

Bien gérer son stress

Le stress est un véritable moteur qui nous amène à nous surpasser. Malheureusement, en excès, il peut également nous affecter tant physiquement que moralement. Apprenez à le dompter et à ne pas vous laisser consumer!

Par Luc Biecq et Isabelle Delaleu

Le stress est le mal du siècle : son coût social a été évalué en France entre 2 et 3 milliards d'euros par an. Le problème est devenu si banal qu'il semble même quasiment impossible d'y échapper. Pourtant, si certains facteurs de stress sont indissociables de la vie quotidienne (double journée des mères de famille, travail, soucis divers...), il est possible de faire face, d'être aidée et d'adopter des méthodes pour ne plus en souffrir.

Le stress est-il toujours négatif?

Non. À l'origine, c'est simplement une réaction d'adaptation de l'organisme au monde extérieur et à ses dangers. Cette fonction animale nous permet de réagir vite et bien. Par exemple, c'est lui qui nous fait freiner instantanément face à un chauffard sur la route, ou nous aide à trouver la réponse à une question importante : il peut donc nous aider à nous défendre ou à accomplir des prouesses ! Mais tout est une question de dosage : son excès est rapidement gênant, voire dévastateur ! Et quand nous commençons à le ressentir vraiment, c'est qu'il est trop important, ou dure depuis trop longtemps... Ses effets basculent alors du côté négatif, avec des perturbations sur tous les plans.

Quels sont les principaux facteurs de stress?

Les grands événements de vie sont des stress majeurs, parce qu'ils nous demandent de nous adapter à une situation nouvelle, qu'ils soient négatifs (deuil, divorce, chômage...) ou positifs (naissance, mariage, promotion, déménagement...). Mais ce qui use, c'est l'accumulation de stress mineurs : vie citadine (bruit, pollution, transports en retard...), soucis quotidiens (factures, disputes). Et, bien sûr, le travail, générateur de stress numéro 1, dont se plaint 1 salarié sur 2 : surcharge, désorganisation, mauvaise ambiance, esprit

Si vous pensez que votre douleur physique est une conséquence du stress, osez en parler avec votre médecin.



de compétition, manipulations, objectifs sans cesse à la hausse, angoisse du chômage, précarisation... La dégradation de la situation économique n'épargne personne et use, peu à peu, le moral des actifs, menant certains à des situations de souffrance.

Quelles sont ses manifestations physiques?

Si, à dose raisonnable, le stress améliore nos capacités (notamment *via* des hormones qui accélèrent les systèmes cardiovasculaire et musculaire), en excès, le rythme cardiaque augmente (pouvant provoquer des palpitations), les muscles se crispent, d'où des tensions et des douleurs, notamment dorsales. L'abdomen souffre également : difficultés digestives, maux de ventre sont légers et difficiles à vivre. La respiration se raccourcit et devient superficielle. Il est aussi prouvé que certaines pathologies vasculaires, infectieuses ou allergiques (comme l'asthme) sont favorisées par le stress chronique.

Comment influe-t-il sur notre mental?

Anxiété, difficultés d'endormissement, pensées négatives, doutes permanents, ruminations, émotions en dents de scie, irri-

tabilité, difficultés de concentration et de mémorisation, crises de larmes... le stress perturbe lourdement le psychisme, et peut mener à la dépression et au *burn out*. Il faut donc réagir.

Peut-on agir pour ne pas se laisser submerger?

Un mode de vie équilibré (alimentation saine, activité physique, loisirs, sommeil de qualité), et quelques techniques efficaces comme la respiration profonde (*voir page suivante*), la relaxation, la sophrologie, permettent non pas de faire disparaître les facteurs de stress (c'est impossible), mais d'apprendre à les gérer et d'acquérir la bonne distance, pour ne plus souffrir et transformer le stress en énergie positive.

Quand consulter?

Quand la souffrance est importante, qu'on ne parvient plus à surmonter l'inquiétude ou la morosité, qu'on ne dort plus et qu'on s'épuise, que les symptômes physiques, mentaux et émotionnels sont gênants au point que le quotidien est véritablement altéré, il faut réagir et consulter un psychologue avant de sombrer pour de bon. De même pour une attaque de panique (crise aiguë d'angoisse avec sensation de mort imminente, accélération cardiaque, etc.), afin de ne pas laisser la situation dégénérer.

Deux techniques pour vous relaxer en 10 minutes



Sophie Charrière, hypnothérapeute à la thalasso Serge-Blanco, à Hendaye

L'avis de l'expert

Quand le stress nous envahit, on peut se servir de nos pensées comme d'un levier pour les évacuer. L'idée, c'est de faire glisser dans notre esprit un souvenir très joyeux et agréable. On imagine qu'on pénètre dans une jolie bulle de savon et, pendant 3 ou 4 minutes, on fixe nos pensées sur ces sensations qui vont nous apaiser, en entrant dans le détail du bon souvenir : les parfums, les sons, les éléments du décor... Il est inutile de rester « accroché » à une sensation négative : plus on s'habitue à « changer » ses émotions, à les passer du négatif au positif, plus on parvient à le faire. Comme nos pensées conditionnent notre corps, on se détend. Si ça ne fonctionne pas – car ça n'est pas toujours facile –, on peut aussi visualiser puis relâcher un à un chaque muscle du corps, en partant du haut du crâne jusqu'à la plante des pieds, tout doucement, comme une vague très douce.

Les méthodes antistress efficaces

Retrouvez votre souffle

Sous l'effet d'un stress, le nombre de respirations s'emballent—jusqu'à 70 ou 80 par minute. Mais ce souffle est court, saccadé et superficiel, ce qui accentue encore davantage le stress et ses manifestations. Les techniques de respiration active, elles, réoxygènent le corps pour en apaiser ses tensions. En se recentrant sur son souffle, on met instantanément l'esprit au repos. Essayez!

● **La respiration abdominale ou ventrale.** Assise ou allongée, posez les mains sur le ventre et inspirez lentement en gonflant celui-ci au maximum, comme un ballon. Expirez ensuite à fond, très doucement, en creusant le ventre comme pour l'écraser contre les vertèbres. Faites-le 5 fois doucement.

● **La respiration rythmée ou « cohérence cardiaque ».** Issue de recherches en neurosciences, elle entraîne un équilibre cardio-respiratoire qui calme pendant 5 heures. Inspirez pendant 5 secondes puis expirez 5 secondes. Répétez pour atteindre exactement 6 cycles respiratoires par minute, pendant 3 à 5 minutes (18 à 30 cycles). Au début, un chronomètre est indispensable.

● **La respiration « alternée ».** Issue de l'*ayurveda* (médecine indienne), elle apaise et aide à se concentrer. Assise, main gauche posée sur le genou gauche, fermez la narine droite avec le pouce droit sur l'aile du nez. Expirez avec la narine gauche, puis inspirez naturellement, toujours par la narine gauche. Libérez la narine droite en basculant l'annulaire droit sur la narine gauche et enchaînez immédiatement (sans coupure) avec une nouvelle inspiration-expiration, puis réaltermes pendant 3-5 minutes. Terminez en relâchant les doigts et en inspirant par les deux narines.

Le sport est votre allié!

L'activité physique, même modérée (nul besoin de s'épuiser), est l'un des meilleurs moyens de lutter contre le stress, à court, moyen et long terme. Bouger évacue les tensions nerveuses et fatigue les muscles (qui, ensuite, se relâchent), stimule la fabrication des endorphines, molécules du bien-être. Les sportifs réguliers secréteraient moins d'adrénaline (l'hormone du stress) que les sédentaires. Et l'organisme s'adapte : en s'habituant à ce léger stress qu'est l'activité phy-



L'activité physique est votre meilleure arme antistress.

sique, il devient plus résistant à celui qui nous ronge.

Notre conseil **Maxi**

Pour que le sport garde ses capacités antistress, ne vous mettez pas la pression et ne cherchez pas la performance. Restez dans le plaisir.

● **L'endurance : une douce fatigue bénéfique.** Marche rapide, footing, vélo (à allure modérée) font travailler le système cardiovasculaire, procurent une saine fatigue musculaire et une libération d'endorphines. Des chercheurs ont montré que le footing multipliait par cinq le taux de sérotonine au bout de 40 minutes... Parfait pour s'évader en douceur.

● **L'eau pour détendre le corps.** Nage, palmes ou aquagym : les sports aquatiques délassent le

corps en le faisant travailler plus intensément grâce à la résistance de l'eau, qui augmente le travail musculaire (y compris celui du cœur), mais dont l'effet massage détend fortement les muscles. Idéal en fin de journée, pour faire un break!

● **Les sports « psy » pour calmer le mental.** Yoga, taï-chi-chuan ou qi gong sont des disciplines physiques et spirituelles. En faisant travailler simultanément le corps et l'esprit, elles offrent des bénéfices vérifiés sur la gestion du stress, liés, entre autres, à la baisse du cortisol, du rythme cardiaque et de la tension artérielle. Le corps s'assouplit et l'esprit se calme, notamment grâce au GABA, un neurotransmetteur « anti-anxiété ».



Apprenez à vous décontracter

Jean-Christophe Blin, préparateur physique au club de sport L'Usine, à Paris

L'avis de l'expert

Pour se décontracter vraiment, il existe des cours à base d'automassage. L'idée, c'est d'apprendre le relâchement myofascial, créé par Andrew Taylor Still (le fondateur de l'ostéopathie). Cette pratique manuelle aide à relâcher le tissu myofascial—l'enveloppe composée de fibres élastiques et de collagène qui relie et entoure l'intégralité des tissus. Pendant le cours, on se « roule » sur des cylindres pour exercer une pression avec le poids du corps. C'est cette pression qui va libérer les tensions. Petit à petit, on décontracte les « nœuds » de stress, y compris sur les jambes et les mollets. Si on ajoute à cet exercice des techniques d'étirement et de la respiration, on peut approcher un état de décontraction totale.

Cours Roll & RecUp® à L'Usine
www.usineopera.com

Les techniques de respiration active ont un effet bénéfique immédiat



Les bienfaits de la sophrologie



La gestion du stress est l'un des domaines d'action clés de la sophrologie, technique qui associe respiration, décontraction musculaire et visualisation. Rencontre avec **Catherine Aliotta**, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie et auteur de *Pratiquer la sophrologie au quotidien*.

Comment gérer le stress grâce à la sophrologie ?

D'une part, grâce à des exercices « d'urgence », pour gérer à l'instant de la crise les tensions musculaires et corporelles liées à un pic de stress ou un coup de colère : ces « relaxations dynamiques », faciles, ne prennent que quelques secondes et vont apporter un mieux-être instantané. Elles agissent en ralentissant le rythme cardiaque (ce qui réduit physiologiquement

le niveau de tension) et en centrant l'attention ailleurs, pour arrêter de « mouliner ». À pratiquer au travail, à la maison, en voiture, dans l'ascenseur ou les transports en commun... dès qu'on en a besoin ! Ensuite, la sophrologie va aussi permettre d'effectuer un travail de fond, avec des exercices à réaliser au calme. Ils permettent de se remettre à l'écoute de soi pour identifier clairement son état émotionnel puisque les émotions sont souvent confuses. Une fois celles-

ci clarifiées, chacun va réactiver ses capacités, souvent enfouies, et renforcer ses ressources personnelles pour développer son potentiel. Cela passe par la visualisation : se remémorer des moments positifs de réussite ou de performance, ou se projeter dans des situations à venir (pour une vraie préparation mentale).

Quel est l'intérêt de consulter un sophrologue ?

Un accompagnement individuel permet d'avoir une prise en charge personnalisée, avec des exercices sur mesure, adaptés à chacun en fonction de ses besoins, son caractère, ses réactions. L'objectif reste de rendre la personne autonome pour qu'elle puisse ensuite se gérer seule. Pour une problématique précise, un accompagnement de 6 à 8 séances de 1 heure est suffisant. On y fait un état des lieux systématique en début et fin de séance, ce qui permet d'évaluer si les ressentis et bénéfices sont suffisants. On peut aussi découvrir la sophrologie en groupe : c'est alors une activité de bien-être, moins apte à résoudre une problématique personnelle, mais bénéfique.

Qu'espérer de ces séances ?

Les exercices réguliers et répétés ont des effets immédiats : on évite d'exploser (ou d'implorer !).

Ils déchargent les tensions, mais aussi libèrent ces hauts lieux de crispations physiques que sont les épaules, les trapèzes, les bras et les mains, mais aussi les mâchoires, le ventre et les fesses ! Ils réduisent également les autres manifestations physiques du stress : douleurs du ventre et du dos, bruxisme, problèmes de peau (eczéma, psoriasis, vitiligo, pelade...), cardiovasculaires, répercussions sur le sommeil et le poids. On ne se laisse plus déborder par le stress.

Quand faut-il pratiquer ?

Le matin au réveil, pour créer confiance et bonne humeur, surtout chez les anxieuses. Avant le déjeuner pour ouvrir l'appétit des « nouées » (avant un entretien, par exemple), pour aider à manger en conscience (donc moins se remplir) et faciliter la digestion puisque le travail du diaphragme, par la respiration contrôlée, masse les viscères, évitant ballonnements et constipation. En sortant du travail : un vrai sas de décompression pour évacuer le stress de la journée, qui va apaiser le retour à la maison, donc les relations familiales. Enfin, si on en a le temps, le soir au coucher pour faciliter l'endormissement et le repos. À chaque fois, cela prend 3 minutes, c'est donc réalisable !

Faites le plein de détente dans votre assiette

Une alimentation déséquilibrée accentue les dégâts du stress. La solution ? Une assiette soignée pour les périodes délicates.

Composez le menu antistress idéal

● **Au petit déjeuner, on évite :** l'abus de sucres (céréales de petit déjeuner, jus en bouteille, yaourts sucrés, pain de mie, confiture), qui vont provoquer une hypoglycémie dans la matinée et donc de la fatigue. Limitez aussi le café, à cause des palpitations.

On remplace par : un thé vert ou rouge (pour l'énergie sans excès de caféine) + 2 tranches de pain

complet (pour les vitamines du groupe B, qui participent à l'influx nerveux) avec un peu de beurre frais ou de la purée d'amandes (pour les oméga-3) + un œuf ou une tranche de saumon sauvage fumé (pour les oméga-3) + 1 fruit frais entier. Si on n'a pas faim, on boit un milk-shake (lait d'amande + yaourt nature + fruits rouges surgelés), et on emporte ses tartines ou un mélange d'oléagineux.

On prend une cuillerée de pollen. Cetonique naturelle aide l'organisme à résister à la fatigue et au stress, stimule le mental et régule le système digestif perturbé par la tension nerveuse.

Notre conseil Maxi

● **À midi, on évite :** le sandwich vite avalé, la salade trop légère (on aura faim rapidement), le burger-frites indigeste, ou rien parce qu'on n'a pas le temps...

On remplace par : une vraie pause repas (20 minutes minimum), à table, avec une fourchette, en mâchant bien. Au menu, 3 ou 4 cuillerées de bons sucres (pâtes *al dente*, quinoa, lentilles, riz, haricots...) + des légumes (pour caler et faciliter le transit) + des protéines (100-150 g de viande blanche ou de poisson gras idéalement) + 1 fruit entier.

Notre conseil Maxi Mettez ½ avocat au menu. Il contient de bonnes graisses, il est rassasiant, bon pour le moral et même pour la ligne si on le consomme sans mayonnaise !

● **Quand on a un coup de pompe dans la journée, on évite :** la barre chocolatée au distributeur, ou n'importe quoi de sucré (soda, gâteaux...) ou trop salé (chips).

On remplace par : une banane, l'aliment de la bonne humeur et de la sérénité (riche en tyrosine, sérotonine et dopamine impliquées dans le moral), on ajoute 2 ou 3 carrés de bon chocolat noir (70 % de cacao, pour le magnésium) ou 6 ou 7 amandes, noix ou noisettes pleines d'oméga-3 (on les choisit non grillées, non salées).

Notre conseil Maxi

Faites-vous une tisane antistress sans sucre, ou buvez un grand verre d'eau riche en magnésium (Hépar, Rozana).

● **Le soir, on évite :** de rattraper les fringales de la journée par un repas lourd, riche en viande, sauce, friture, copieux et arrosé. **On remplace par :** des aliments légers et faciles à digérer pour bien dormir : poisson, fruits de mer, ou 2 œufs bio, ou un peu de féculents (petit bol) + légumes verts (vapeur, soupe, poêlée, gratin) + 1 laitage nature (pour son tryptophane, qui participe à la fabrication de la sérotonine).

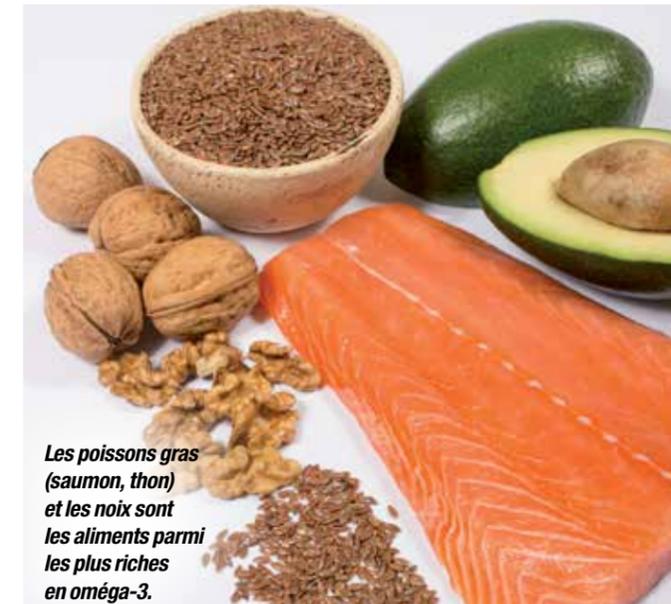
Notre conseil Maxi Après le dîner, prenez une tisane de fleur d'oranger apaisante, et 1 carré de chocolat noir

Aux repas, misez sur les oméga-3

Ces bons acides gras agissent sur le cœur mais également sur le cerveau, en augmentant le taux de sérotonine, en réduisant la production de cortisol (l'hormone du stress) et en protégeant de la dépression. Ils stabilisent aussi l'humeur et les émotions face aux tensions extérieures. Pour qu'ils aient un effet bénéfique sur notre santé, il faudrait en consommer entre 1 et 2 grammes par jour, ce qui est faisable avec une alimentation équilibrée

Où les trouver ? Dans les huiles végétales (colza, soja, lin et noix) – n'hésitez pas à les utiliser pour assaisonner vos salades –, dans les poissons gras (thon, saumon sauvage, sardine, maquereau, hareng... y compris en conserve) et dans tous les fruits oléagineux.

Notre conseil Maxi On se détend avec le thé rouge ! Le rooibos est un thé qui se boit en infusion et ne comporte pas du tout de théine. En Afrique du Sud, on l'utilise pour se détendre et pour ses vertus antioxydantes, protectrices. Associé à la citronnelle, sédatif, et au cassis, ami de l'intestin, il constitue une véritable boisson détente. ■



Les poissons gras (saumon, thon) et les noix sont les aliments parmi les plus riches en oméga-3.

3 plantes à découvrir pour être zen

✓ **La rhodiola (*Rhodiola rosea*) :** cette plante venue du grand froid stimule le système nerveux, améliore les performances et l'humeur, soulage la fatigue et la déprime. **Dose :** 350 à 700 mg/jour. **Exemple :** Rhodiola bio 600 mg, de Fleurance Nature.

✓ **Le Griffonia simplicifolia :** cet arbuste africain produit des graines à partir desquelles on extrait le 5-HTP, converti ensuite en sérotonine, molécule clé de la détente. Elle améliore l'humeur, l'anxiété et le sommeil.

Dose : 50 à 100 mg/jour. **Exemple :** Noxidrim 5-HTP des laboratoires Solgar (5-HTP issu du *Griffonia simplicifolia* + magnésium + vitamine B6 + valériane).

✓ **Le safran :** cette épice est traditionnellement utilisée en médecine persane pour lutter contre la déprime, et en médecine chinoise pour ses vertus sédatives. Elle améliore l'humeur et la sérénité. **Dose :** 30 à 60 mg/jour. **Exemple :** Complexe détente de Vit'All + (safran 30 mg + orange douce + valériane).