



## Gérer son stress

Francine de Pachtere, MNS2

### 1) Comment ça marche ?

**Le stress peut prendre plusieurs significations, désigne un état et génère 3 catégories de symptômes touchant les domaines émotionnels, comportementaux et physiques.** N'oublions pas que les causes et origines des stress peuvent être positives ou négatives, même si les événements péjoratifs ont plus d'impacts physiologiques et varient d'un individu à l'autre en fonction de son expérience et de ses facultés de gestion des situations : évolution de la situation professionnelle, changements de rythmes quotidiens, toxicité d'environnements pollués, jet-lags et voyages, charge d'entraînement en sport, modification de l'environnement familial, pertes des repères traditionnels, progrès technologiques, pressions d'objectifs et plus concrètement : décès, accidents, maladies, séparations, licenciements, examens, consommations de drogues ...



Selon l'adaptabilité et la résistance les signes psychiques ou physiques apparaissent à des moments différents, se localisant souvent sur les organes les plus sensibles ou fragiles de la personne : intestins, estomac, peau, système nerveux, système immunitaire, système hormonal ....

**La désadaptation qui s'installe :** Quand le potentiel d'adaptation est débordé, les sollicitations deviennent pesantes et ingérables dans le temps, les facultés puis le corps. Le stress prend une telle dimension qu'il induit des dysfonctionnements physiologiques. D'un stress adaptatif favorable et constructif, l'organisme essaye de gérer un stress oxydatif de plus en plus grand allant parfois jusqu'à un stress d'inhibition « interdisant » d'agir positivement.

**Les signes qui alertent :** fatigues de plus en plus nombreuses et profondes, perte de motivation et d'engouement pour les passions elles-mêmes, dégradation du sommeil, augmentation des processus inflammatoires, baisse de l'immunité, déséquilibre de l'humeur, trous de mémoire, chute de l'estime de soi, perte de l'aisance verbale, la capacité d'analyse, le potentiel d'action, lassitude, tristesse, anxiété, angoisse, spasmophilie, tétanie, maux de tête, inquiétude, troubles du comportement alimentaire, insomnie ... autant de repères à considérer comme des signaux forts de stress.

De la fatigue, s'ensuit la fatigue et son stress chroniques, une phase de résistance, puis l'épuisement, le Burn-In et le Burn-Out. Le Burn-Out est une phase d'épuisement total psychique, psychologique et physique, là, où toutes les réserves sont réduites quasiment à néant. L'effondrement des neuromédiateurs, des micronutriments anti-oxydants ou les perturbations du ratio cortisol/DHEA en sont des témoins biologiques repérables.

### 2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

**Moduler les façons de faire et méthodes,** les charges de travail, la temporalité des événements, l'organisation personnelle, parfois avec l'aide d'un auditeur ou consultant, sont autant d'atouts que de demander les conseils d'un professionnel de santé qui améliore la nutrition, la micronutrition, aide par les analyses biologiques, de la phytothérapie, oligothérapie ...

**Améliorer les apports nutritionnels** en Acides Gras Poly-Insaturés, tels que les Oméga-3, en sources de Sélénium, Fer, Magnésium, Cuivre, Zinc ou vitamines C et E, repenser les petits déjeuners et les sources protéiques de nutriments bénéfiques aux neuromédiateurs, à la thyroïde et aux enzymes doivent être pilotés et consolidés dans des habitudes alimentaires basées sur la chronobiologie, la réparation des erreurs et la limitation du risque de déficits.

### 3) En pratique – exemple concret de pratique

#### **Nutrition et Micro-nutrition**

Penser que œufs, yaourts, fromages, jambon, mueslis, accompagnent favorablement les petits déjeuners et devraient être une composante des tables du matin apporterait un bien-être naturel quotidien permettant de bénéficier d'une meilleure capacité à gérer le stress toute la journée.

De même, un goûter chargé en fruits frais dégustés avec quelques carrés de chocolat noir, palie au stress engrangé par une journée de travail. Leurs vitamines, polyphénols et flavonoïdes engageront des processus neutralisant une partie du stress oxydant.

Améliorer l'équilibre émotionnel demande de reconsidérer favorablement les acides gras et tout particulièrement les Omega-3, contenus tout particulièrement dans les poissons gras tels que les sardines, maquereaux, saumons, flétans ou les noix de Grenoble, l'huile de colza ou cameline. Favoriser un sommeil réparateur passe par des diners construit autour de glucides à index glycémiques bas, des céréales complètes BIO, des légumes secs, et très peu de gras ou d'alcool. (voir fiche sommeil).

Les fruits à coque sont d'excellentes sources de magnésium, acides gras, fibres et protéines végétales. Les huiles essentielles, les plantes médicinales, l'oligothérapie ou l'homéopathie, disciplines médicales très précises peuvent convenir à certaines personnes. Un professionnel de santé peut aussi proposer des visualisations par questionnaires tels que l'échelle de Holmes et Roche.

#### **Activité physique**

Pratiquer une activité physique adaptée aux situations de la vie quotidienne, en connaître les impacts physiologiques positifs et négatifs reste une attitude santé à condition d'équilibrer les apports aux dépenses en prenant en compte la situation de stress et la phase physiologiques en l'état.

Autant l'endurance peut apaiser, relaxer, autant la force et la musculation « entament », éveillent et redonnent du peps si le corps en est capable et en a l'aptitude et les ressources.

#### **Techniques complémentaires**

Les techniques de relaxation, énergétiques, de visualisation, de pleine conscience, de yoga ou autres sports pratiqués de manière adaptée sont des aides importantes : penser à la marche nordique, la marche afghane, la marche en forêt, regarder la nature en pleine conscience ....

Les hamams, saunas, massages, méditations, cures ou bains peuvent apporter le confort de la détente.

#### **Méthodologie**

D'autres réflexes sont à appliquer : être positif et arrêter de se plaindre, prendre du recul, s'organiser, savoir dire non, renoncer à l'impossible, s'accorder du temps pour soi, réfléchir à ses priorités, repenser son activité physique, reconstruire sa nutrition, revoir ses rythmes, découvrir et apprendre, développer son être, ses savoir-faire autant que la confiance en soi et connaître ses limites.

### 4) Pour aller plus loin...

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

