

Les manifestations physiques du stress

Il y a quelques années les ostéopathes étaient en majorité consultés pour des problèmes de lombalgie et sciatiques, mais il semble que de nos jours les troubles physiques liés au stress prennent une importance croissante. La vie à Londres est dans beaucoup de cas plus stressante que l'on ne l'aurait imaginée et l'est particulièrement pour une grande proportion de sa population depuis quelques mois. Ajoutez à ça le mal du pays et le manque de soleil et vous avez de grandes chances de développer des manifestations physiques du stress.

Qu'est ce que le stress ?

Le stress est une réponse normale de l'organisme à une agression.

Il existe 3 phases de stress :

- La phase d'alarme qui est une phase de choc pendant laquelle le corps va privilégier les organes aidant à fuir ou combattre le danger en accélérant le rythme cardiaque et respiratoire, apportant en urgence du sang, du sucre et autres éléments aux muscles. Pour cela il va réduire d'autres fonctions comme la température du corps ou la digestion qui peuvent attendre la fin de l'alarme.

- La phase d'adaptation pendant laquelle des substances seront libérées dans le sang pour calmer voir inverser les phénomènes précédemment mis en action. Si l'agression s'arrête le corps retrouvera une activité normale dans la plupart des cas. Si l'agression persiste le corps aura des difficultés à s'adapter et compenser. Suivra alors la 3^{ème} phase.

- La phase d'épuisement pendant laquelle le corps n'arrive plus à compenser les mécanismes qu'il a mis en action en phase d'alarme.

Quelles en sont les manifestations physiques ?

Les manifestations physiques peuvent être très variées, les plus communes sont :

Fatigue, irritabilité, anxiété, trouble gastro-intestinaux, insomnie, douleurs entre les omoplates, douleurs dans les épaules, le cou, la mâchoire et les dents, maux de tête, troubles de la concentration, vertiges.

Si le stress persiste il peut causer des dommages plus graves comme (entre autres) des ulcères à l'estomac, de l'hypertension, des troubles cardiaques graves, des dépressions nerveuses ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire rendant le corps plus vulnérable aux maladies infectieuses.

Que peut on faire ?

Dans les cas où l'agression ne peut être supprimée il existe divers techniques et solutions médicales pouvant aider à gérer son stress.

- Une activité physique régulière même légère peut aider à décompresser (se détacher de l'agression) et aborder les problèmes plus sereinement.
- S'entourer de gens positifs ou consacrer quelques minutes de sa journée à une activité agréable qui remonte le moral.

- Apprendre à gérer sa respiration : pour cela asseyez vous confortablement, posez une main sur votre ventre et une sur votre torse. Respirez normalement, la main posée sur le ventre doit bouger avant celle posée sur le torse lorsque vous inspirez. Concentrez vous sur la sensation de votre ventre gonflant sous votre main inspirez plus profondément de temps à autre et ceci pendant 5 -10 min chaque jour. Cet exercice vous permet de relâcher le diaphragme qui est un muscle séparant votre abdomen de votre thorax et qui est très impliqué dans la respiration et dans les phénomènes de stress.
- Les médecines manuelles comme l'ostéopathie, la chiropraxie, la kinésithérapie, l'acupuncture, les massages peuvent aider à gérer les manifestations physiques du stress.
- Votre médecin, les psychothérapeutes, psychologues, psychanalystes et psychiatres peuvent également vous aider à gérer votre stress à différents niveaux en utilisant des approches adaptées à votre situation.

Anne-Tiphaine Braud
Ostéopathe