

LE STRESS CHRONIQUE PEUT INDUIRE UNE MALADIE AUTO-IMMUNE

LA MÉMOIRE EST AUSSI PERTURBÉE

En plus de favoriser la dépression et le *burn out*, se sentir stressé double le risque d'avoir un problème cardiovasculaire. « *L'hormone la plus incriminée dans la formation des maladies coronariennes, c'est l'adrénaline. Celle-ci a probablement une action athérogène. Non seulement elle abîme les artères pendant des années, mais elle favorise les caillots, les troubles du rythme sévères et l'hypertrophie du ventricule gauche* », dit le Dr Setbon. Il a été montré qu'à la faveur d'une vie stressante, un épisode de trop, comme une explosion de colère, pouvait provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Et ce n'est pas tout. Le stress chronique est caractérisé par la production de cortisol qui, va

perturber la mémoire, les fonctions hormonales et le système immunitaire, nous rendant plus vulnérables aux virus.

Plus important, le stress chronique pourrait induire des maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, la rectocolite hémorragique, une maladie thyroïdienne... Une étude suédoise publiée en janvier dernier montrait que des enfants soumis à un stress familial important présentaient des réactions immunitaires et un taux de cortisol anormaux. Leur système immunitaire s'attaquait à certaines de leurs propres protéines. « *On sait que la libération de cortisol, hormone hyperglycémisante, est un facteur aggravant du diabète parce qu'il rend les cellules de plus en plus résistantes à l'insuline*, complète Sylvain Bartolami.

Stressés de façon chronique, nous puisons l'énergie nécessaire pour résister d'abord en consommant du glucose. Puis, nous dégradons des protéines, ce qui provoque un fort affaiblissement, ou des lipides et cela libère énormément de cholestérol ».

CHASSER AU LOIN LES PENSÉES ANXIOGÈNES

Quand doit-on s'alerter ? Lorsque la tension, l'insomnie, la fatigue, les problèmes digestifs et des troubles de concentration s'installent et ne passent pas malgré le repos. Le Dr Setbon propose plusieurs conseils qu'il adapte au contexte psychosocial : « *J'oriente vers la pratique d'un sport ou d'une activité relaxante, sinon vers un traitement bêtabloqueur qui ne va pas guérir le stress, mais réduire la plupart des symptômes* ».

S'aguerrir pour mieux maîtriser le stress : on sait que « *c'est le stress non contrôlable qui entraîne des problèmes de santé, y compris physiques* », insiste Patrick Lemoine. « *Le stress est sous-tendu par des réactions biologiques modulées par le sentiment de contrôle ou de non-contrôle de la situation* », précise Sylvain Bartolami.

C'est pourquoi il ne faut pas se laisser envahir par les mauvaises nouvelles sur lesquelles nous sommes impuissants, quitte à parfois couper le son et l'image. Mieux vaut aussi ne pas anticiper des faits dont on ignore l'issue pour ne pas entretenir une mécanique de pensées anxieuses. Les pensées abstraites nous éloignent du concret, alors que des petites choses, par exemple demander du soutien, échanger avec des amis, trouver des alternatives, nous placent dans la résolution de problèmes et dans l'action. Si l'on sait que l'on peut y faire face, le stress sera moins violent que si l'on a peur de l'épreuve qui nous attend. ● Nathalie Courret