**Moins de stress, plus de zen**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Ali REBEIHI****:*

Vous êtes peut-être stressé en ce moment ? Comme avec le cholestérol, il en existe un bon et un mauvais.

Le bon stress est celui qui donne des ailes, celui qui motive à courir un marathon, à déclarer sa flamme

Héritage lointain de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, c’est celui qui reste essentiel pour affronter un danger, éviter de justesse un bus quand nous traversons la rue, fuir un lion dans la savane africaine.

Et puis, il existe un mauvais stress qui use à petit feux nos organismes et nos psychismes. Un mauvais stress susceptible de nous rendre malade. Maladies cardiovasculaires, surpoids, problème de peau… Nous verrons ce matin comment le diminuer naturellement.

Coup de projecteur aussi sur la philosophie zen qui n’est pas la « *cool attitude* » et qui peut nous aider à réguler notre stress chronique.

Et vous quelles sont vos techniques, votre philosophie de vie pour lutter naturellement contre le stress ? 01.45.24.7000, sans oublier de nous laisser une note vocale.

Baptiste BEAULIEU**,** médecin et romancier. Quel est le menu de votre chronique Alors voilà ?

**Baptiste BEAULIEU :**

Ce matin, je vais raller contre certains de mes confrères et je vais avoir besoin des conseils de nos invités pour rester zen.

*« Bon qu’est-ce que vous prenez ?*

*Bah je ne sais pas, ce que tu veux mon grand.*

*Pardon ?*

*Ce que tu as envie de nous servir, ça ira pour moi.*

*Bon, je n’ai pas le temps de plaisanter. Là, je travaille moi. Alors qu’est-ce que vous voulez boire ?*

*Ne t’énerve pas, sois cool mon grand.*

*Attention, toi, tu ne m’appelles pas « mon grand », connard.*

*Cool, tu vas te coller un ulcère avec ton agressivité. Tu es déjà jaune comme un coin, mon grand.*

*Bon Jackie, il y a des voyous.*

*Pas d’agressivité l’ami, là tu as affaire au garçon qui a le karma le plus cool qu’on puisse rencontrer. Tu ne t’en rends pas bien compte. Peace and love.* «

***Ali REBEIHI****:*

Et nous allons, ce matin, essayer d’être aussi peu stresser que Jean-Pierre DAROUSSIN dans Mes meilleurs copains.

Adrien CHABOCHE, docteur spécialiste en médecine générale à Paris, fondateur du Centre Vitruve, Psychothérapeute – Hypno thérapeute et Attaché au Centre de Traitement de la Douleur. Vous avez publié *Libérez-vous* de la fatigue chez J’ai lu.

Patrick AMAR, psychologue clinicien, psychothérapeute et coach de dirigeants, co-fondateur et directeur d’Axis Mundi, une société de conseil en management et relations humaines, également spécialisée dans la santé et la performance au travail. Vous avez publié *J’arrête de stresser* chez Eyrolles.

Flavia MAZELIN SALVI, journaliste chez « Psychologue Magazine », spécialisée en psychologie et développement personnel et auteure de plusieurs ouvrages consacrés au zen. Vous publiez un hors-série intitulé les « Clés de la sérénité » et vous avez également publié *Bien-être zen au quotidien* aux Presses du Chatelet. Et, on évoquera avec vous le sens original du zen qui n’a pas grand-chose à voir avec la « *cool attitude*».

Guillaume FOND, médecin psychiatre à l’hôpital de la Conception à Marseille, enseignant-chercheur à l’université ex-Marseille. Vous avez publié *Je fais de ma vie un grand projet* chez Flamarion.

Le Robert dit que le stress est une situation de tension nerveuse, excessive, traumatisante pour l’individu.

***Qu’est-ce que le stress d’un point de vu biologique et médical ?***

***Patrick AMAR****:*

Stress, c’est « *stringerer* » étymologiquement. C’est-à-dire compresser, serrer. C’est la situation qui se passe quand je suis confronté à une situation qui me demande de m’adapter, où j’ai peur de ne pas pouvoir m’adapter, de ne pas pouvoir avoir les ressources. Ça va s’accompagner d’un cortège de réactions cognitives, émotionnelles, corporelles, qui peuvent créer des dérèglements plus ou moins importants.

***Que se passe-t-il physiquement face à une situation de stress ?***

***Guillaume FOND****:*

Les manifestations classiques sont :

* L’accélération du rythme cardiaque ;
* La transpiration ;
* La sudation qu’on connaît tous.

Puis, après, les conséquences long ou court sont plus insidieuses, donc c’est :

* Des troubles du sommeil ;
* De l’anxiété qui commence à s’activer un peu tout le temps et de façon disproportionnée par exemple.

***En cas de stress, c’est donc le corps qui prend les commandes. Il n’y a pas de stress si on ne le ressent pas dans son corps ?***

***Adrien CHABOCHE****:*

Oui, il y a un présupposé. Quand on parle de stress, on va parler d’un phénomène lié à la conscience. J’ai une perception moi-même d’une sensation, d’un sentiment de stress et donc de la manière dont mon corps réagi. Mais, en fait, c’est un principe conscient et c’est ça qui va être intéressant à élucider aujourd’hui.

Alors que nous sommes en permanence stressé pour ainsi dire, par exemple, un changement de température va nous stresser, notre tyroïde va s’adapter, notre système nerveux va s’adapter. Nous sommes en permanence à éprouver des formes de stress qui vont faire agir, modifier, provoquer une réaction au niveau du système nerveux, du système endocrinien, c’est-à-dire des hormones et de notre système immunitaire aussi.

Donc tout notre corps va vivre ce stress mais de quelle manière on le ressent, de quelle manière on en a conscience.

***Patrick AMAR****:*

Oui, absolument et inégalité des personnes devant le stress parce qu’il y a un certain nombre de facteurs subjectifs qui font que deux personnes vont réagir différemment devant cette injonction normale à s’adapter à ce que l’environnement demande dans une situation donnée.

***Le stress est une préoccupation majeure de vos lecteurs de Psychologie Magazine ?***

***Flavia MAZELIN SALVI :***

Oui, tout à fait. Ce sont des courriers qu’on reçoit pour savoir comment minorer le stress au quotidien, comment éviter de le transmettre à ses enfants, comment moins l’éprouver sur le lieu de travail. C’est vrai que c’est une interrogation et une demande de service constante à laquelle on essaye de répondre du mieux qu’on peut avec les outils différents.

***Ali REBEIHI****:*

C’est l’endocrinologue canadien Hens SELYE qui définit le stress pour la première fois en 1907 : le stress est une agression de l’organisme par un agent physique, psychique, émotionnel, entrainant des déséquilibres qui doivent être compensés par un travail d’adaptation.

***Pour Hens SELYE, le stress c’est la vie ?***

***Patrick AMAR*** :

Oui, absolument. Il dit que c’est un phénomène inévitable qui marque un besoin d’adaptation à des sollicitations de l’environnement. Finalement, tout le monde va y être soumis et tout le monde va devoir gérer cette adaptation qui, encore une fois, peut être bénéfique, mais qui prolongée chronique, répétée, peut devenir nuisible. Mais, au départ, elle signe avant tout, la préparation de l’organisme à gérer quelque chose.

Confrontation, fight ou flight comme on dit, à savoir :

* fight : le combat ;
* flight : la fuite.

C’est adaptatif, depuis la nuit des temps, depuis cet homme préhistorique qui rencontre cette bête féroce, il y a cette injonction à se battre ou à fuir. Éventuellement, dans certains cas, à geler complètement, à se figer. Le lapin dans les phares de la voiture. L’organisme doit se préparer et il y a tout un ensemble de résistance pour se préparer à y faire face.

***Il y a un grand malentendu avec le stress qui n’est pas forcément mauvais en soi, et au cours de l’histoire de l’évolution, le stress nous a souvent sauvé la vie ?***

***Guillaume FOND*** :

Oui, c’est une confusion justement entre le stress aigu et le stress chronique. Aujourd’hui, on va parler du stress chronique parce que le stress aigu nous aide à nous adapter, à nous défendre. Donc, il est tout à fait normal, avant de passer un examen d’être stressé.

Par contre, ce qui n’est pas normal, c’est quand ça commence à retentir sur notre santé, à devenir vraiment quotidien et surtout à s’activer sans qu’il y ait des circonstances extérieures qui le nécessite.

Ce stress chronique s’installe dans le temps, c’est le mauvais stress.

***Comment nous épuise-t-il sur le moyen et long terme ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

Ça va nous faire réagir, donc ça va solliciter nos ressources, ce que Hens SELYER appelait les « *ressources adaptogènes* ». Qu’est-ce qu’on va pouvoir produire par rapport à cette situation ? Donc, on va avoir un stress aigu avec une réaction hormonale, notamment, un afflux de sang dans les muscles, une augmentation du rythme du cœur donc ce qu’on appelle une tachycardie, la chaleur car on va augmenter notre thermostat et on va transpirer, notre cerveau va être un peu moins irrigué et va surtout irriguer certaines zones plus profondes, plus primitives telles nos émotions. Bon, ça on est fait pour ça.

Mais, si ça persiste, là nous n’allons plus réussir à en tirer quelque chose à apprendre en fait de cette situation, ou à en vivre positivement. Là, on va creuser un déficit dans nos ressources. Cette réaction est très couteuse en énergie, et on n’est pas normalement fait depuis des millions d’années pour la vivre au long terme et nos organismes vont se dérégler. Par exemple, sur la mémoire, quand on est stressé, on va produire du cortisol qui est normal, c’est l’hormone qui nous génère une activité, on est prêt à se battre, on est prêt à y aller, on est prêt à monter sur scène, on est prêt à commencer l’émission Grand bien vous fasse ! Mais si ça persiste, on a énormément d’études qui ont complètement montré que l’effet sur la mémoire est délétère. C’est-à-dire que ça va parasiter notre encodage, et donc les gens stressés, ce qu’on appelle les « *gens communément stressés* » ou les « *gens en phase d’épuisement* » vont avoir des troubles mnésiques, des troubles de la mémoire, de l’encodage, c’est-à-dire qu’ils n’arrivent plus à apprendre, à se souvenir. Bons nombres aussi d’organes du corps vont être touchés comme le système cardiovasculaire, cognitif, musculaire, digestif.

***Pourquoi quand on est atteint d’un stress chronique, notre système digestif déguste ?***

***Guillaume FOND*** :

Il y a pleins de voies qui connectent l’intestin au cerveau. Et, les personnes qui sont très stressées le savent car souvent, elles ont des problèmes de constipation ou de diarrhée qui sont associés, c’est ce qu’on appelle le « *syndrome de l’intestin irritable* » quand c’est associé à des douleurs ou inconforts. On en a tous fait l’expérimentation, le fait d’être stressé, ça influence notre métabolisme digestif.

Il y a plusieurs mécanismes dont le cortisol qui est l’hormone du stress qui augmente et qui sécrète notre cerveau, et qui va rendre notre intestin plus perméable donc ça va laisser passer plusieurs trucs dans le sang qui ne devraient pas passer, donc la barrière de l’intestin devient moins efficace et ça va modifier les bactéries de notre intestin au niveau local et les « *mauvaises bactéries* », les bactéries inflammatoires vont commencer à pulluler, donc notre stress influence directement notre système immunitaire et notre système immunitaire est en interaction avec les bactéries de l’intestin. C’est une réaction bilatérale donc tout ce qui va perturber les bactéries de mon intestin va perturber mon système immunitaire et mon stress. Et réciproquement, tout ce qui va perturber mon stress va influencer sur le contenu de mon intestin. L’alimentation a un rôle primordial dedans.

***Quel est le rôle du nerf vague dans les manifestations du stress chronique ?***

***Guillaume FOND*** :

Le « *nerf vague* » est les informations ascendantes pour la plupart, donc 80% des informations qui remontent au cerveau passent par le nerf vague. Les bactéries vont stimuler ce nerf vague. Il y a actuellement des recherches pour savoir exactement comment ça fonctionne mais on sait qu’en permanence, le cerveau est entrain de traiter ces informations de façon inconsciente. Ce qui se passe dans notre intestin envoie une information directement au cerveau, et parfois quand on a des émotions qui apparaissent et dont on ne comprend pas l’origine, ça peut être annonciateur d’une perturbation de l’intestin, ça serait un mécanisme. Quand on parlait des dangers, le premier danger est par exemple d’ingérer une alimentation nocive pour notre santé. Donc, ça peut influencer potentiellement notre psychisme.

***De manière schématique, quel est le rôle très important du nerf vague ?***

***Guillaume FOND*** :

Le nerf vague est un nerf qui innerve tout l’éviscère, c’est le plus long nerf de l’organisme, il est associé à la régulation du stress car on s’en sert nous dans des dépressions très sévères donc on stimule ce nerf vague et ça apaise le niveau de stress, c’est des stimulations réservées à des cas très sévères, c’est une implantation, une chirurgie mais c’est un nerf qui a vraiment une importance capitale pour la régulation du stress.

***Parmi les symptômes du stress chronique, on retrouve de l’irritabilité, de l’agitation, de l’anxiété, des difficultés d’attention, mais aussi des troubles digestifs, accélération du rythme cardiaque, mains moites, transpiration excessive aux aisselles, mais d’autres symptômes peuvent s’installer comme la fatigue, les douleurs musculo-squelettiques, les troubles du sommeil, la perte ou l’augmentation d’appétit ? L’impact du stress chronique est très vague ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

Très vague et majeur, les chiffres du stress sont énormes dans notre société car on dit qu’on est dans une société de stress, c’est compliqué. La notion de porosité intestinale est intéressante car le stress est poreux dans nos viscères, c’est comme si on devenait plus sensible à notre environnement et comme si on était envahi par notre environnement, donc ça va amener bons nombres de dérèglements à l’intérieur de nous-mêmes et notamment quand on parle du nerf vague, on va aussi solliciter le fonctionnement du système sympathique et parasympathique.

Le système sympathique est celui qui sert à nous faire réagir avec le cortisol et un certain nombre d’autres chimies.

Le système parasympathique, au contraire, va nous aider à faire ralentir, c’est le système qu’on va mettre en marche pour la digestion, le transit, le repos.

On observe qu’il va y avoir une dérégulation importante entre ces deux systèmes. De cette dérégulation, comme une sorte de perte d’équilibre, sur ça que notamment travaille la cohérence cardiaque, c’est-à-dire on va essayer de se rerégler intérieurement. On met le pied dans des techniques très simples qui nous aident à trouver un état d’équilibre. Ce dérèglement est assez majeur car c’est notre rapport à notre environnement qui commence à être perturber, donc notre rapport à nous, et notre rapport aux autres.

***Est-ce qu’il a des individus plus exposés au stress chronique ? Est-ce qu’il y a une composante génétique, héréditaire ?***

***Patrick AMAR*** :

Oui, il y a tout ça. Évidemment, nous ne sommes pas égaux par rapport au stress. Il y a aussi des façons de rentrer dans le stress qui vont être différentes :

* Des gens vont « privilégier » la voie comportementale, physique, c’est-à-dire somatisation, agressivité, repli sur soi ;
* D’autres vont « privilégier » la voie émotionnelle, c’est-à-dire crises de larmes, tristesse, tout un ensemble d’affects négatifs ;
* D’autres vont enfin « privilégier » la voie cognitive, c’est-à-dire perte de confiance en soi, perte de concentration, affectation des compétences cognitives, perte d’estime de soi…

Il y a tout un ensemble de facteurs génétiques, relationnelles, qui vont faire qu’on ne va pas réagir de la même façon.

***Les personnes anxieuses sont plus sujettes au stress ? Quelle est la différence entre le stress et l’anxiété ? Peut-on dire de façon schématique que le stress a toujours une cause externe et que l’anxiété peut-être sans objet ?***

***Guillaume FOND*** :

C’est une nuance difficile à cerner. On distingue le stress aigu et le stress chronique, c’est-à-dire que :

* Le stress aigu : il y a une cause externe ;
* Le stress chronique : il n’y a plus forcément de cause externe même s’il peut y en avoir, c’est ce qu’on appelle les « *facteurs d’entretien* ». Tout thérapeute va explorer ces facteurs d’entretien, c’est-à-dire ça n’a pas beaucoup de sens de donner des Omégas 3 à une personne qui est en burn out au travail et qui est harcelée par son chef par exemple.

La différence entre le stress chronique et le trouble anxieux :

* L’anxiété : une sensation de peur face à un danger, c’est très proche du stress, c’est « *avant le stress* » ;
* Le stress : une forme adaptative ;
* Le trouble anxieux : une perception de dangers partout. Ça va prendre diverses formes, par exemple, si le danger c’est les autres, ça va être la phobie sociale, c’est parler en public et interagir avec les autres, si c’est la peur des grands espaces, ça va être l’agoraphobie…

***Dans quelle mesure le stress chronique peut-il nous rendre malade ? Pourquoi le stress chronique peut être délétère pour notre cœur, notre digestif, notre peau… ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

On produit un certain nombre d’hormones et de chimies internes qui va augmenter notamment les facteurs de risques cardiovasculaires. Il fut un temps où on se disait on fait une prise de sang, on va évaluer le chiffre du cholestérol avec le bon et le mauvais et puis on va en déduire par rapport à la personne, une cible.

On s’est rendu compte que ce modèle était un peu restrictif, il fallait encoder plus d’éléments pour évaluer le risque cardiovasculaire. Quand les études ont été menées, on s’est rendu compte que le mode de vie était pourvoyeur, et par des mécanismes complexes intravasculaires, c’est-à-dire dans les vaisseaux, dans les artères, on va augmenter les facteurs athérogènes, c’est-à-dire l’encrassement des artères, l’athérosclérose qui diminue la lumière à l’intérieur des artères pour le bon fonctionnement, la bonne circulation du sang, on va augmenter cet encrassement notamment dans tous les vaisseaux, dans tous les artères et notamment dans les zones de contrainte comme la base du cou.

On peut générer davantage de problèmes et de risques de déclencher des événements cardiovasculaires comme les AVC, infarctus… C’est très complexe car des personnes vont être génétiquement plus sujettes à cet encrassement, d’autres moins, sans qu’on ait totalement tout compris de cette interaction. C’est l’exposition de l’individu dans sa singularité la plus profonde, génétique et cognitive, qu’il a appris face à l’environnement, face aux interactions autour de lui.

***Docteur Guillaume FOND, vous êtes l’un des meilleurs spécialistes des liens entre l’inflammation chronique et les troubles de l’humeur. De quelle façon ce stress chronique nous rend malade ?***

***Guillaume FOND*** :

L’inflammation a la même définition que le stress : une réaction à une agression biologique, psychique, c’est-à-dire que le corps se défend y compris contre des événements mentaux. Le harcèlement au travail est une forme d’agression, ça induit du stress, ça induit des troubles physiques, on parlait des troubles musculo-squelettiques, les muscles hyper tendus, c’est le corps qui réagit fasse à une agression perçue.

L’inflammation est le déclanchement d’une cascade de molécules face à un danger perçu donc on utilise la protéine C-réactive, ça se dose dans tous les laboratoires de France, on voit chez nos patients en psychiatrie que 60% ont des taux de CRP anormaux donc ça veut dire qu’ils ont une inflammation chronique périphérique dans le sang, cette inflammation va créer le phénomène « *inflammating*», c’est-à-dire le vieillissement accéléré lié à l’âge donc ça va créer toute une perturbation en cascade de stress oxydatif et ça, ça va toucher notre cerveau mais aussi tous les organes dans le corps.

***Quels sont les facteurs de stress les plus récurrents dans vos consultations ? Le temps et la pression du temps sont-elles les raisons principales qui peuvent pousser à vous consulter ?***

***Patrick AMAR*** :

Oui, il y a des facteurs structurels et conjoncturels. La Covid a beaucoup changé les choses, on a vu une multiplication par 2 des troubles anxiodépressifs sur la période.

On a beaucoup de questionnements conjoncturels : retour au travail, réapprentissage de la relation à l’autre, la relation manager, qu’est-ce que je dois faire de ma vie ? Des questions existentielles qui sont aussi dans cette équation du stress.

On a aussi des facteurs structurels : gestion du temps, gestion des délais, angoisse de performances, problème interpersonnel avec autrui, tension au travail liée aux confinements et déconfinements successifs.

***Les autorités de santé publique mesurent-elles suffisamment les dégâts de ce stress chronique dans la population ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

Nous n’avons pas beaucoup de recul. Néanmoins, il y a déjà des études publiées qui ont montré par des marqueurs, comme la prescription de plusieurs traitements médicamenteux.

Heureusement et malheureusement, heureusement car il faut apporter une aide aux personnes qui souffrent, malheureusement car il ne faut pas tout miser sur ces traitements médicamenteux, sachant qu’il y a des thérapeutiques non-médicamenteuses mais tout aussi fonctionnelles sur ça.

***Ali REBEIHI :***

Nous verrons alors quelles sont les techniques naturelles et efficaces pour lutter contre ce stress chronique. Coup de projecteur également sur la philosophie zen qui peut nous aider à surmonter ce stress.

Comment surmonter son stress dans un monde plus agité de façon naturelle ? Comment devenir plus zen en puisant notamment aux origines de la philosophie zen ? Éléments de réponse avec nos invités.

« *Le stress un véritable enfer qui ronge notre esprit, perturbe notre sommeil et bouleverse notre équilibre. Il n’en a pas toujours été ainsi, le stress avait autrefois une fonction utile.*

*Pour un mammifère normal, le stress c’est trois minutes de terreur dans la savane. Après quoi, soit il s’en sort, soit il meurt.*

*Mais tout a changé, ce qui nous aidait autrefois à survivre est devenu le mal du siècle. Aujourd’hui, les découvertes scientifiques sur le terrain et en laboratoire prouvent que le stress n’est plus un état d’esprit mais quelque chose de mesurable et surtout de dangereux.*

*Le stress chronique peut avoir un effet aussi bête et méchant que tuer certain de vos neurones.*

*L’impact du stress se fait sentir au plus profond de nous. Il détériore notre cerveau, il épaissit notre taille et il fait même effilocher nos chromosomes. Voici le vrai visage d’un phénomène qui est à la fois un atout et un fléau.* »

Extrait du documentaire « Le stress, portrait d’un tueur » diffusé sur France 5 en 2014.

Nadia demande pourquoi des plaques rouges apparaissent sur son visage quand elle stresse trop ? Et dans le même sens, Dénis nous parle de démangeons quand il stresse au boulot.

***Adrien CHABOCHE*** :

Ce sont des phénomènes médicaux qu’on sait identifier depuis un certain temps.

Les tâches rouges sur le visage et sur le haut du corps, le cou et le décolleté, ont valu à cette asymptomatologie d’être muni du nom l’« *érythème pudique* », puisque ce sont des zones du corps qu’on ne voyait pas chez notamment les dames et qu’on voyait quand il y avait un décolleté. C’est un peu anachronique.

« *Érythème* » : rougeurs de la peau.

« *Pudique* » : ces zones-là.

On a observé un afflux de sang dirigé vers la partie haute du corps, témoignant d’émotions. Les petits vaisseaux de la surface de la peau vont se dilater comme quand on rougit sauf que ça va être non-contrôlé dans des situations dont on n’en a généralement pas forcément envie.

Ça peut se gérer, pas forcément disparaitre, on peut apprendre à faire avec, avec plein de techniques autour de la relaxation, du contrôle et de la gestion sympathique et parasympathique.

Les démangeaisons, il y a plusieurs paramètres et facteurs comme par exemple, la transpiration, si on a une sueur un peu plus forte, qui peut entraîner sur une peau sèche, une sensation de démangeaison, chatouillement, picotement, généralement désagréable. Il y a aussi par rapport au phénomène inflammatoire, l’activation de cellules immunitaires, notamment les basophiles et éosinophiles, qui sont des cellules particulières. Les basophiles libèrent de l’histamine, quand on se pique avec les orties, qu’on devient tout rouge, tout piquant, tout douloureux, c’est ça. Notre système face à un stress peut réagir et libérer ces substances.

***Le stress chronique peut-il accroître les risques d’addiction ? L’alcool, les drogues, le tabac peuvent donner l’illusion de diminuer le stress ?***

***Guillaume FOND*** :

Il est démontré que le tabac est une cause de stress. Des personnes s’en servent pour alléger le stress. La nicotine est anti-inflammatoire donc elle ne pose pas de problème mais les 2.500 molécules de goudron associées au tabac posent problèmes car elles engendrent de l’inflammation et du stress. C’est un stress vicieux.

Même chose pour l’alcool qui va se lier dans le cerveau aux récepteurs qui calment l’angoisse, c’est une extinction. C’est un faux ami car ensuite ça va créer des phénomènes de sevrage et de manque, donc le stress va être plus important en dehors des périodes de consommation et ça conduit à des addictions.

C’est un piège de se tourner d’une façon générale vers des molécules si on n’a pas traité les sources du stress.

***Comment évaluer son niveau de stress chronique ?***

***Patrick AMAR*** :

De façon métrique, il y a un ensemble de questionnaires, le plus connu étant Dix items, donc dix questions à poser autour de nos capacités, nos sentiments de contrôle, le fait qu’on est irrité plus ou moins facilement, le fait qu’on a plus de mal à réagir face à la situation qui nous arrive…

On peut le faire de manière auto-évaluative, par des questionnaires, on peut en parler à un collègue, ou quelqu’un qui peut nous dire « *tu as changé toi* ». Parfois ce sont les autres qui parlent le mieux de nous. On va voir aussi dans notre façon de réagir, surtout sur des choses parfois anodines mais qui vont entraîner une sur-réaction donc ça va faire partie de signaux qui nous disent que quelque chose est entrain de se passer.

***Si on s’aperçoit qu’on mange beaucoup trop ou un peu moins que d’habitude ? Si on a un sommeil agité ? Ce sont des signaux qui peuvent nous alerter ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

Très cliniquement et simplement, un cercle vicieux va s’installer.

Par exemple, le sommeil : on est stressé, je vais moins bien dormir, donc ça va se traduire par des mécanismes non conscients parfois, c’est-à-dire je vais avoir un sommeil de moins bonne qualité, moins profond, avec des cycles plus perturbés, et une diminution du temps de sommeil profond et du sommeil paradoxale, c’est-à-dire celui où on a le rêve.

Il est totalement associé à ces troubles du sommeil un mécanisme interne qui peut diriger vers des nourritures plus grasses, plus sucrées, qui peuvent aller jusqu’à la compulsion. Le besoin du chocolat qui n’est plus le carré mais la tablette quand je rentre le soir car j’en peux plus, j’en ai besoin. Ça démontre une réaction d’adaptation mais délétère qui se retourne contre l’organe au long terme, sur le plan du sucre (diabète), du lipide (cholestérol)… et qui désigne chez la personne le manque de moyens pour évacuer cela, il n’y a plus que la compensation sur des besoins primaires.

Hervé, de Marseille, architecte : « *il y a trois ans, je travaillais pour un gros cabinet régional. Je ne voyais pas le stress. Du jour au lendemain, je me suis mis à faire des malaises sans stress immédiat. On m’a décelé des attaques de panique. J’ai démissionné et je n’en ai plus refait.* »

***Patrick AMAR*** :

Il y a des chiffres : près de 25% des français se disent stressés tous les jours et + 50% de l’absentéisme au travail est lié au stress. Les conséquences sont très importantes. Comme disait Hervé, c’est lié parfois à une pression quotidienne, c’est souvent un phénomène cumulatif, c’est-à-dire je peux être assis dans mon canapé et me faire rattraper par plusieurs formes, par ce processus cumulatif qui fait qu’à un moment, ça lâche. On va avoir toutes sortes de situations où je vais être différent que d’habitude et ce changement de ce que j’étais traditionnellement va être un marqueur de stress.

***Existe-t-il des traitements médicamenteux contre le stress et quelles sont les alternatives naturelles qu’on peut appliquer de façon rapide ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

Il faut faire passer un message : ça n’est jamais dans la tête. Quand j’entends des confrères et consœurs qui sont encore malheureusement capables de dire à un patient « *rassurez-vous, vous n’avez rien, ce n’est pas grave, c’est dans votre tête, détendez-vous* » là on est dans une erreur énorme car c’est la non-reconnaissance de la souffrance de quelqu’un. On ne fait jamais un malaise pour rien même si notre angoisse de faire ce malaise est disproportionnée par rapport à une cause non-organique certes, mais c’est toujours quelque chose qui doit nous inviter à dialoguer, à consulter, à en parler avec un médecin ou un psychologue.

Dans les moyens médicamenteux, il y a des molécules du registre des anxiolytiques, il existe des molécules avec durées d’action plus ou moins longues, donc on peut favoriser des molécules avec durées d’action plus courtes. On sait que l’usage d’anxiolytique plus de 3 mois dans la vie de quelqu’un va augmenter les risques de maladies neuro-évolutives de type Alzheimer. Ce n’est pas une fin en soi, ça ne peut être qu’un moyen les anxiolytiques pour ouvrir à d’autres choses.

Il y a d’autres molécules, il y a des antihistaminiques sédatifs qui détendent un peu, et encore ce n’est pas une fin en soi.

Il y a des plantes, notamment la valériane, qui a fait l’objet d’études scientifiques, qui augmente et améliore la qualité du sommeil, avec une variabilité individuelle présente, mais qui est quand même efficace.

Enfin, il y a des traitements non-médicamenteux, et ça il faut aussi en parler, ça enrichi et ouvre le répertoire des praticiens.

***Le yoga, la méditation de pleine conscience, la respiration de type cohérence cardiaque, l’activité sportive ?***

***Adrien CHABOCHE*** :

L’activité physique adaptée (APA) qui est maintenant possible de prescrire dans certaines conditions et qui peut faire l’objet d’un remboursement dans certaines conditions de maladies chroniques, malheureusement pas encore pour toutes les maladies et c’est dommage.

Il y a plein de techniques, aucune n’est la meilleure mais chacune peut apporter quelque chose selon le registre.

Il y a des techniques actives comme l’hypnose et la sophrologie, où en même temps qu’on en fait, on apprend.

La méditation, on est un peu moins dans un registre relationnel comme l’hypnose ou la sophrologie mais on apprend aussi à en faire.

La cohérence cardiaque, on peut apprendre même sans thérapeute avec des applications, sur internet il y a beaucoup de sites qui en parlent, ça fait du bien.

La meilleure est celle qui convient à la personne dans un premier temps.

***Quel est l’impact de l’alimentation pour réguler sons stress ? Quel est l’alimentation idéale, bonne pour notre microbiote intestinal et donc qui peut avoir un impact sur notre stress chronique ?***

***Guillaume FOND*** :

Sans activité sportive, on crée le lit pour le stress. On dit « *le mouvement, c’est la vie* ». Sans activité physique, avec une alimentation inflammatoire occidentale qui est la nôtre, une alimentation trop riche en sucre et en graisse, le fait de ne pas être stressé serait même étonnant. D’autant plus dans notre société qui est basée sur la compétition et la performance.

On a plusieurs analyses qui traitent de cette question et le point commun de tous les résultats est la consommation de fruits et de légumes. C’est un peu décevant car on revient aux cinq fruits et légumes par jour et ce n’est pas un bon message de santé publique car il faut regarder les taux de sucres, c’est-à-dire que le stress augmente l’appétence au sucre donc quand on mange trop de fruits sucrés, ce n’est pas bon non plus.

C’est surtout les légumes verts qui reviennent car ça nourrit notre microbiote et favorise sa diversité. Des études montrent que notre microbiote s’appauvrit dans sa diversité, on a un effondrement de la biodiversité dans le monde mais y compris au sein de nos intestins. On a donc besoin de nourrir notre microbiote avec des fibres différents, soit ce qu’on trouve essentiellement dans les légumes verts et qui vont être la nourriture pour les bactéries anti-inflammatoire de l’intestin.

Chronique de **Baptiste BEAULIEU :**

« *La patiente qui a fait une fausse couche a le droit de poser toutes les questions qu’elle veut, et chaque médecin doit y répondre d’une manière moins violente que ‘l’utérus est vide, au revoir Madame’.*

*Je suis souvent fatigué, irritable, soumis au stress. Ça m’arrive d’être infecte avec les patients, vraiment je ne me sors pas du lot, ça m’arrive d’envoyer bouler des patients.*

*C’est humain, nous ne sommes pas des robots. Et c’est tant mieux.*

*Et oui tous les médecins ne se comportent pas comme ça, mais ça n’est pas le sujet.*

*Le sujet est la violence que subit certaines patientes, pas nous, pas nos égaux.*

*Il y a des moments sacrés, des souffrances devant lesquelles les aléas personnels et professionnels doivent s’effacer. Des douleurs qui sont intouchables. Des drames devant lesquels nos caractères s’inclinent et on est là pour les patients et patientes.*

*À quoi bon se lever le matin sinon ?*

*Et pour les patientes, je veux qu’elles entendent qu’on est de plus en plus nombreux, chez les médecins, à penser que ce n’est pas normal. On ne doit pas vous parler comme ça, personne, et nous les médecins encore moins.*

*Vous avez le droit d’être en colère, vous avez le droit d’être abasourdie.*

*On vous croit, on vous soutien. Et ensemble, on va changer tout ça.*»

***Ali REBEIHI :***

Et vous pouvez podcaster la chronique de Baptiste BEAULIEU sur l’appli France Inter.

Dans un instant, vous verrez que la philosophie zen, qui n’est pas la « *cool attitude* », peut nous aider à lutter contre le stress chronique.

***Quels sont les grands principes de cette philosophie zen ? Une voie d’éveil née il y a environ vingt-cinq siècles.***

***Flavia MAZELIN SALVI :***

Vous avez raison de dire que ça n’a rien avoir le zen et la zénitude. Zen, ce n’est pas la zénitude, le fait d’être cool, passif, vaguement indifférent aux affaires du monde et à ce qui nous arrive, impassible en toute circonstance.

Le zen c’est même l’opposé de ça, c’est se confronter à la réalité sans projeter des constructions mentales, sans comparer, sans ruminer le passé. C’est se dire « *ok, il y a ça comme ça,* *maintenant c’est comme ça* », et se ressentir pleinement, se rassembler dans ce moment présent sans élucubrer, sans interpréter le réel.

Le zen dit à ce moment c’est simplement s’assoir, prendre un temps pour se rassembler, pour ne pas commenter, et faire face à ce réel et ressentir ce qu’il y a à ressentir sans le juger, sans le censurer. Ce n’est pas la méditation de pleine conscience, on ne se focalise pas sur ses sensations, on est présent à ce qui est.

« *Zazen*» qui se dit aussi « *shikantaza* », ça veut dire s’assoir. DESHIMARU, qui était le grand maître du zen français dans les années 1970, disait que cette pratique régulière de cette assise immobile comparée à une montagne permet de clarifier l’esprit et de créer une stabilité de l’être au milieu des tourments. Ce n’est pas le déni, il y a des tourments, on les constate mais on est simplement assis, rassemblés, on voit bien que les trois quarts des situations perdent les idées, les projections, les commentaires qu’on a à propos d’elles-mêmes. On se trouve face à une situation qu’il y a à traiter.

***Comment appliquer les grands principes de la philosophie zen dans la vie quotidienne ? Pourquoi cela peut contribuer à diminuer son stress chronique ?***

Les médecins présents mettaient l’accent sur l’hygiène de vie, l’alimentation, l’activité physique quotidienne et l’absence de culture sans dégager l’évaluation et le jugement.

L’alimentation zen est extrêmement sobre et frugale, c’est du riz aux petits légumes qui mijotent, avec plusieurs bols dans la journée.

L’activité physique est naturelle et simple, pas de sport mais ils briquent les parquets à genoux, au pas de course, à toute allure. Ils vont couper du bois. Ils transportent de l’eau. C’est naturellement intégré à la philosophie, c’est un mode de vie.

Il n’y a pas de performance d’évaluation extérieure car l’un des maîtres mots et la clé, tient en cette expression qui est « *faire les choses ou s’assoir simplement, sans but, ni esprit de profit* », c’est-à-dire je ne fais pas quelque chose pour être évalué, jugé, ou pour attendre un résultat, je fais au mieux que je peux faire ici et maintenant. Ensuite, il y a des casse-têtes zen dont un que j’aime beaucoup qui dit « *faire le thé et partir* ». Quand on connait la complexité et la durée de la cérémonie du thé, on y met toute notre attention. On fait du mieux qu’on peut, on se concentre sur ses gestes et ce qu’il y a à faire. Et on part, et c’est fini.

L’essence de la philosophie zen est à un moment donné, dans mon esprit, je me suis posé, je me suis assise, et j’ai laissé toutes les émotions, idées, comparaisons, commentaires, s’éteindre les uns après les autres. Il y a une situation présente et il va falloir faire le thé. Qu’est-ce qu’on fait ? Simplement, au mieux de mes possibilités, au mieux de ce qu’exige la situation. Cette clarté que les zens comparent à l’eau d’un verre d’une coupe troublée par le dépôt, on laisse le dépôt tomber et l’eau se clarifie. Cela s’obtient par une pratique régulière très simple, après une vingtaine de minutes par jour selon DESHIMARU mais ça peut être dix minutes où simplement là où on se trouve, on est assis, avec le menton légèrement entré, le dos droit, les yeux mi-clos, et puis on laisse passer les pensées, on constate les émotions et pensées. Ça c’est l’équivalent de faire tomber les dépôts au fond du verre pour clarifier l’eau de son esprit. C’est simple et quotidien.

***Ali REBEIHI :***

Merci pour tous vos conseils ce matin. Vous pouvez réécouter cette émission en podcast.