centres de gestion du stress, privés, qui prospèrent autour d'une improbable mine d'or : « le stress du stress ». Autrement dit, la peur qu'ont les DRH de le voir s'installer dans leur entreprise (où il revêt alors l'appellation juridique menaçante de « risques psychosociaux »), et celle qu'éprouvent les particuliers à l'idée qu'il pourrait achever de ruiner leur vie... en plus de tout ce qui leur mine déjà le moral, bien sûr. Bref, s'il n'est pas certain que tout le monde soit stressé, il est évident que le stress est partout. Ses causes sont tellement nombreuses que certaines de ses manifestations ont désormais leur propre nom : depuis le burn-out (syndrome d'épuisement professionnel provoqué par l'excès de perfectionnisme) jusqu'à son contraire, le bore-out (perte de l'estime de soi à force de s'ennuyer dans son emploi), en passant par les inépuisables occasions de paniquer qu'offre le monde moderne, dont la nomophobie, qui désigne la peur de ne plus pouvoir se servir de son téléphone mobile, soit parce qu'on l'a perdu, soit parce qu'il s'est déchargé. D'où ce spécial santé, conçu pour aider à mieux connaître cet état insidieux et éviter ainsi de se laisser submerger par ses influx négatifs.

1 Qu'est-ce que c'est ?

Le stress est une perturbation de l'équilibre physiologique et psychologique d'un individu en réponse à une situation qu'il ressent comme un danger ou comme une agression. Il existe deux types de stress. Le stress aigu, provoqué par une menace soudaine et momentanée, qui est utile à la survie de l'espèce et à l'optimisation de ses performances. C'est celui, par exemple, qui nous permet de réagir au quart de tour en cas de carambolage sur l'autoroute... ou qui nous fait courir plus vite ou grimper aux arbres lorsque la meilleure réponse à l'agression réside dans la fuite. Tandis que le second type de stress - chronique, prolongé et subi dans l'impuissance au quotidien - est au contraire nocif pour l'organisme, par épuisement de son système de défense. Non traité, il sert souvent d'antichambre à la dépression.

2 Sommes-nous tous égaux face au stress ?

De même qu'il existe une aptitude au bonheur, il est aujourd'hui prouvé que certaines personnalités résistent mieux que d'autres aux agressions de tous les jours. Les psychothérapeutes et les recruteurs des cabinets d'embauche distinguent les « A » - surinvestis dans leur travail, très dynamiques et réactifs, mais qui peuvent craquer sous la pression ou devenir stressants pour leur entourage - et les « B » - qui positivent et savent prendre de la distance face aux problèmes, très appréciés en travail d'équipe mais parfois insuffisamment impliqués. D'après le Dr Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet Stimulus (1), « l'idéal se situe quelque part entre ces deux extrêmes, avec un avantage pour les B qui résistent mieux au stress mais qui peuvent se démotiver plus facilement ».

Ce spécialiste du burn-out - « la forme la plus grave du stress professionnel » - rappelle aussi que la génétique joue un rôle, « généralement minime », mais que, « le plus important, à près de 70 %, c'est l'environnement des individus » ; plus on cumule les soucis (financiers, amoureux, professionnels) et les mau-



vaies conditions de vie (bruit, insalubrité, insécurité, transports), plus il devient difficile de préserver son moral et sa santé. Selon une enquête de la Fondation européenne de Dublin, publiée en 2012, la proportion de Français « *qui se déclarent tendus* » parmi les 25 % de ceux qui vivent avec les revenus les plus modestes serait d'ailleurs de 38 % : 10 points de plus que parmi les 25 % qui bénéficient des revenus les plus élevés.

3 Peut-on naître déjà stressé ?

Oui, si l'on en croit une étude présentée en septembre 2016 à Paris, lors du 55^e congrès de la Société européenne d'endocrinologie et diabétologie pédiatrique. Fondée sur l'analyse d'une cohorte de pupilles de la nation dont le père avait été grièvement blessé ou tué pendant la Première Guerre mondiale, avant leur naissance, cette étude a établi qu'ils avaient vécu en moyenne un an de moins que leurs congénères. L'effet traumatique du stress prénatal était déjà démontré, par IRM sur des nouveau-nés, de même que ses effets en psychiatrie et en pneumologie ; celui du stress maternel sur l'espérance de vie des enfants à naître vient donc de l'être. Il s'ajoute aux effets, suspectés depuis le milieu des années 1980, du stress chronique enduré pendant l'enfance (abandon, maltraitance, négligence ou alcoolisme parental). Des chercheurs de l'Inserm ont en effet récemment démontré que les adultes ayant subi ce genre de traumatisme avant l'âge de 16 ans étaient victimes d'une « *usure physiologique* » responsable d'un accroissement du risque (+ 80% pour les femmes, + 57% pour les hommes) de contracter un cancer ou de décéder avant l'âge de 50 ans.

4 Le stress peut-il être mortel ?

L'afflux soudain d'adrénaline en cas de stress aigu (peur panique, très bonne ou très mauvaise nouvelle, ouverture de l'avis d'imposition) peut suffire à déclencher une crise cardiaque ou un fort dérèglement du rythme circulaire. Mais les dommages engendrés par un stress chronique sont à peine

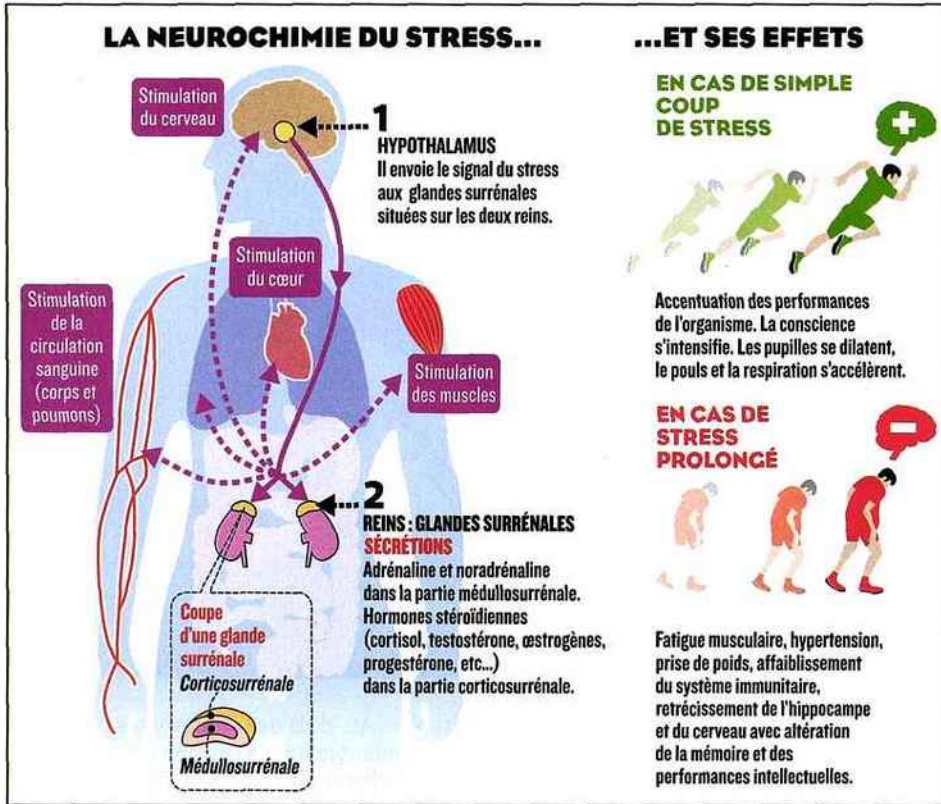
moins redoutables. Au-delà des symptômes primaires – maux de tête, troubles digestifs (la fameuse « boule au ventre » pouvant déboucher sur un ulcère), difficultés d'endormissement et/ou sommeil perturbé – le sujet risque de souffrir d'affections cutanées (érythème prurigineux, boutons d'herpès, zona) et d'une vulnérabilité accrue aux virus et aux bactéries. Autre effet secondaire de l'épuisement de son système immunitaire et de l'augmentation de son taux de cortisol (un glucocorticoïde), il éprouve souvent une irrésistible envie de se jeter sur des sucreries... avec les risques d'obésité et de diabète qui leur sont associés. Sans oublier, bien entendu, la possibilité d'une dépression ou d'un suicide.

5 Est-il reconnu comme une maladie professionnelle ?

Officiellement, non. Mais l'assurance-maladie accepte aujourd'hui de le reconnaître comme « *lié au travail* » (ce qui revient au même, du point de vue de l'indemnisation) dans près de une demande sur deux, suite à un assouplissement de sa procédure en 2012. Un assouplissement qui n'autorise toutefois pas les assurés sociaux à déclarer n'importe quoi : il faut que la gravité de leur stress ait été certifiée médicalement, et parvenir à prouver qu'il découle directement de leurs conditions de travail.

6 La méditation est-elle aussi efficace qu'on le prétend ?

Les neurosciences l'ont en tout cas récemment démontré, avec validation par clichés du cerveau limbique (le siège des émotions) obtenus sous IRM. On peut y constater que, loin d'être une occasion de détente pour cet organe, l'exercice qui consiste à se concentrer exclusivement sur sa respiration et sur le relâchement corporel en faisant abstraction de tous les stimuli extérieurs lui demande au contraire un travail considérable. Il suffit de quelques mois de pratique pour que la méditation de pleine conscience (la plus accessible



...ET SES EFFETS

EN CAS DE SIMPLE COUP DE STRESS



Accentuation des performances de l'organisme. La conscience s'intensifie. Les pupilles se dilatent, le pouls et la respiration s'accroissent.

EN CAS DE STRESS PROLONGÉ



Fatigue musculaire, hypertension, prise de poids, affaiblissement du système immunitaire, rétrécissement de l'hippocampe et du cerveau avec altération de la mémoire et des performances intellectuelles.

ANDRÉ DE CHASTENET

sauvages ou bio, ainsi que dans les noix et les graines de lin ou de colza. Mais, si l'on cherche à s'apaiser ou à améliorer la qualité de son sommeil, on peut miser aussi sur les tisanes (infusions d'aubépine, de houblon, de basilic, de passiflore ou de pavot californien), les huiles essentielles (marjolaine, camomille, citron, mandarine, géranium), ainsi que sur les aliments naturels (miel, huile d'olive, épinards, céréales complètes, fruits secs, lait, chocolat). D'une façon générale, plus on est tendu et plus on a intérêt à surveiller ce qu'on avale : mieux vaut fuir les sucres rapides et l'alcool et privilégier les menus riches en oligoéléments, vitamines B, minéraux essentiels, fibres, acides gras non saturés et antioxydants. Le meilleur des régimes demeure le méditerranéen, à base d'huile d'olive, feta, oignons, légumes et

fruits frais, accompagnés d'une consommation modérée de poisson, de viande blanche et d'œufs. Saupoudrer tous ces plats de curcuma ou d'ail est également conseillé.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS, PARFOIS PIRES QUE LE MAL

aux débutants, jeunes enfants compris) aboutisse à une amélioration de la vigilance neuronale ; tout se passe comme si le cerveau se musclait et devenait plus performant. Un véritable « yoga du cerveau » qui permet, en prime, d'évacuer son stress.

« Mais il existe d'autres façons de se relaxer, trop souvent négligées », rappelle le Dr Dominique Servant (2), responsable de la consultation Stress et Anxiété au CHU de Lille : « Par exemple, la sophrologie, l'autohypnose ou d'autres types de méditation, philosophique ou poétique. Le bénéfice à essayer d'autres approches que la méditation de pleine conscience est souvent très réel, selon le type de stress et les individus. »

7 Et les oméga 3 ?

Déjà recommandés pour la protection du cœur et du cerveau, les oméga 3 ont pour vertu supplémentaire – démontrée en 2011 par les chercheurs de l'Inra et de l'Inserm sur des souris – de stimuler la production d'endocannabinoïdes, une substance chimique naturelle, cousine du cannabis, connue pour aider à réguler le stress. On les trouve dans les poissons gras des mers froides (thon, saumon, maquereau, sardines),

8 Les médicaments sont-ils une solution ?

Sans avis médical, sûrement pas. Et les Français devraient apprendre à se méfier aussi des bêtabloquants (bloqueurs d'adrénaline, utilisés surtout en cardiologie) et des psychotropes (anxiolytiques et antidépresseurs) que certains médecins acceptent de prescrire afin d'aider à surmonter un « coup de stress » passager, du type examen ou entretien d'embauche : leurs effets secondaires (sommolence, étourdissements, sécheresse buccale) étant parfois plus handicapants que le trac ou l'angoisse qu'ils devraient masquer.

« Le médicament peut servir de béquille, surtout si le patient pense qu'il en a réellement besoin », relativise toutefois le Dr Servant en se refusant à les diaboliser : « Mais il faut savoir qu'il n'existe pas de médicaments antistress. Que l'on prenne des hypnotiques pour dormir, des anxiolytiques pour calmer ses angoisses ou des compléments vendus en parapharmacie pour décompresser, tous ces produits ne servent qu'à traiter les symptômes, pas le stress. » Dans la plupart des cas, mieux vaut donc s'en tenir à des remèdes connus pour leur innocuité : cures de vitamines et de magnésium, homéopathie, phytothérapie, menus diététiques, activités sportives douces (marche rapide, natation, yoga, qi gong, vélo, badminton), exercices de respiration ou de relaxation pratiqués de préférence au grand air.

■ VÉRONIQUE GROUSSET

(1) Dr Patrick Légeron. *Le Stress au travail*, Odile Jacob, 2015, 393 p., 23,90 €.

(2) Dr Dominique Servant. *Plus serein. Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire*, Odile Jacob, 2016, 375 p., 23,90 €.