



LES MALADIES DU STRESS

ARISTIDE FRUGUIERE ET VIRGINIE POUSSIN

Le stress, omniprésent dans notre vie, est l'un des fléaux de notre temps, et peut nous rendre physiquement ou psychiquement malades. Par quels mécanismes agit-il sur notre corps ? Existe-t-il des techniques qui, à défaut de l'éliminer, permettraient au moins de l'apprivoiser ?

« Pourquoi les zèbres n'ont pas d'ulcère ? » (1). C'est la question très pertinente que se pose le psychologue Robert Sapolsky – qui, lorsqu'il n'étudie pas la neurobiologie du stress à l'université de Stanford, passe son temps au Kenya à observer le comportement des animaux de la savane. Sa réponse est la suivante : le stress est une réaction adaptée face aux risques. Sans stress, les zèbres ne fuiraient pas à l'approche du lion et seraient aussitôt

dévorés. Néanmoins, bien qu'entourés de prédateurs, les zèbres ne développent (pratiquement) pas d'ulcères – pas plus qu'ils ne souffrent d'hypertension ou d'autres maladies liées au stress. Ainsi, chez l'animal, le stress constitue une réaction naturelle et salutaire permettant de faire face au danger. Mais chez l'humain, il est à double tranchant et peut nous perdre au lieu de nous sauver, gâchant notre quotidien et détraquant massivement notre métabolisme.

« Seuls les humains sont soumis à un stress de type intense et durable... à cause de leur intelligence ! »

L'homme, animal stressé

Pour comprendre l'absence de maladies du stress chez les animaux de la savane, il faut, selon R. Sapolsky, distinguer trois types de situations :

- Quand un groupe de lions rôde dans les parages et se met à courir en direction des zèbres, s'ensuit une grosse montée d'adrénaline, puis une fuite éperdue. Le stress est intense, mais éphémère. Pour les zèbres qui ont réussi à fuir, la tension retombe vite. Ce stress-là est hautement adaptatif.
- Deuxième cas de figure : la sécheresse. Cet été, il y a moins à manger et à boire dans la savane. Il faut donc faire des kilomètres par jour en quête de nourriture. L'animal (ou l'humain) qui vit dans de telles conditions subit pendant des semaines une agression moins intense mais chronique. L'organisme s'adapte plus ou moins bien à ce contexte.
- Mais il y a un troisième cas de figure : un stress intense et durable. D'après R. Sapolsky, les animaux ne connaissent pas ce genre de contexte. Seuls les humains en sont victimes... à cause de leur intelligence ! Nous autres humains, nous avons créé des environnements artificiels – entreprise, vie urbaine, cercle familial – où on l'on subit, quand les choses se passent mal, des agressions intenses et répétées auxquelles on peut difficilement échapper en fuyant, comme le fait le zèbre face au lion. À cela s'ajoute une aptitude proprement humaine à s'inquiéter pour son avenir. Les humains ne se contentent pas de réagir aux agressions de l'environnement, ils les imaginent. Que vais-je faire si ne n'ai pas mon examen ? Si je suis licencié ?... Ni les éléphants, ni les zèbres, ni les antilopes ne s'embarrassent de ce genre de question. Les zèbres ne cotisent pas pour des caisses de retraite ou des mutuelles. Nous autres humains sommes congénitalement préoccupés par l'avenir, et souvent, pour notre propre malheur.

Bon stress versus mauvais stress

Médecin militaire, spécialiste des conditions extrêmes, Xavier Maniguet en a fait l'expérience. Pilote, parachutiste, plongeur, c'est un homme d'action. Un vrai. Son livre, *Bien vivre avec son stress* (2), débute par une expérience pour le moins effrayante lors de son deuxième saut en parachute. Largué de l'avion à 750 mètres au-dessus du sol, le jeune homme (il a alors 24 ans) se retrouve subitement sur le dos, tête tournée vers le ciel – une position de chute inhabituelle. Pas de panique : l'ouverture de son parachute va sans doute le redresser. Mais malgré plusieurs tentatives, il ne s'ouvre pas. En pareille situation, il reste toujours le parachute ventral de secours. Or, voilà que ce dernier connaît lui aussi une avarie : il fait « la torche », s'enroule autour de

Qu'est-ce que le stress ?

Le mot « stress » est issu du latin *stringere* qui veut dire « serrer ». On retrouve cette même racine dans les mots « détresse » et « étreindre ». L'idée de stress renvoie à la notion de tension, de pression : être stressé, c'est être à la fois pressé et oppressé. La littérature sur le sujet est gigantesque, car le stress semble devenu un mal de la civilisation contemporaine.

Le père de l'étude scientifique du stress est Hans Selye (1907-1982). Jeune étudiant en médecine à Prague, il est le premier à mettre en évidence, sur des rats, les liens entre un traumatisme psychologique et des réactions organiques. L'idée selon laquelle la détresse provoque une altération physique trouve alors, pour la première fois, une base physiologique. Depuis ces travaux pionniers dans les années 1930, on a fait subir aux rats de laboratoire mille tortures afin de prouver cette corrélation entre agression psychologique et réaction de l'organisme ; et surtout, afin de découvrir les mécanismes à l'œuvre.

La production d'hormones dans la situation de peur est abondante et diverse : un véritable cocktail est libéré à l'occasion d'un stress. Ce dernier est analysé dans le cadre des études psychosomatiques pour tenter de comprendre comment les situations l'impliquant peuvent agir sur l'organisme.

A. F.

