



Comment le stress agit sur l'organisme

Le stress est en lien avec les trois principaux systèmes de régulation biologique de notre organisme : le système nerveux autonome*, le système neuro-endocrinien* et le système immunitaire* – le cerveau étant le « chef d'orchestre » de ces trois systèmes.

Le stress impacte à court terme le système nerveux autonome* (agissant hors de la volonté), qui est par exemple responsable de la sécrétion de l'adrénaline en cas de tension, et produit en cascade toute une série de réactions organiques. Vous recevez sur un coup sur la tête : le cœur va se mettre à battre. Vous apprenez une mauvaise nouvelle : l'effet est comparable à un coup – au moral, cette fois. Vous pouvez éventuellement tenter de contrôler l'effet, mais pas de supprimer ou provoquer artificiellement la peur, la colère ou la détresse.

Le système neuro-endocrinien* est également impliqué dans le stress. Les glandes surrénales sécrètent notamment le cortisol, une hormone qui stimule les réactions positives. Mais si la tension est trop intense ou trop répétée, ou si l'individu n'a pas de contrôle sur lui, alors le cortisol, produit en trop grande quantité, devient une sorte de poison pour l'organisme. Son hypersécrétion va accélérer le vieillissement cellulaire et favoriser les maladies.

Enfin, le système immunitaire* – qui est en quelque sorte la « police de l'organisme », chargée de lutter contre les infections – est le troisième circuit majeur affecté par le stress. Face à un choc d'origine infectieuse, il réagit en produisant des lymphocytes (globules blancs) qui vont s'attaquer aux agents pathogènes. Là encore, si l'agression est trop intense et durable, nos défenses immunitaires vont finir par flancher (comme une armée de défense assaillie de toute part), laissant entrer les ennemis que sont les microbes et virus de toutes sortes.

V. P.

► lui-même. X. Maniguet sent alors la mort arriver à toute vitesse. Malgré la peur, il est étrangement lucide et essaie par plusieurs moyens de débloquer les sangles. Il y parviendra *in extremis* : tandis qu'il se trouve à 50 mètres au-dessus du toit d'une maison hérissée d'antennes et de cheminées, l'air s'engouffre enfin dans la toile. Après un ralentissement brutal et un atterrissage violent dans la cour d'une ferme, le parachutiste s'en sort indemne.

Voilà une illustration du bon et du mauvais stress. Si le bon stress alerte des dangers et stimule aussi notre appétit à agir – d'ailleurs, le jeu, l'amour, la création et les défis de la vie ne vont pas sans stress –, le mauvais apparaît quand les agressions physiques ou psychiques deviennent trop vives et durables. De fait, X. Maniguet distingue lui aussi plusieurs types de stress. D'abord le stress court et intense lié à des situations extrêmes (comme lors de ce saut en parachute). Dans ce cas, l'organisme peut réagir par une panique envahissante ou parfois, au contraire, par une étrange réaction d'hyperadaptation. Le cerveau rentre dans une sorte d'état second, comme si quelqu'un d'autre prenait les commandes. Durant sa chute, l'auteur se souvient de sa lucidité (il analysait la situation avec beaucoup de calme, tel un observateur extérieur), se surprenant à exécuter les bons gestes à une vitesse fulgurante. De même, il ne ressentait aucune douleur malgré les écorchures qu'il se faisait aux mains en tirant sur les sangles. Ce stress des situations extrêmes serait, selon notre médecin baroudeur, à distinguer d'un stress plus ordinaire et courant : celui de la « vie moderne ». Le stress de l'homme contemporain a peu à voir avec celui du guerrier au combat ou du parachutiste en chute libre. C'est un stress lié à nos modes de vie : il est moins intense mais plus courant et n'appelle pas de riposte immédiate. Il prend la forme de nombreuses petites agressions quotidiennes : dispute dans un couple, surcharge de travail, accrochage en voiture, etc. Et la particularité de ces petites agressions est que l'on ne peut souvent pas y réagir par la fuite ou la contre-attaque. Que faire contre l'actualité internationale morbide ? Contre la panne de l'ordinateur qui arrive au pire moment ? Souvent, nous ne disposons pas des moyens immédiats pour trouver une solution.

Malades du stress

C'est alors que des pathologies surgissent, comme l'expliquent les neuropsychiatres Nicole Baumann et Jean-Claude Turpin dans leur ouvrage *Sans stress la vie est impossible* (3). On en est réduit à tourner en rond, se taire, ruminer, se maudire soi-même (« J'aurais dû sau-

« regarder mes données ! »), maudire les autres (« Mes collaborateurs sont des incapables ! ») ou maudire le ciel (« Mais qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu ! »). Le stress de la vie moderne, celui du travail, des transports, de la vie domestique ronge la santé, sape le moral lentement mais sûrement (voir encadré). Le biologiste et psychiatre Henri Laborit* a montré l'effet dévastateur de « l'inhibition de l'action ». Lorsque l'on est agressé et que l'on ne peut réagir, l'organisme s'épuise comme un rat en cage soumis à des chocs électriques imprévisibles sans pouvoir fuir. Au bout de quelque temps, il perd le sommeil, s'amaigrit, développe des ulcères et entre en dépression. De ce point de vue, les humains réagissent exactement comme les rats.

Ainsi, le stress contribuerait-il réellement à se « faire des cheveux blancs » ? Il semble que oui : il existe un trouble documenté – la canitie – où, à la suite d'un stress intense, les cheveux blancs apparaissent en quelques jours, parfois en une seule nuit, le phénomène étant irréversible. Mais en dehors de ces cas rares, la gamme des maladies liées au stress est très large et assez commune. Les plus connues sont les troubles gastriques (colique, transit intestinal ou, justement, ulcère), les maladies dermatologiques (eczéma, psoriasis, zona), les problèmes cardiaques (tachycardie, infarctus) et musculaires, la fatigue chronique et les allergies. Le stress joue également sur certains troubles du système endocrinien (hyperthyroïdie, troubles de croissance, diabète), et intervient bien évidemment dans les troubles psychiatriques (addiction, dépression, anxiété et trouble de syndrome post-traumatique*). Ces maladies étant directement liées aux trois systèmes – immunitaire, nerveux autonome, neuro-endocrinien –, on suppose que le niveau de stress peut affecter directement des systèmes organiques.

Mais il en est d'autres où la causalité entre stress et maladie est plus complexe. Prenons le cas du cancer du poumon. Le tabac, on le sait, favorise la survenue des cancers. Pourtant, à court terme, il procure des bénéfices en matière de détente et de relaxation. Dans ce cas, on comprend que le stress favorise la consommation de tabac qui, à son tour, peut favoriser le risque de cancer...

Quid du stress sur le cours de la maladie ? Quelques études suggèrent que les patients combattifs, dont on dit qu'ils luttent contre leur mal, auraient plus de chance de guérir du cancer. La relation n'est cependant pas simple à établir, notent Nicole Baumann et Jean-Claude Turpin. Les personnes qui réagissent de façon combative sont

plus enclines à accepter les traitements ; voilà un type de causalité indirecte. De plus, les malades qui sombrent dans des phases dépressives à cause de leur maladie voient aussi s'affaiblir leur système immunitaire. Or, ce dernier peut jouer un rôle dans l'évolution des cancers. Il est donc difficile d'établir des causalités simples. Une recherche récente menée par John Weinman, du King's College de Londres, spécialiste en psychologie de la santé, tendrait pourtant à montrer qu'il existe bien une relation entre stress et guérison. Des volontaires ont accepté de subir une petite coupure à la main. Ces participants avaient par ailleurs rempli des questionnaires pour évaluer le niveau de stress dans leur vie quotidienne. Il est apparu que les personnes les moins stressées guérissaient deux fois plus vite que les plus tendues. Cette différence se mesurait aussi dans leur niveau de cortisol – « l'hormone du stress »...

« Les personnes les moins stressées guériraient deux fois plus vite que les plus tendues »

Limiter les dégâts

40 % des salariés français se sentent stressés, dont 60 % à cause de leurs conditions de travail. Et une armada de spécialistes, de livres et de rapports se penchent régulièrement sur le problème pour tenter de concocter des remèdes. Pour simplifier, on peut établir une distinction entre trois catégories de stratégies antistress : 1) s'attaquer aux causes ; 2) apprendre à affronter les situations ; 3) limiter les effets.

La première façon d'éviter le stress est évidemment d'en supprimer les sources. L'une des solutions est de fuir – et ce n'est pas la pire. H. Laborit en avait vanté les mérites dans son *Éloge de la fuite* en 1976. De nombreux cadres surbookés, ne supportant plus un mode de vie devenu infernal, rêvent aujourd'hui de plaquer leur travail pour s'installer à la campagne : on peut nommer cela le « syndrome de la chambre d'hôte » (4). Cette envie de trouver un rythme de vie plus simple et calme séduit d'ailleurs de plus en plus de gens.

Une autre solution consiste à changer la situation dans laquelle on se trouve. La lutte contre le stress professionnel, par exemple, passe par la transformation de l'organisation du travail. Ce changement échappe bien sûr en grande partie au choix individuel et relève d'actions collectives ou d'options stratégiques émanant des diri-