

LA GESTION DU STRESS ET SES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Chacun de nous a déjà utilisé le mot « stress » afin d'exprimer ce qu'il ressentait à un moment ou un autre de son existence. Il est commun d'utiliser ce terme dans toutes sortes de situations. Avec le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, nous sommes presque tous et chacun engagés dans un combat constant contre le stress. D'après le American Institute of Stress de New York, le stress serait un facteur contributif dans 60 à 80 % de toutes les blessures professionnelles. Il y a trois ans, l'Institut a même estimé que les problèmes causés par le stress coûtaient aux entreprises américaines quelque 200 à 300 milliards de dollars par année en productivité perdue, en roulement accru de personnel et en demandes d'indemnisation d'accidents de travail.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction réflexe, tant psychologique (sueurs, accélération du cœur et de la respiration) que physiologique (inquiétude, troubles du sommeil) devant une situation difficile qui demande (force) une adaptation quelconque. Le stress provoque un sentiment de malaise et génère un réflexe de l'organisme contre les agressions extérieures. Il déclenche un ensemble de réactions nerveuses et hormonales qui, constamment utilisées, détruisent l'homéostasie (l'équilibre naturel) du corps. L'homéostasie est d'ailleurs au centre de la philosophie chiropratique.

Un stress variable ou occasionnel permet de mettre en éveil les capacités d'adaptation de l'organisme. Par contre, un stress constant et répétitif, sur plusieurs années, ouvre la porte à une perte éventuelle de santé.

Conséquences

Lorsque l'esprit est constamment envahi par le stress émotionnel ou psychologique, le corps souffre. Votre chiropraticien vous expliquera d'ailleurs que peu importe la source du stress, celui-ci produit une neurotoxine qui augmente l'oxydation de votre corps et inhibe la distribution des cytokines (substances chimiques qui déclenchent la guérison aux endroits blessés)¹. Au niveau biochimique, une oxydation à la hausse provoquera des modifications anormales du code génétique, une réduction des capacités de défense immunitaire, un débalancement hormonal, de l'hypertension artérielle, une augmentation du cholestérol et de l'apparition de maladies vasculaires, des changements de comportement et une accélération du vieillissement.

Un stress déséquilibre le fonctionnement du système neuro-musculo-squelettique, entraîne des réactions nociceptives (effet toxique) au niveau du système nerveux et augmente la sécrétion de cortisol (hormone qui gère le stress et qui est sécrétée par le cortex (écorce) de la glande surrénale).

¹ *Archives of General Psychiatry*, 1999.

L'excès de cortisol dans le corps provoque un épuisement progressif des protéines du corps présentes dans les muscles, les os, les tissus connectifs et la peau. La production excessive de cortisol peut affecter la qualité du sommeil, l'efficacité du système immunitaire et peut augmenter les chances de développer des maladies cardiaques, certains cancers, de l'hypertension, de la dépression, de l'obésité et du diabète². Diminuer le stress peut donc réduire tous ces problèmes en plus des rhumes, des gripes, des allergies, de l'asthme, des ulcères d'estomac, ainsi que des troubles d'anxiété.

Votre docteur en chiropratique peut vous conseiller des exercices quotidiens pour combattre votre niveau de stress. Le tai-chi, le yoga et les routines d'étirements sont entre autres très efficaces. Si vous êtes de nature très stressée, il est important de réévaluer votre mode de vie. Cela peut vouloir dire diminuer vos heures de travail ou autres activités ou simplement mieux gérer votre temps. Parce que votre santé vous appartient, faites-en votre priorité!

Conseils chiropratiques pour diminuer le stress

- 1- Utilisez des antioxydants tels que le curcuma, la vitamine B, C (Ester-C forme de vitamine C mieux absorbée)³, E et le sélénium.
- 2- Réduisez votre consommation de sucre.
- 3- Faites de l'exercice physique trois fois par semaine.
- 4- Lisez sur des sujets positifs.
- 5- Gardez-vous entre 6 à 8 heures de sommeil par jour. Si vous avez de la difficulté, prenez du magnésium chélaté (forme mieux absorbée) une demi-heure avant de vous coucher.

² Chestnut, p. 59.

³ Lewin S, 1976. Luberoff BJ, 1978. Cathcart RF, 1981. Hume R, 1972. Bush MJ, 1991.