Soir 14/12/94

Une brochure destinée à la prévention

Les conseils des cardiologues pour maîtriser le stress

Apprenez à (re)devenir éventuellement égoïste. (Ré)Apprenez à penser à vous-même. Si vos occupations professionnelles et votre vie de famille occupent tout votre temps, n'allez pas vous encombrer à accepter d'autres activités contraignantes comme des réunions d'association.

Cette façon de voir est celle de la Fondation pour la chirurgie cardiaque (FCC) qui s'inquiète beaucoup du niveau de stress et qui vient d'éditer une brochure (100.000 exemplaires) destinée à sa prévention.

— *Le stress est un phénomène naturel qui intervient lorsque nous sommes confrontés à des « stimuli » extérieurs*, explique le professeur Serge Degré (ULB). *Il a même une fonction protectrice de préparation de l'organisme à fuir ou à vaincre des menaces ou dangers. Mais il devient dangereux lorsque nous ne parvenons plus ou pas à le gérer.*

Cette fonction protectrice est assumée par les systèmes nerveux et endocrinien lesquels, sous l'influence de tensions extérieures d'ordre psychique ou physique, déclenchent une préparation à l'action, augmentent la tension artérielle et la fréquence cardiaque, accumulent les graisses et le sucre dans le sang et accélèrent la respiration. Mais comme, dans notre société dite moderne, l'« exutoire » n'est pas toujours possible, il en résulte une réaction inadaptée susceptible de provoquer des troubles fonctionnels comme précisément les maladies cardio-vasculaires, psycho somatiques et les troubles psychiques et notamment la dépression.

En cas de stress, les accumulations de sucres et de graisses dans le sang, combustibles mobilisés en vue d'une action qui n'a pas lieu, peuvent provoquer, par exemple, un infarctus du myocarde.

— *Dans l'entreprise, l'absentéisme dû au stress est énorme, mais, contrairement à ce que veut la légende, ce ne sont pas essentiellement les décideurs et les « managers » qui en souffrent le plus, mais bien ceux qui se livrent à des tâches banalisées et qui ne nécessitent aucune motivation tout en engendrant des sentiments d'échec*, précise le Pr Degré.

La brochure publiée par la fondation donne quelques conseils : en dehors du traditionnel couplet sur la vie simple et la pensée positive, elle recommande aussi de contrôler régulièrement sa tension artérielle et son taux de cholestérol. À cet effet, les responsables de la fondation s'élèvent contre les attitudes lobbyistes de certains biologistes qui s'opposent, pour des raisons économiques personnelles, à ce que l'on mette gratuitement à la disposition du public, dans les officines par exemple, des « mesureurs » de tension et de cholestérol comme c'est le cas aux États-Unis.

Pour obtenir la brochure, il suffit de s'adresser à la fondation, rue Van Lint, 33, 1070 Bruxelles (Tél. : 02-~~524.26.89~~). (Belga.)

524 2543