Bourrasques hormonales

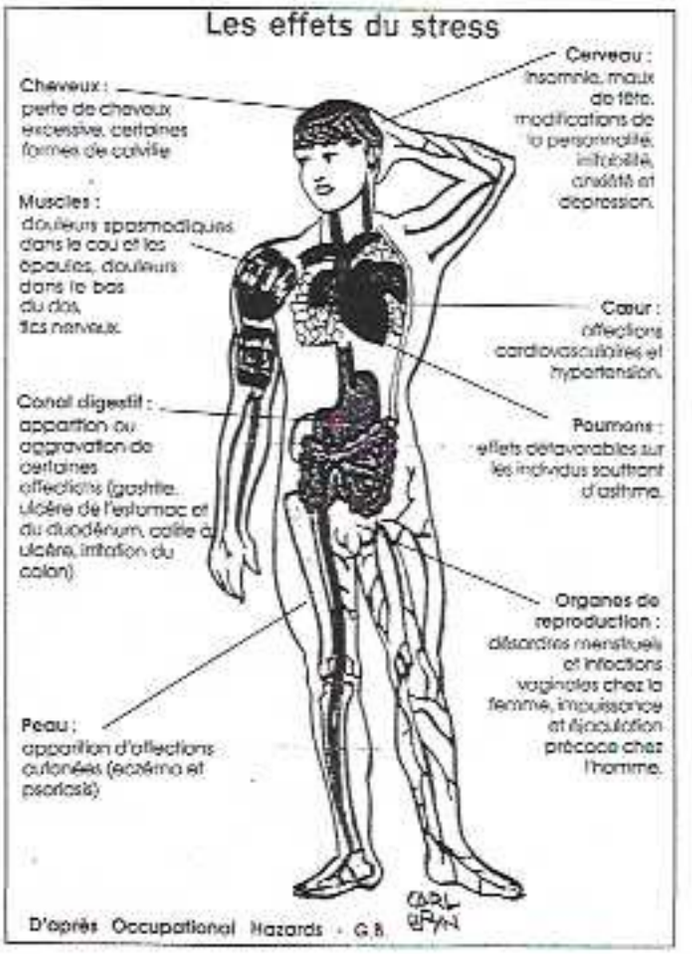
Le « stress » a été inventé par les ingénieurs anglo-saxons du XIXe siècle. Il qualifiait alors la force (la pression) qui, appliquée à un corps, induit une tension : un concept physique qui décrit fidèlement la « charge mentale » ressentie par les personnes stressées. Seulement dans le cas de l'homme, tout, bien sûr, se complique. Hans Selye, une biologiste canadien, a le premier, dénoué l'énigme du stress. Sous l'effet d'une agression, il se produit dans l'organisme un véritable orage chimique : bourrasques hormonales et « décharges nerveuses ».

Le cerveau s'apprête à faire face : une de ses glandes, l'hypothalamus, sécrète un messager, substance appelée « cortico releasing factor », qui va réveiller l'hypophyse. Cette glande distille l'ACTH, hormone du stress, qui, par son action sur le foie, libère du sucre dans le sang et mobilise donc de l'énergie. L'ACTH continue sa course jusqu'aux glandes surrénales, (situées au-dessus des reins), qui, à leur tour, produisent du cortisol, qui abaisse les défenses immunitaires. Les médullo-surrénales, stimulées, elles aussi, fabriquent de l'adrénaline et de la noradrénaline. Ces hormones activent le rythme cardiaque, dilatent les vaisseaux sanguins, augmentant de la sorte le volume d'oxygène qui circule dans le corps. Elles diminuent également l'activité digestive, économisant ainsi de l'énergie.

Système nerveux en éveil, batteries hormonales en place : l'organisme peut faire front. Il est extraordinairement adapté à la lutte. Le stress, souvent, n'est qu'une saine réaction aux effets bénéfiques. Le travail lui-même représente un bon stress. Pour preuve ? Certains en redemandent : des dirigeants d'entreprise ne trouvent de motivations et de plaisir que dans le travail. Et l'on a découvert pourquoi ils sont « accro » : grâce à leur stress, ils fabriquent des endorphines, morphine naturelle qui calme, euphorise et crée une véritable accoutumance.

Mais, le plus souvent, l'organisme humain ne parvient pas à tirer avantage de cet état de mobilisation que constitue le stress et s'effondre sous ses coups répétés.

Le plus fréquemment, un stress prolongé est cause de fatigue, de troubles de l'humeur, d'anxiété et de dépression. Il provoque des ulcères à l'estomac. Il fait aussi le lit des maladies cardio-vasculaires par le truchement des hormones, qui entraînent une hypertension et accélèrent le rythme cardiaque. Il malmène également les défenses de l'organisme et ouvre la brèche à l'invasion des virus et des bactéries. On sait, par expérience, que, sous le coup d'une vive émotion, une maladie infectieuse, se déclare : un stress réveille, par exemple, un virus herpès jusque-là dormant. Les psychobiologistes commencent de connaître la cascade d'événements qui explique cette fragilité. « Il existe une interaction entre le système nerveux et le système immunologique, commente le Dr Robert Dantzer de l'unité psychobiologie des comportements adaptatifs de l'Inserm, à Bordeaux. Ils communiquent entre eux grâce à des substances chimiques, des neurotransmetteurs, libérés par les cellules nerveuses. Les lymphocytes, cellules de l'immunité, portent des récepteurs capables de capter les messages. Et l'on peut, en modifiant ces messages, augmenter ou diminuer le nombre des globules blancs. » La communication s'opère dans les deux sens, un véritable dialogue s'instaure : les lymphocytes eux-mêmes fabriquent l'ACTH. Celle-ci agirait sur le cortex cérébral — donc, le système nerveux — et abaisserait les défenses de l'organisme par le biais du cortisol...



Le stress professionnel que l'on subit pendant des années use l'organisme. Mais ses méfaits varient en fonction de l'emploi qu'on occupe. Il existe des métiers plus stressants que d'autres, parce que la tension y est permanente. Ainsi les aiguilleurs du ciel sont-ils quatre fois plus hypertendus et font-ils deux fois plus d'ulcères que le personnel navigant. Et les infirmières surmenées deviennent apathiques, victimes d'« autisme professionnel ».

Les effets du stress varient aussi en fonction de la qualité de la tâche accomplie. L'insatisfaction joue un rôle déterminant : « Plus les pressions exercées sur la personne seront nombreuses et contradictoires, plus sa marge de manœuvre sera faible, plus fréquents seront les troubles pathologiques », note J. Crespy, ergonomiste à l'INRS (Institut de recherche sur la sécurité au travail).

Les pathologies dépendent également des comportements de chacun. Les biologistes définissent deux grands groupes. Les A, fonceurs, choisissent de lutter en faisant front ou en fuyant activement. Ils menacent, ainsi leur cœur. Les B, passifs, sont plutôt victimes de dépressions et de problèmes immunologiques. « Cette analyse se révèle trop sommaire, car elle néglige la dimension psychologique, affirme le Dr Dantzer. Face au stress, chaque individu réinterprète à sa façon la situation et opte pour une stratégie intellectuelle particulière, qui, elle-même module l'activité physiologique. » En somme, à chacun son stress.

Annie Kouchner■