

# Stress

Est une modification du corps provoquée par la présence d'un danger, une menace physique ou psychique, un environnement difficile. Ainsi, un examen, un accident, du bruit ou de la pollution peut causer un stress. Au départ, cet état est tout à fait normal et sain. En effet, à court terme, le stress stimule et permet de s'activer. Les impacts sur l'individu varient selon l'intensité et la durée de l'agent stressant. À long terme cependant, un stress important cause des problèmes de santé multiples, peut mener à l'anxiété voire même à la dépression.

Pour mesurer l'intensité d'un élément stressant

**C** contrôle faible : vous avez peu ou pas de contrôle sur la situation. Ex : vous avez un rendez-vous et vous êtes coincé dans un bouchon de circulation

**I** imprévisibilité : quelque chose de complètement inattendu se produit ou vous ne pouvez pas prévoir ce qui va se produire.

**N** nouveauté : quelque chose que vous n'avez jamais expérimenté se produit

**É** égo menacé : vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Le degré de sévérité varie pour ces éléments. Par exemple : être retardé pour un rendez-vous avec un ami ou craindre que la compagnie pour laquelle on travaille ferme ses portes sont deux éléments pour lesquels vous avez un faible contrôle mais dont les conséquences sont bien différentes.

De plus, ces facteurs de stress s'additionnent : plus il y a d'éléments impliqués dans la situation vécue, plus elle sera stressante.

Anticiper une situation stressante peut parfois être pire que de la vivre car pendant l'anticipation, vous appréhendez en sécrétant continuellement des hormones de stress.

## Modifications du corps

Le stress provoque la sécrétion d'hormones (dont le cortisol et l'adrénaline) qui ont un impact sur tout le fonctionnement du corps humain. Par exemple :

- Augmentation du rythme cardiaque et palpitations
- Augmentation de la pression artérielle
- Augmentation du taux de sucre dans le sang (peut mener à un diabète de type 2)
- Difficulté de digestion, brulements d'estomac, diarrhée, constipation (peut mener éventuellement à un problème digestif plus sérieux)
- Tensions musculaires, mal de dos, de tête, serrement de dents.
- Irritabilité, énervement, colère facile
- Anxiété, sentiment de surcharge, détresse émotionnelle, ruminations
- Plus grande fragilité aux rhumes et autres maladies (ex. : augmentation des feux sauvages)
- Insomnie
- Dépression, épuisement (burn-out)
- Prise de poids

## Étapes du stress (selon le Centre d'Études sur le Stress humain)

### 1. Réaction d'alarme

Face à un stress, l'humain combat, fuit ou fige (fight, flight or freeze). L'énergie du corps est canalisée pour répondre au stress. Ainsi, le système immunitaire sera affaibli pour permettre une meilleure réponse au stress.

### 2. Résistance

Quand le signal d'alarme n'arrête pas, le corps s'adapte et maintient sa lutte contre le stress. Les réserves d'énergie diminuent doucement.

### 3. Épuisement

À force de lutter, le corps s'épuise et sa capacité de résistance tombe. Les problèmes de santé commencent à apparaître : tensions et douleurs musculaires, problème de mémoire, augmentation de la pression artérielle et du taux de sucre sanguin, infections sévères ou à répétition, problèmes cardiaques, anxiété, dépression, etc.

## Stress, anxiété, insomnie, dépression et acupuncture

La quantité de mélatonine sécrétée par l'organisme pendant la nuit est une mesure objective pour évaluer la qualité du sommeil et l'état psychologique.

Une étude<sup>1</sup> rapporte que l'acupuncture augmente la production de mélatonine nocturne réduisant ainsi l'insomnie et l'anxiété.

Le rôle que joue le BDNF\* dans les cas de stress et dépression est démontré par différentes recherches<sup>2 3 4 5 6</sup>. Là encore, l'efficacité de l'acupuncture dans la modification des taux de BDNF prouve l'intérêt d'utiliser l'acupuncture pour traiter ces problématiques.

Les progrès de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) permettent de mesurer l'activité cérébrale et de mieux comprendre son fonctionnement. Différentes études récentes ont mesuré l'effet antidépresseur de l'acupuncture laser sur le cerveau<sup>7 8</sup>. Diverses publications<sup>9 10 11</sup> rapportent quant à elles les résultats prometteurs offerts par l'acupuncture (dont l'auriculothérapie et l'acupuncture laser) dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

---

\*voir définitions

<sup>1</sup> Spence *et al.* (2004) Dans *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. vol. 16 p.19-28

<sup>2</sup> Castrén *et al.* (2010) Dans *Developmental Neurobiology* no. 70 p.289-297

<sup>3</sup> Filus et Rybakowski. (2005) Dans *Psychiatria Polska* vol. 39 no. 5 p.883-897

<sup>4</sup> Hashimoto *et al.* (2004) Dans *Brain Research. Brain Research Reviews* vol. 45 no.2 p.104-114

<sup>5</sup> Calabrese *et al.* (2009) Dans *Psychoneuroendocrinology*

<sup>6</sup> Duman et Monteggia. (2006) Dans *Biological Psychiatry* vol. 59 no.12 p.1116-1127

<sup>7</sup> Quah-Smith *et al.* (2013) Dans *Medical Acupuncture* vol. 25 no. 2

<sup>8</sup> Quah-Smith *et al.* (2012) Dans *Medical Acupuncture* vol. 24 no. 3

<sup>9</sup> Guizen *et al.* (1998) Dans *American Journal of Acupuncture* vol. 26 no.2-3 p.117-120

<sup>10</sup> Pilkington *et al.* (2007) Dans *Acupuncture in medicine* (25 :1-10)

<sup>11</sup> Pilkington (2010) Dans *Autonomic Neuroscience : Basic and Clinical* no. 157, p.91-95