



L'alcool,
la caféine
et la cigarette
sont aussi
communément
utilisés comme
stimulants.

Des solutions sans issues

Il est presque toujours à portée de main, il semble totalement inoffensif et pourtant, le sucre est un des palliatifs les plus utilisés. En effet, l'individu en proie au stress ressent une baisse de régime qu'il cherche à surmonter. Instinctivement, il se rabat sur le sucre -barres chocolatées, bonbons, biscuits, boissons sucrées- pour sa dose d'énergie et se sent soulagé. L'alcool, la caféine et la cigarette sont aussi communément utilisés comme stimulants, d'où la popularité des mélanges tels qu'un café et une cigarette ou un coca qui contient à la fois du sucre et de la caféine, ou encore du chocolat. En réalité, ce "coup de fouet" passager est suivi d'une baisse de tonus considérable qui nécessite une nouvelle dose de stimulant et ainsi de suite. Ce cycle infernal produit non seulement une accoutumance à des substances souvent nocives qui ne parviendront pas à rétablir l'équilibre mais aussi entraîne dans bien des cas une prise de poids considérable. Chez la plupart des femmes, le seul fait de se voir grossir est tellement contrariant qu'il engendre plus de stress, ce qui ne fait qu'empirer une situation déjà alarmante. Certains individus optent pour une autre drogue. Ils se lancent à corps perdu dans le travail et assurent temporairement grâce à leur propre montée d'adrénaline, une substance cousine de la noradrénaline, sécrétée en cas de peur ou d'intensité extrême.

Il faut ralentir pour mieux gagner

C'est le remède le plus infallible et aussi le plus sous-estimé. Pourtant, contre le stress rien ne marche aussi bien que la modération. Il s'agit de diminuer les facteurs de stress pour ramener le taux à une moyenne raisonnable. Pour cela, il est recommandé de prendre du repos, d'éliminer les palliatifs, de récupérer un

rythme de vie normal, d'éviter les grands changements, de s'alimenter sainement, de prendre des minéraux et des vitamines, de pratiquer un sport avec modération et d'essayer des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou tout simplement une occupation agréable. A éviter également, les voyages fréquents avec changement de fuseau horaire et les soirées qui se terminent très tard et engen-



drent un manque de sommeil. Si les symptômes du stress persistent, il sera nécessaire de consulter un médecin. Dans certains cas, celui-ci prescrira certains médicaments -anxiolytiques, neuroleptiques ou autres tranquillisants -afin de normaliser les apports en sérotonine, noradrénaline et dopamine. Cependant, dans la plupart des cas les gens stressés ne réalisent pas qu'ils souffrent du stress. Ils se sentent mal mais ne savent pas pourquoi ou essaient de soigner les symptômes -déprime, anxiété et autres- sans s'attaquer au problème.

A force d'empiler, tout s'écroule

La femme contemporaine, jonglant désormais avec sa carrière professionnelle et ses obligations familiales est particulièrement sujette au stress. A cela s'ajoute un souci constant de plaire, de rester jeune, mince et séduisante. Ce sont des exigences qui peuvent parfois peser

au moment des règles, après une grossesse ou pendant la ménopause.

Le stress, c'est quoi ?

Le stress est au départ un processus physiologique qui se manifeste par une diminution du taux d'endorphines, une substance sécrétée par l'hypophyse qui



très lourd et dont l'équilibre se révèle souvent précaire. Si l'un des piliers s'effrite, tout l'édifice peut s'écrouler. Bien qu'il soit souvent associé aux soucis, le stress a des causes extrêmement diverses. Un deuil, un divorce, un licenciement, les conflits, le travail à l'excès et les problèmes d'argent engendrent différents degrés de stress, mais des événements apparemment anodins ou même agréables comme une promotion, une réunion familiale ou un déménagement peuvent aussi susciter du stress. En fait, tout changement est synonyme de stress, qu'il s'agisse d'un changement physiologique ou psychologique. Chez la femme, le stress peut être aussi causé par les variations hormonales, par exemple

régit certaines fonctions cérébrales. La baisse d'endorphines crée un déséquilibre qui entraîne fatigue, insomnie, baisse d'énergie, douleurs, anxiété et dépression — bref, tous les symptômes du stress. Parmi les substances qui régissent les équilibres physiologiques, il y a la sérotonine assurant les mécanismes du sommeil, la noradrénaline régulant le taux d'énergie et la dopamine contrôlant les sensations de plaisir et de douleur. Lorsque l'équilibre est rompu, ces mécanismes sont bouleversés. Chacun possède un niveau de tolérance au stress différent. La plupart des gens passent par des périodes de stress mais environ 10% de la population a un taux de tolérance inférieur à la moyenne et en souffre constamment.