



4 idées reçues sur le stress



Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

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

Le stress provoque des ulcères de 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, fondateur de Stimulus, cabinet de conseil spécialiste du stress au travail et auteur de *Le stress au travail* (éd. Odile Jacob).

C'est un facteur de risque cardiovasculaire

Vrai. Il est aussi important que le cholestérol, le tabagisme ou l'obésité. "Chacun de nous a pu constater, lors d'un stress brutal, 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. On ne peut rien faire contre le stress

Faux. "Pour le réduire, 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 permet d'écouler les tensions du corps, par un sommeil de qualité et une hygiène de vie saine. "Et la pratique de relaxation ou de la méditation sont de véritables antidotes", poursuit le spécialiste.

Il peut provoquer des dépressions

Vrai et faux. "Chez les déprimés, on constate une production excessive de cortisol, l'hormone du stress, qui agit sur plusieurs neurotransmetteurs impliqués dans la dépression", analyse le Dr Légeron. Certains événements stressants (perte d'un conjoint, licenciement...) peuvent provoquer un épisode dépressif. "D'autres (abus



sexuel, agression physique...) entraînent souvent un stress post-traumatique évoluant vers une dépression", souligne le Dr Légeron. Mais tout le monde ne réagit pas de la même manière, et le stress n'explique pas tout dans la survenue d'une dépression.

A lire aussi :

»» Stress chronique : quels sont les symptômes et les différents traitements ?

»» L'eustress : qu'est-ce que le bon stress et comment l'entretenir ?

»» EFT : 6 exercices faciles pour mieux gérer son stress

Articles associés

