

## Qu'est-ce que le stress?

Texte traduit provenant de <https://palousemindfulness.com/docs/what-is-stress.pdf>

### Il y a des raisons pour lesquelles nous ressentons du stress

Le stress est une expression physique de notre mécanisme de survie de la réaction de combat ou de fuite. Une situation menaçante déclenchera une réponse au stress, qui nous prépare à affronter ou à fuir un danger éventuel. Cela contribue à un danger immédiat, mais malheureusement, la réponse au stress est également déclenchée par des situations tendues où l'action physique n'est pas une option, comme un patron déraisonnable, une circulation dense ou des problèmes financiers.

### Deux types de stress

1. Aigu - Le stress aigu nous prépare au combat ou à la fuite, et est généralement à court terme.
2. Chronique - Le stress chronique est à long terme et est la principale cause des problèmes de santé liés au stress.

Le stress provoque des changements chimiques dans le corps qui, s'ils ne sont pas contrôlés, peuvent avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique. Des niveaux élevés de stress contribuent à des problèmes de santé aussi divers que la dépression, l'insomnie, les maladies cardiaques, les troubles cutanés et les maux de tête.

### Le stress aigu en détail

Le stress aigu est une réponse à court terme du système nerveux sympathique du corps. La durée du stress aigu peut varier - la réponse peut durer quelques minutes ou quelques semaines. Lors d'une réponse au stress aigu, la médullosurrénale (une partie des glandes surrénales, deux petites glandes situées au-dessus de chaque rein) commence à libérer des hormones catécholamines (y compris l'adrénaline et la noradrénaline). En tout, plus de dix-sept hormones différentes sont libérées lors d'une réponse au stress aigu.

### Réponses physiques

- la glycémie augmente
- des globules rouges supplémentaires sont libérés (pour transporter de l'oxygène supplémentaire)
- les vaisseaux sanguins périphériques se contractent

- le pouls s'accélère
- la pression artérielle augmente
- la digestion s'arrête

### Le stress chronique en détail

Le stress chronique survient lorsque des réponses au stress aigu continu maintiennent le corps en alerte en permanence, ce qui nuit à la santé. La réponse au stress en cours amène l'hypothalamus et la glande pituitaire (parties du cerveau) à libérer un produit chimique connu sous le nom d'ACTH (hormone adrénocorticotrope). L'ACTH, connue sous le nom de « hormone du stress », stimule la glande surrénale à produire et à libérer du cortisol. Le cortisol est l'une des hormones associées au réveil et au sommeil.

Les niveaux de cortisol fluctuent naturellement au cours de la journée. Les niveaux de cortisol sont les plus élevés le matin et les plus bas la nuit. Des niveaux plus élevés de cortisol le matin nous aident à nous réveiller. Lorsque le stress chronique stimule la production de cortisol, le cycle quotidien des niveaux de cortisol est perturbé. Des niveaux élevés de cortisol peuvent survenir la nuit. Cela peut entraîner une insomnie.



### Le stress affecte votre santé

Les déséquilibres du cortisol et d'autres hormones liées au stress affaiblissent la santé au fil du temps et les effets ne sont pas immédiatement visibles. La pratique des techniques de gestion du stress peut aider à minimiser les effets du stress sur votre santé.

### Des niveaux élevés de stress (cortisol) contribuent à la prise de poids

Le cortisol favorise la synthèse du glucose à partir des protéines afin de rendre plus de glucose disponible comme carburant en réponse à des situations stressantes. Cela réduit la masse musculaire maigre et augmente la glycémie. La recherche a montré que le cortisol augmente également la déposition de la graisse abdominale et augmente les envies de nourriture, en particulier les glucides (sucres). Cela aide à mettre en place le cercle vicieux du stress et de la suralimentation (en particulier des aliments malsains),

qui ont créé plus de stress et plus de suralimentation, etc. En soutenant les glandes surrénales d'une personne et en réduisant la production de cortisol, ce cercle vicieux peut être brisé.