

## Stress : guide ultime pour le comprendre et le gérer

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Le stress nous accompagne tous, parfois sans qu'on s'en rende compte, influençant notre corps et notre esprit à chaque instant. Comprendre ses mécanismes est la première étape pour apprendre à le maîtriser.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de tout ce que le stress fait à notre corps et à notre cerveau, et surtout des méthodes efficaces pour le gérer au quotidien.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

Aaah le stress. Qui ne l'a jamais ressenti ? Aujourd'hui, on va étudier ce qu'est exactement le stress. Car au-delà d'une sensation désagréable, il se passe énormément de choses dans votre corps, dont vous n'avez sûrement pas conscience du tout.

Le stress est une réponse biologique et psychologique complexe face à une menace, un défi ou une situation perçue comme difficile, qu'elle soit réelle ou anticipée, et il mobilise un ensemble coordonné de systèmes physiologiques dans notre corps. Lorsqu'une personne est confrontée à une situation stressante, le cerveau, en particulier l'amygdale, détecte le danger potentiel et active l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), un système complexe qui déclenche alors la sécrétion de corticotrophine (CRH) par l'hypothalamus. C'est grâce à ce processus que l'hypophyse est stimulée pour produire de l'adrénocorticotrope (ACTH). Tout ce bazar conduit à la libération de cortisol par les glandes surrénales. Le cortisol, surnommé "l'hormone du stress", a pour rôle principal de mobiliser l'énergie en augmentant la glycémie, en modulant le métabolisme des lipides et des protéines et en inhibant certaines fonctions non essentielles à la survie immédiate, comme la digestion, la reproduction et la croissance. Simultanément, le système nerveux autonome, via sa branche sympathique, libère de l'adrénaline et de la noradrénaline, provoquant une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle, une dilatation des bronches, une mobilisation des réserves énergétiques et une vigilance accrue. Ces mécanismes, souvent désignés sous le terme de "réponse combat-fuite", sont essentiels à court terme pour faire face à des menaces immédiates, mais lorsqu'ils s'installent de manière chronique, ils deviennent délétères. Le stress prolongé peut altérer la fonction immunitaire, rendant l'organisme plus susceptible aux infections, provoquer des troubles métaboliques comme l'hyperglycémie, favoriser l'hypertension artérielle, augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et perturber le sommeil. Sur le plan neurologique, un stress chronique entraîne une hyperactivité de l'amygdale, responsable de la perception de la peur et de l'anxiété, et une réduction de l'hippocampe, impliqué dans la mémoire et la régulation du cortisol, ce qui crée un cercle vicieux où le stress est moins bien régulé. Au niveau psychologique, le stress peut se manifester par de l'irritabilité, de l'anxiété, une

concentration réduite, une fatigue cognitive et même des symptômes dépressifs. Les réactions physiques incluent souvent des tensions musculaires, des maux de tête, des troubles digestifs tels que le syndrome de l'intestin irritable, des palpitations et des douleurs chroniques. Face à ces effets potentiellement nocifs, il existe un large éventail de stratégies pour gérer le stress, allant des interventions comportementales et cognitives aux approches physiologiques et pharmacologiques. Les techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la cohérence cardiaque, la méditation de pleine conscience et la relaxation musculaire progressive, permettent de réduire l'activation du système nerveux sympathique et de stimuler le système parasympathique, responsable du repos et de la récupération. L'activité physique régulière, qu'il s'agisse de marche, de course, de natation ou de yoga, réduit les niveaux de cortisol, améliore la sensibilité à l'insuline, augmente la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine et favorise le sommeil réparateur. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est particulièrement efficace pour identifier et modifier les schémas de pensée anxieux, développer des stratégies de coping et améliorer la résilience émotionnelle. Le sommeil joue un rôle central dans la régulation du stress : un sommeil insuffisant ou fragmenté augmente la réactivité au stress et perturbe la sécrétion de cortisol, tandis qu'un sommeil régulier et de qualité renforce la capacité à gérer les événements stressants. La nutrition peut également moduler la réponse au stress : une alimentation riche en antioxydants, en oméga-3 et en vitamines B contribue à protéger le cerveau contre les effets délétères du cortisol et à stabiliser l'humeur. Les interactions sociales et le soutien émotionnel jouent un rôle majeur dans la régulation du stress, car le sentiment d'appartenance et l'expression des émotions permettent de diminuer l'activation physiologique et de renforcer la résilience psychologique. Certaines approches complémentaires, telles que la musicothérapie, l'art-thérapie, l'exposition à la nature et les techniques de visualisation, ont également démontré leur capacité à réduire l'anxiété et la tension musculaire. Dans certains cas extrêmes, lorsque le stress chronique devient ingérable, la prise en charge peut inclure des traitements médicamenteux, tels que des anxiolytiques, des antidépresseurs ou des bêta-bloquants, prescrits et suivis par un professionnel de santé. Enfin, il est crucial de comprendre que le stress n'est pas uniquement un facteur négatif : à doses modérées et ponctuelles, il stimule la vigilance, la motivation, l'apprentissage et l'adaptation, un phénomène parfois appelé eustress. La clé réside donc dans la reconnaissance des signes précurseurs du stress, l'adoption de stratégies adaptées pour le gérer et l'intégration de routines favorisant la récupération physique et mentale, permettant ainsi de transformer un mécanisme physiologique fondamental en un allié de performance et de bien-être plutôt qu'en un facteur de pathologie chronique.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Récap, le podcast qui répertorie les news les plus importantes de la semaine ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.