



santé VRAI-FAUX

4 idées reçues sur LE STRESS

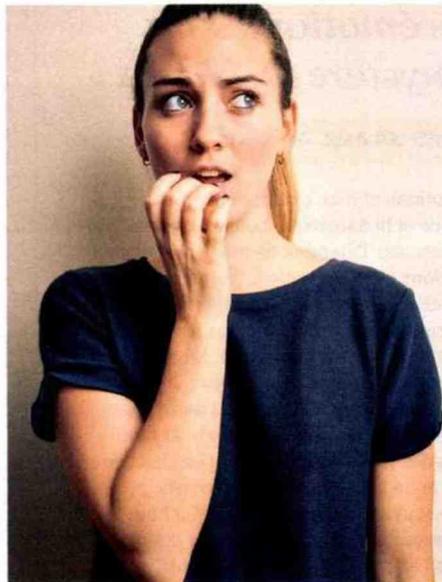
Lorsqu'il nous assaille, rien ne va plus... Mais est-il pour autant responsable de tous nos maux ?

Par Brigitte-Fanny Cohen

1

LE STRESS CAUSE DES ULCÈRES À L'ESTOMAC

FAUX Dans la majorité des cas, la cause de l'ulcère gastrique est la bactérie *Helicobacter pylori*, et le traitement passe par des antibiotiques. «A défaut d'en être la cause, le stress peut favoriser son apparition: il fragilise l'organisme qui devient plus réceptif à cette maladie», indique le Dr Patrick Légeron*, psychiatre et fondateur de Stimulus, cabinet de conseil en bien-être et santé au travail.



2

C'EST UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

VRAI C'est même un facteur aussi important que le cholestérol, le tabagisme ou l'obésité. «Lors d'un stress brutal, chacun a pu noter une accélération des battements du cœur et une augmentation de la tension artérielle. Un stress permanent accroît considérablement les risques d'infarctus du myocarde et d'AVC», explique le Dr Légeron.

*Auteur du guide *Le Stress au travail*, un enjeu de santé, éd. Odile Jacob.



L'AUTRE CONSÉQUENCE DE LA PANDÉMIE

Le stress augmente avec la crise sanitaire, constate Santé Publique France à partir de plusieurs indicateurs (consommation d'alcool, de tabac, troubles du sommeil...). Isolement, sédentarité, difficultés financières, peur de la contamination sont ici en cause.

3

ON NE PEUT RIEN FAIRE CONTRE

FAUX «Pour réduire le stress, il faut savoir dire non à un chef trop exigeant, changer ses horaires de travail pour éviter les embouteillages, etc. Donc agir sur les causes», explique le Dr Légeron. On peut augmenter sa résistance par l'activité physique, qui évacue les tensions, par un sommeil de qualité et une hygiène de vie saine. «La relaxation ou la méditation sont d'excellents antidotes», ajoute l'expert.

4

IL PROVOQUE DES DÉPRESSIONS

VRAI **FAUX** «Chez les personnes déprimées, on constate une surproduction de cortisol, l'hormone du stress, qui agit sur des neurotransmetteurs impliqués dans la dépression», analyse le psychiatre. Certains événements stressants (rupture, licenciement...) peuvent provoquer un épisode dépressif. «D'autres (agression physique...) entraînent souvent un stress post-traumatique évoluant vers une dépression», souligne-t-il. Mais le stress n'explique pas tout dans la survenue d'une dépression.