



**UnaformeC**  
261, rue de Paris  
93556 Montreuil-cedex  
Tél 01 43 63 80 00  
Fax 01 43 63 68 11  
Internet [www.unaformec.org](http://www.unaformec.org)

N° 221 – 27 janvier 2003

AGORA formation XXIII : J - 63

# Le journal faxé de l'UnaformeC

Vous pouvez désormais consulter ce journal au format acrobat reader (en pdf) sur notre site, à l'adresse suivante : [www.unaformec.org](http://www.unaformec.org)

## EDITO

*Santé Magazine*, mensuel vendu en kiosque et sans doute présent dans nombre de salles d'attente, consacre son dossier de décembre au « stress », ennemi de notre santé... La journaliste C. Baudet<sup>1</sup> tente de faire un point d'ailleurs difficile : tout le monde « stresse », à tel point qu'avec le cancer, les maladies cardiaques, et plus récemment le SIDA, le stress est considéré comme « maladie du siècle »... Mais à partir de quand le stress commence-t-il à rendre malade ? Il est d'abord une réaction d'adaptation stimulante qui pousse à agir, indispensable dans certaines situations. Il ne devient pathologique que quand les possibilités d'adaptation se trouvent dépassées...

## STRESS : A CONSOMMER SANS EXCES...

*Ce n'est pas tant le stress qui pose problème. Il n'est sans doute pas plus important aujourd'hui qu'hier. Mais à stress égal, comment s'en sortir ? « Pour éviter d'en arriver jusqu'à la maladie, il est indispensable d'apprendre à bien gérer son stress sur le long terme », rappelle Santé Magazine...*

**Le stress est l'une des grandes fonctions de l'organisme, au même titre que la digestion, la respiration, et la reproduction...** Il n'est donc pas à lui seul une maladie, mais peut être un facteur déclencheur dans presque toutes les pathologies, cardiovasculaires, rhumatismales, digestives, dermatologiques, etc. C. Baudet décrit à ses lecteurs les 3 phases successives engendrées par tout stress : la phase d'alerte, sous dépendance de l'adrénaline sécrétée par les surrénales, la phase de résistance, où l'organisme s'adapte en augmentant sa production de cortisol, puis éventuellement la phase d'épuisement, si les capacités de réaction sont dépassées...

**Stress identifié est à moitié géré !** Stress-handicap, stress-obsession, stress-souffrance... L'essentiel est de reconnaître à temps la réalité derrière les symptômes pour lesquels la valse des examens en tous genres n'apporte aucune réponse. Depuis quand dure la situation ? qu'en pensent les proches ? Pourquoi cette sensation d'incapacité à faire face ? Chacun a sa manière d'exprimer son « mal-être » par toutes sortes de symptômes ou de comportements pathologiques. Ce qui a changé : le stress au travail (surmenage, harcèlement...) est mieux reconnu, la part psychique de nombreuses maladies mieux prise en compte, même si la consommation de psychotropes ne doit pas être la solution de facilité. Le soutien psychologique après un stress important rentre progressivement dans les mœurs...

**Les solutions de Santé Magazine.** Quelques conseils très concrets d'abord : prendre du recul et relativiser la situation stressante actuelle, positiver au maximum en ne prenant pas tout au sérieux, prendre soin de son corps, privilégier les relations sociales... et le cas échéant consulter un thérapeute. On ne voit pas trop à qui la journaliste fait allusion dans son article, mais elle dit clairement qu'il faudrait assurer aux psychologues et médecins une meilleure formation dans ce domaine, voire développer des centres d'accueil d'urgence pour les cas de grande détresse psychologique... Elle souligne au passage que les psychotropes, anxiolytiques ou antidépresseurs, sont les médicaments les plus prescrits après les antalgiques, à raison de 80 millions de boîtes en 2001. L'argument n'est pas nouveau, mais il y a là toujours matière à réflexion.

J.P. VALLEE

<sup>1</sup>Baudet C. Réponses sur le stress, ennemi de votre santé. Santé Magazine 2002; 324 : 64-7.