

## Plus que le stress lui-même, c'est la perception qu'on en a qui est nuisible à la santé.

GIUSEPPE COSTA / HUG

**P**rendre la parole en public. Un feu rouge qui tarde à passer au vert. Un problème avec un collègue de bureau. La société moderne multiplie les situations de stress et l'organisme n'en finit pas de réagir. Tous ces événements provoquent un déversement d'hormones de stress et mobilisent une grande quantité d'énergie dans laquelle le corps va puiser pour répondre au défi.

### Cortisol et adrénaline

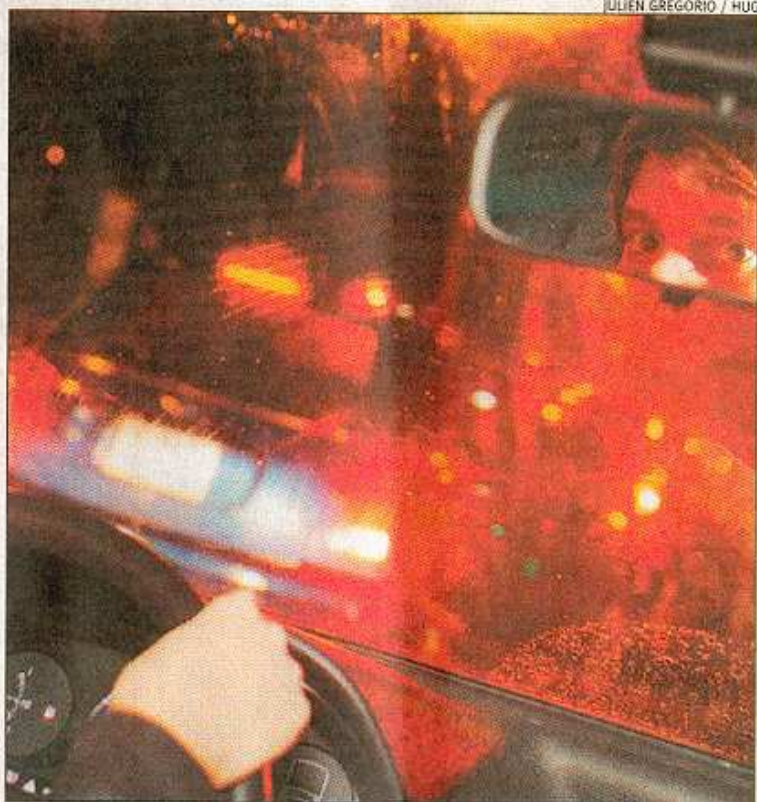
«Le stress est une situation dans laquelle une personne n'est plus dans son équilibre normal et dans son mode de compensation habituel. Il y a un changement hormonal complet car le corps se met en situation de défense et fixe des priorités», explique le Pr Jacques Philippe, médecin-chef du service d'endocrinologie, diabétologie et nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Et de détailler le processus: «Tout à coup, le corps est en situation d'éveil prioritaire pour sa survie et sécrète deux hormones: le cortisol (stéroïde) et l'adrénaline (catécholamine).

*Pour cela, il fait appel à deux glandes clés: l'hypophyse et la surrénale.»*

Et que se cache-t-il derrière ces deux glandes? Le cerveau. «C'est lui qui dirige. On est tous très différents dans notre perception et, en fait, c'est cette perception qui est plus nuisible que le stress lui-même», insiste le Pr Philippe. Finalement, tout le monde ne réagit pas de la même façon et la réaction dépend de la façon dont on perçoit une situation ou on pense pouvoir la gérer. Quant aux symptômes du stress – palpitations, transpiration, rougeur, diminution du pouvoir de concentration –, ils sont en grande partie dus aux catécholamines.

### Faire un travail sur soi

Lorsqu'une personne vit un stress aigu (décès d'un parent, accident) ou chronique (perturbations psychologiques liées à des problèmes professionnels, familiaux ou financiers), elle risque de donner une réponse adaptative chronique: dépression, anxiété, retrait de la vie, fumée ou encore alcool. D'ailleurs, comme l'a montré une récente étude (lire encadré), le stress est un facteur important pour la survenue de maladies cardiovasculaires.



Parmi les situations de stress, la circulation routière.

Comment prévenir tant de dégâts? Sachant que ce n'est pas forcément une activité qui est stressante, mais plutôt le stress psychologique qu'on attribue à une situation – par exemple, le manque de travail sera vécu comme un stress énorme par un chômeur et, au contraire, une grande quantité de travail, bien supportée par un cadre dyna-

mique –, la meilleure thérapie passe par la gestion elle-même du stress. «Le cerveau commande tout. Il faut faire un travail sur soi. Plus on se contrôle, plus on gère son stress, plus on prévient des maladies. Les gens se mettent à bas pour peu, perdus dans leurs petits problèmes, avec une anxiété extraordinaire», conclut le Pr Philippe. ■