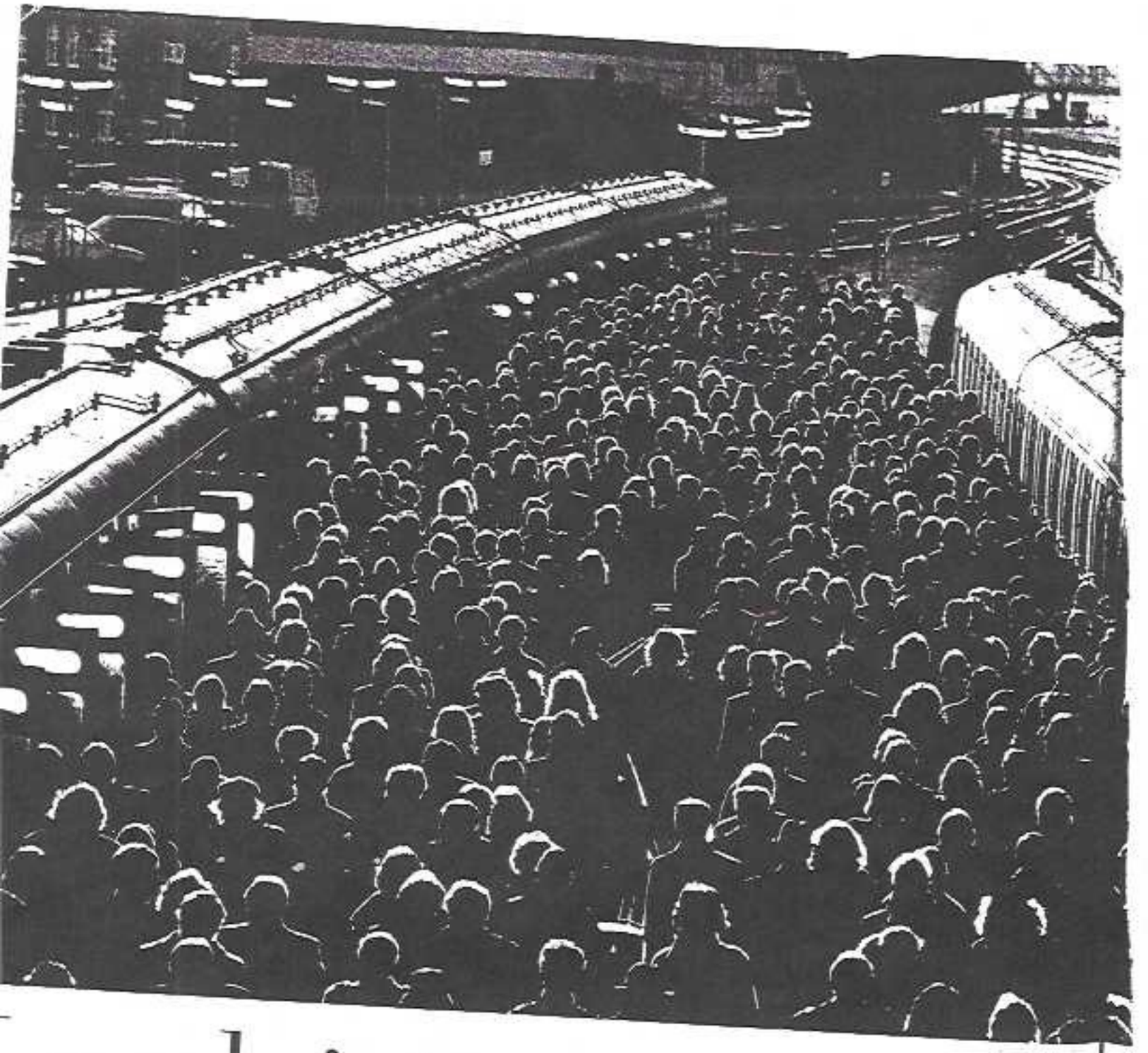


Le plaisir antistress

Chaque année, à l'heure des bonnes résolutions de début janvier, le stress se retrouve au banc des accusés. C'est lui qui perturbe nos relations avec les autres et avec nous-même, lui qui nous use le moral, lui surtout qui nous gâche la santé. Comment lui faire échec? La réponse tient peut-être en un seul mot: PLAISIR.



nnui, avec le stress, c'est qu'il impossible de vivre sans lui. Le nadien Hun Selye, qui l'a "in- té" au début des années qua- ite, a même assimilé son ab- ice à la mort. Car c'est ce "syn- me général d'adaptation" qui us permet de riposter aux essions extérieures, qu'elles ent physiques ou psycholo- ues. Sous l'influence des hor- nes du stress, et notamment l'adrénaline, la glycémie, c'est- ire le taux de glucose dans le g, augmente, la respiration et ythme cardiaque s'accélèrent, orce musculaire s'accroît, le cerveau atteint un niveau de vigilance exceptionnel, et l'organisme, ainsi louetté, se révèle capable de performances inattendues.

Ni combat ni fuite

Mais, contrairement à l'homme primitif, chez qui le stress se résolvait tout naturellement par le combat ou par la fuite, et qui, après avoir tué son aurochs ou semé ses ennemis, pouvait s'accorder le temps de récupérer, l'homme (ou la femme) d'aujourd'hui est confronté - surtout au niveau professionnel - à des tensions permanentes, qui l'épuisent parce qu'il ne peut pas les alléger par l'action. Pas question de vous en prendre physiquement à la collègue qui vous tape sur les nerfs, pas question de vous évader du bureau chaque fois que votre travail vous pèse: face aux stress de la vie moderne, vous n'avez souvent d'autre recours que de ronger votre frein, et c'est votre organisme qui paie l'addition de cette résignation contre nature. Les signes avertisseurs, tant physiques que psychologiques (voir encadré *Antistress express*), se multiplient, et vous ne les négligez qu'à vos risques et périls, une tension prolongée entraînant inévitablement une baisse de l'immunité, et donc des risques, plus ou moins graves, pour la santé. D'où l'urgence de découvrir un antidote à ce stress qui vous empoisonne la vie...

Le plaisir à la rescousse

Cet antidote, l'association internationale ARISE (Associates for Research into the Science of Enjoyment), qui regroupe des professeurs d'universités et des scientifiques (médecins, psychologues, sociologues et philosophes) soucieux d'approfondir la "science du plaisir", l'a cherché dans seize pays du monde, parmi lesquels plusieurs pays européens, dont la Belgique, mais aussi les Etats-Unis, l'Australie et Hong-Kong. Son enquête sur les facteurs de stress et les moyens d'y remédier a confirmé ce dont tous les stressés se doutaient depuis longtemps: le stress est omniprésent, et le milieu de travail est particulièrement chargé en "facteur stressant" (voir encadré *Le stress*

Le stress dans le monde

Voici les principaux résultats de l'enquête internationale sur le stress réalisée par l'association ARISE. La sensibilité aux différents facteurs de stress varie évidemment selon les pays et les cultures, mais la Belgique est presque toujours dans la moyenne.

Première cause de stress: le travail

Aucun doute: 55 % de l'échantillon considère son activité professionnelle comme un facteur de stress et, pour 38 %, elle est la cause des "stresseurs" - bien avant les soucis financiers (qui ne préoccupent que 13 % de l'échantillon, et seulement 7 % des Belges!) et les problèmes de santé (10 %), les relations familiales, la crainte du chômage, les "grands tournants" du genre déménagement ou changement d'emploi, et enfin les relations sociales en général (4 % à peine).

Le stress au travail ne cesse d'augmenter

Plus inquiétant: 46 % de l'échantillon estime que son stress a empiré au cours des deux dernières années, et plus de 30 % se disent d'office stressés lorsqu'on les interroge sur leur profession - raison pour laquelle, s'ils pouvaient repartir à zéro, ils changeraient radicalement d'activité!

Du travail, encore du travail, beaucoup trop de travail...

Si le travail est si stressant, c'est d'abord (50 %) pour cause de surcharge, les carences en personnel ne permettant pas d'alléger les tâches individuelles. Autres facteurs de stress au travail: l'incompétence de la direction et le manque d'instructions correctes (11 %), la mésentente avec les collègues (9 %) et le patron (8 %), l'environnement professionnel (7 %), et enfin le trajet entre le domicile et le lieu de travail. Ce dernier point ne représente toutefois que 3 % en moyenne, et seulement 1 % en Belgique, ce qui ne manquera pas de surprendre les navetteurs et tous ceux pour qui les embouteillages sont un cauchemar quotidien!

Absentéisme et négativisme

Le stress influe sur la présence physique au travail - une personne sur cinq a déjà déserté le bureau pour cause de stress - mais aussi sur l'attitude psychologique des travailleurs. La preuve en est que 27 % de l'échantillon estime perdre son temps au bureau, et que 14 % trouve son travail franchement ennuyeux. En outre, un travailleur sur trois s'estime insuffisamment consulté, et la confiance dans la hiérarchie n'existe que chez 30 % des Belges!

Lutter contre le stress au travail...

Pour lutter contre le stress au travail, les personnes interrogées ont montré une préférence marquée pour les "produits de plaisir" consommables: 68 % optent pour la pause-café ou thé, 50 % prennent une boisson rafraîchissante, 27 % fument, 27 % (et 35 % des Belges!) grignotent friandises et chocolat, et 5 % sortent prendre un "petit verre" à l'heure du déjeuner. Il faut cependant souligner que les relations sociales (discussions et plaisanteries entre collègues) restent le mode de décompression favori des travailleurs, avant la variété dans le travail (vrai pour 70 % des Belges), la promenade hygiénique à midi (44 %), et l'horaire flottant (41 %).

... et après

Déstresser après une dure journée de travail, c'est:

- se réunir entre amis (76 %)
- écouter de la musique (76 %)
- regarder la télévision (70 %)
- prendre un bain (63 %... mais 76 % des Belges!)
- faire de l'exercice (59 %)
- dîner au restaurant (58 %, mais 67 % en Belgique!).

Là encore, les produits de plaisir jouent un rôle important, qu'il s'agisse de boire un café (37 %) ou un thé (30 %), de prendre un verre (25 %) ou de grignoter du chocolat ou des douceurs (déstressant plus apprécié des femmes - 32 % - que des hommes - 20 % seulement). Signalons enfin un autre antistress particulièrement apprécié des femmes: faire les magasins et, le cas échéant, s'offrir un petit cadeau...



Le stress peut-il vraiment vous rendre malade?

Si vous en doutez, un coup d'oeil à la nouvelle brochure de la Fondation pour la Chirurgie Cardiaque, intitulée *Le stress et les maladies cardiovasculaires*, devrait suffire à vous convaincre. Pour les scientifiques au-dessus de tout soupçon qui l'ont rédigée, en effet, les méfaits du stress s'étendent des maladies cardiovasculaires à la dépression, en passant par les maladies psychosomatiques. Mais la solution est à la portée de tous, puisqu'au-delà des exercices respiratoires, des traitements médicamenteux et psychologiques et de la relaxation, le meilleur remède reste une vie saine et équilibrée. La brochure se termine par dix conseils pratiques - dont celui-ci, que nous avons épinglé à l'intention de tou(te)s les automobilistes coincé(e)s dans les embouteillages aux heures de pointe.

Profitez d'un arrêt pour vous décontracter les épaules et la nuque, qui centralisent beaucoup de tensions. Pour ce faire, levez les épaules très haut et relâchez brusquement (3 x); tournez lentement les épaules d'avant en arrière (3 x), puis d'arrière en avant (3 x); et finissez par des respirations abdominales lentes, en poussant le ventre en avant lors de l'inspiration, et en le rentrant à l'expiration (6 x).

A essayer dès demain matin!

Pour obtenir gratuitement la brochure *Le stress et les maladies cardiovasculaires*, il suffit de la demander à la Fondation pour la Chirurgie Cardiaque asbl, rue Van Lint 33, 1170 Bruxelles, tél. et fax 02/524.25.69.).

dans le monde). Mais la solution préconisée par ARISE risque de surprendre, voire choquer, puisqu'il s'agit pour chacun - dans le cadre de la loi: les plaisirs illicites ne sont pas pris en considération - de "faire ce qui lui plaît, sans culpabiliser, du moment qu'il le fait avec modération et sans déranger les autres". Lors d'un récent passage en Belgique, le Professeur David Warburton, membre fondateur d'ARISE et directeur du groupe de psychopharmacologie humaine à l'Université de Reading, en Grande-Bretagne, s'est montré catégorique.

"Les produits consommables de jouissance jouent un rôle important quand on est sous pression. Puisque le stress affaiblit les défenses de l'individu et accroît les risques de maladie, le public a raison de décompresser par ses produits ou moyens favoris. D'ailleurs, les recherches scientifiques montrent que ce recours à des produits gratifiants rend les gens plus détendus et calmes, et même améliore dans certains cas leurs performances."

Dans la clandestinité

ARISE ne nie évidemment pas que le recours abusif à certaines substances peut avoir des conséquences néfastes. Mais elle reproche à notre société de multiplier les diktats en matière de santé, de beauté et d'efficacité, et de se livrer, par le biais de campagnes dites "d'information", à une véritable chasse aux buveurs, fumeurs et autres amateurs de sucreries, les obligeant à s'adonner à leurs plaisirs favoris dans une quasi clandestinité.

"L'avis d'ARISE, insiste le professeur Warburton, est qu'il faut éviter de transformer une information sur la santé en discours dictatorial. A notre époque, on oublie trop souvent le droit des gens à utiliser, sans se culpabiliser et sans déranger les autres, ce qui peut leur apporter du bien-être, et les aider à se détresser..."

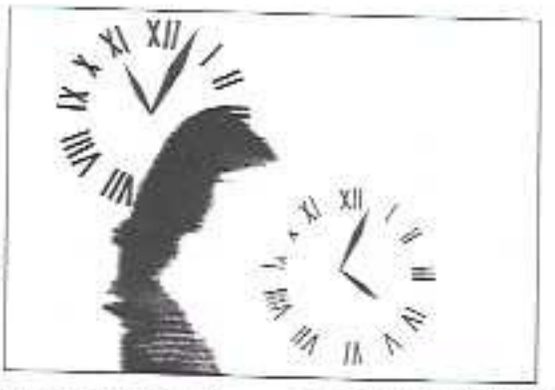
D'accord, pas d'accord? Nous avons posé la question à deux femmes: la psychologue Michèle Quintin, qui a créé en 89, à Bruxelles, le premier centre pluridisciplinaire spécialisé dans le traitement du stress, et le docteur Marie-Paule G., qui anime des séminaires de gestion du stress dans la région de Charleroi. Sur le fond, l'une et l'autre adhèrent à la formule d'ARISE: les plaisirs de la vie tiennent une place importante dans la gestion du stress.

"Le plaisir est indispensable au bon fonctionnement de l'inconscient, souligne Michèle Quintin. Plus vous vous faites plaisir, plus il y a d'harmonie en vous. Plus vous vous contraignez, par contre, plus votre harmonie intérieure se dégrade, et moins vous avez de force vitale... Mais, quant à dire que tous les plaisirs de la vie sont bons à prendre, c'est peut-être faire preuve d'un optimisme excessif!"

Le tabac hors-la-loi

En cause, l'alcool et surtout la cigarette, qui peuvent entraîner des problèmes de dépendance bien réels.

"Qu'il soit important de se faire plaisir, ça ne fait aucun doute, reconnaît le docteur Marie-Paule G. Mais, quant à recommander aux gens de faire tout ce qui leur plaît, y compris fumer, je m'y refuse absolument! D'abord parce que la toxicité de la cigarette (voir encadré *100.000 pour 1*) est scientifiquement prouvée, et que les risques liés au tabagisme sont trop considérables pour qu'un médecin puisse donner son approbation à un fumeur, même modéré. Mais aussi parce qu'un



Antistress express

ontre l'excès stress, il faut de la méthode. e docteur Marie-Paule G. nous a confié la enne.

Apprenez à reconnaître les signaux de otre organisme

s principaux signes à ne pas négliger sont:
une anxiété anormale
des signes physiques tels que maux de tê-, douleurs dans le bas du dos, crampes d'estomac, problèmes in-stinaux, palpitations, "boule" dans la gorge, etc.
les troubles du sommeil (surtout à l'endormissement)
les troubles de la concentration
l'irritabilité, voire l'agressivité
l'impression d'être dépassé par les événements

Efforcez-vous d'identifier "vos" facteurs de stress

ilisez une partie de l'énergie du stress à réfléchir... à ce qui vous esse. Dans bien des cas, en effet, les facteurs de stress peuvent e soit relativisés, soit modifiés. Car, selon l'expression d'Han Se-, "ce qui est important, ce n'est pas ce qui nous arrive, mais la nière dont on le prend".

Agissez sur votre réaction au stress...

afin qu'elle ne soit plus excessive, mais proportionnelle à la né-sité. Pour y arriver:

- "déchargez-vous" en consommant l'énergie excédentaire produite par le stress:
- par une activité sportive régulière
- par des gestes quotidiens. "Dès qu'elle est stressée, une de mes patientes, Italienne d'origine, prépare de la pâte à pizza. L'énergie qu'elle dépense à la malaxer à pleines mains ramène son stress à de plus justes proportions."
- **utilisez vos réseaux sociaux et affectifs.** "Quand vous avez reçu une nouvelle importante, qu'elle soit bonne ou mauvaise (car le "bon" stress est tout aussi redoutable que l'autre, et il y a des infarctus consécutifs à un événement heureux), parlez-en à quelqu'un. En tête à tête ou par téléphone, peu importe: l'essentiel, c'est qu'en partageant, vous réduisez votre tension intérieure!"
- **ayez une bonne hygiène de vie.** C'est à ce niveau que se situent, selon le docteur G., les "menus plaisirs" recommandés par l'association ARISE. Car une bonne hygiène de vie, ce n'est pas seulement une alimentation équilibrée, du sommeil et de l'exercice physique: c'est aussi "jouir de la vie, sainement et sans complications. S'offrir une petite sieste, profiter d'un rayon de soleil, rire, s'intéresser aux autres... et prendre du temps pour soi. J'ai une collègue qui, dans son agenda, utilise des couleurs différentes selon que ses activités sont professionnelles, familiales ou personnelles. Et, quand la couleur "personnel" n'est pas assez représentée, elle sait qu'il est temps de faire le bilan!"

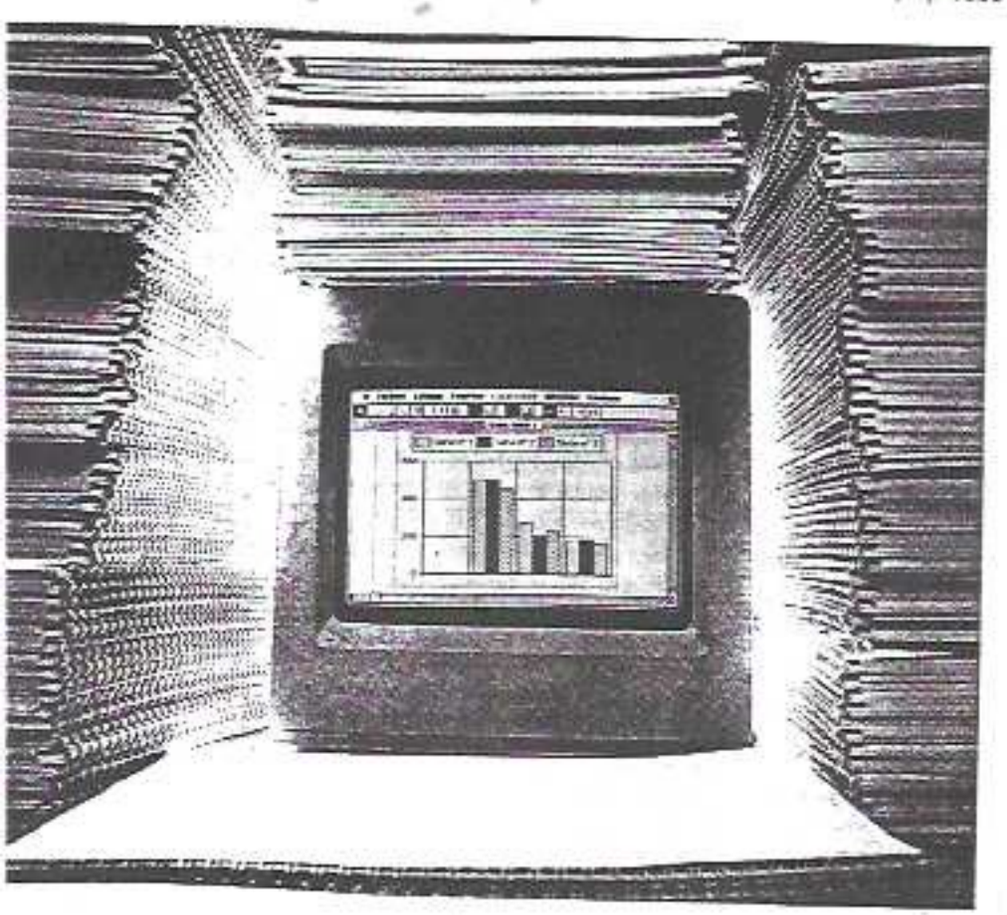
r" fumeur est rarement un ote de la modération. J'en ? en connaissance de cause: hoi-même été fumeuse, et je qu'en règle générale, on ne ontente pas de quelques ciga-s par jour. On fume ou on ne pas..."

l'alcool (voir encadré: *Deux s, ça va?*), le problème se po-se de façon un peu différente, le corps médical lui-même reconnaissant qu'à faible dose, il est inoffensif (du moins pour les personnes en bonne santé!) et qu'il peut même jouer un rôle protecteur. Mais, comme ses effets favorables restent à élucider, et que la dose recommandée est très faible, - pas plus de deux verres par jour, *normalement dosés*, - il n'est évidemment pas encore question de classer l'alcool parmi les produits "bons pour la santé", d'autant que les risques de dérive ne sont pas négligeables!

P comme... piège

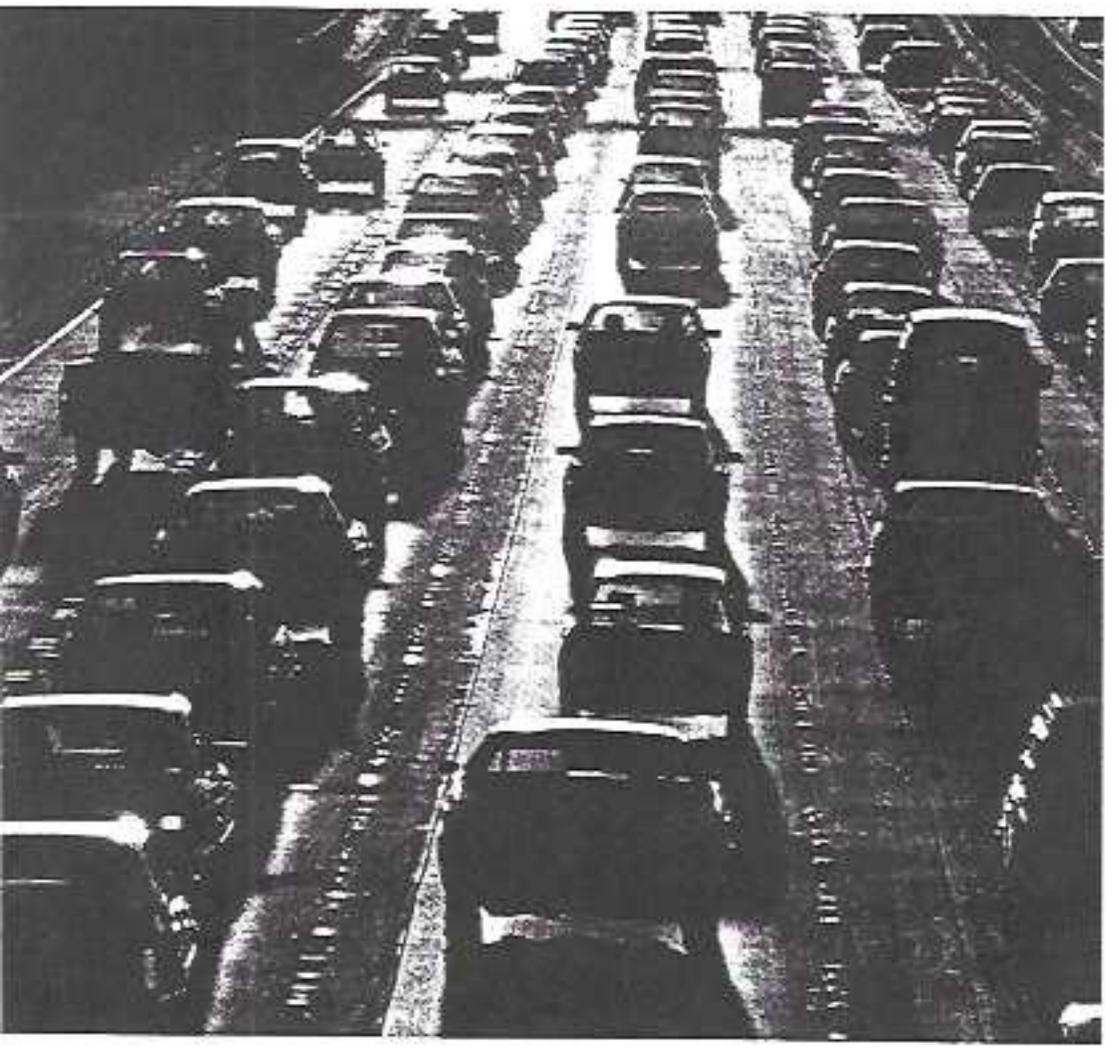
Les plaisirs apportent de la force à l'inconscient, précise Michèle Quintin, mais à condition que vous soyez capable de les contrôler, de les canaliser. Or, pendant les périodes difficiles, où toute votre énergie est occupée à autre chose, vous risquez d'être "piégée" par certains d'entre eux - et plus spécialement par le tabac et l'alcool..."

Faut-il pour autant en revenir au



100.000 pour 1!

Cancer du poumon et de la vessie, maladies de l'appareil respiratoire, insuffisance coronarienne...: ayant déjà consacré de nombreux articles au tabagisme et aux risques qu'il entraîne, nous n'y reviendrons pas en détail. Nous nous contenterons de citer un chiffre récent, qui en dit plus qu'un long discours. Vous vous souvenez sans doute des radicaux libres, ces "méchantes" molécules que nous vous avons présentées dans notre rubrique "Se soigner autrement" d'octobre dernier (GAEL n° 72), et qui ouvrent dans les parois de nos cellules des brèches par lesquelles pénètrent les substances cancérigènes. Eh bien, des radicaux libres, il n'y en a pas moins de 100.000 *dans une seule bouffée de cigarette!* Vous voudriez faire le jeu du cancer que vous ne vous y prendriez pas autrement...



cercle vicieux des interdits et de la culpabilité? Evidemment non, puisque, d'après le docteur G., " la culpabilité est en soi un facteur de stress.» Mais il est de la responsabilité de chacun de se renseigner sur les risques liés à certains plaisirs, afin de tirer de ces informations les conclusions qui s'imposent.

"Compte tenu du fait que nous avons d'autant plus d'énergie que nous imposons moins de contraintes à notre inconscient, insiste Michèle Quintin, je crois pouvoir dire aux gens: "Essayez de vous accorder un maximum de plaisirs." Mais en évitant, dans la mesure du possible, les plus dangereux!"

De plus, il ne faut pas se cacher que les plaisirs de la vie, s'ils peuvent soulager notre stress, n'agissent pas sur ses causes, et qu'il ne faut donc pas les considérer comme une fin en soi, mais seulement comme un moyen de progresser. Car, si vous vous estimez dévalorisée par votre patron, négligée par votre partenaire ou trahie par votre meilleure amie, ce n'est pas en vous offrant un whisky de douze ans d'âge ou un kilo de vos chocolats favoris que vous résoudrez le problème.

"En profitant de la vie, vous vous donnez la force de bouger, de changer... ou au contraire de ne rien faire, conclut Michèle Quintin. Que vous alliez trouver votre patron, votre partenaire ou votre amie, ou que vous préfériez laisser les choses en l'état, peu importe, pouvu que ce soit *votre* décision, et qu'au lieu de subir votre vie, vous la preniez en main. Les plaisirs de la vie ne sont qu'un marchepied vers le changement."

Deux verres, ça va!

En matière d'alcool, les convictions d'ARISE paraissent corroborées par les constatations des cardiologues qui, comme nous l'avons écrit dans un article récent sur les maladies cardiovasculaires (GAEL n° 70, août 1994), reconnaissent que par rapport aux abstinents, les gens qui font une consommation modérée d'alcool, c'est-à-dire qui ne dépassent pas *deux verres de boisson alcoolisée par jour*, semblent avoir un risque moindre d'infarctus. Mais, surtout maintenant que l'alcoolémie, c'est-à-dire le taux d'alcool dans le sang, ne peut plus dépasser 0,5 g/l, il faut, pour "bien" consommer l'alcool, connaître un certain nombre de règles. Nous les avons demandées pour vous à Michèle Bauwens, du Comité de Concertation sur l'Alcool et les autres Drogues (CCAD) de la Communauté Française de Belgique.

1. 0,5 g/l = 2 verres d'alcool pris coup sur coup.

2. 1 verre de bière = 1 verre de vin = 1 verre de whisky, etc. (normalement dosés).

3. Dès le troisième verre d'alcool, la probabilité d'accident (domestique, du travail ou de la route) augmente de 1,5. Au cinquième verre, elle est double, au sixième, quadruple, et, au dixième verre, elle est 18 fois plus élevée!

4. L'alcoolémie diminue beaucoup plus lentement que vous ne croyez: pour revenir de 0,8 g/l à zéro, il ne faut pas moins de sept heures!

5. Le risque d'alcoolodépendance n'est pas purement hypothétique: en Belgique, on estime actuellement les alcoolodépendants à ± 5 % de la population, et les buveurs excessifs (de 40 à 100 g d'alcool pur par jour) à 10 %.

6. Les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes: pour une même consommation, elles ont une alcoolémie plus élevée et, à poids égal, elles s'enivrent plus vite.

Pour tous renseignements, CCAD, rue de Hal 34, 1190 Bruxelles, tél. 02/332.02.92, fax 02/332.26.40.

Adresses utiles

Cet article a été réalisé avec l'aide

- de Michèle Quintin, du Centre de Relaxothérapie et de Prévention, ~~avenue Vangoldtsnoven 458, 1180~~ RUE DE L'ÉTÉ, 79 A 1050 Bruxelles, tél. 02/~~346.62.10~~. 649 36.46
- de l'Atelier de gestion du stress, place Ferrer 2, 6043 RANSART, tél. 071/35.31.51 (le matin de 7 h 30 à 8 h 30) ou rue d'Egypte 13, 6210 REVES, tél. 071/84.59.67.

TEXTE : MARIE-FRANÇOISE DISPA