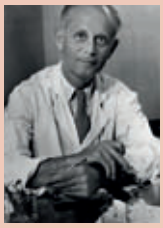
Histoire d'un concept récent

Stress ou stress ?

Hommage à l'inventeur du stress et grand chercheur Hans Selye. «Le stress est l'état de l'organisme dont le bien-être est menacé et qui n'a pas de réponses immédiate pour réduire cette menace», dans The stress of life (Le stress de la vie), Hans Selye, McGraw-Hill, 1977.



János Selye est l'inventeur professeur de la théorie du stress, aujourd'hui mondialement reconnue comme une des plus grandes avancées de notre siècle.

Selye János (Hans Selye), est né à Vienne, le 26 janvier 1907. En 1931, lauréat du prix Rockfeller, il part en Amérique, à l'Université française McGill de Montréal, où il travaille de 1945 à 1976 en tant qu'enseignant en biochimie, puis de directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale.

Atteint de réticulosarcome [1], il décide au lieu de céder au désespoir, d'employer sur sa maladie ses propres théories concernant le stress. Il a ainsi dépassé de beaucoup l'espérance de vie fixée alors par la médecine pour cette maladie. Il est décédé à Montréal, le 20 octobre 1982, à l'âge de 75 ans.

En expérimentant sa théorie sur son propre cas, il a déclaré à maintes reprises, que le stress prolongé pouvait directement induire en tant qu'élément fédérateur une somme de signaux déclenchant une réponse pathogène de l'organisme. C'est-à-dire déclencher une maladie.

Laissons la parole au professeur Hans Selye

«L'idée du concept de stress et du syndrome général d'adaptation (S.G.A.) m'est venue en 1925, alors que j'étudiais la médecine à l'Université de Prague. [...] Je ne pouvais comprendre pourquoi, dès l'aube de l'histoire de la médecine, des médecins ont concentré tous leurs efforts sur la reconnaissance des maladies particulières et la découverte de remèdes spécifiques sans prêter aucune attention à quelque chose de beaucoup plus évident: «le syndrome du simple fait d'être malade». Je savais qu'un syndrome est «un groupe de signes et de symptômes qui se présentent ensemble et caractérisent une maladie». Eh bien! Les patients que je venais de voir avaient un syndrome, mais il semblait que ce fût un syndrome caractérisant la maladie en tant que telle et non une maladie particulière. Serait-il possible d'analyser ce «syndrome général de la maladie» et peut-être même trouver des remèdes capables d'agir contre le facteur non spécifique dans la maladie? Ce ne fut, cependant, que dix années plus tard que je parvins à exprimer tout cela dans le langage précis de la description scientifique fondée sur l'expérimentation. [...]»

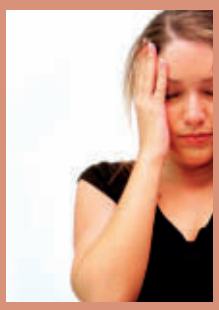
Quant on parle de stress, de quoi s'agit-il ?

Le stress est une réaction de l'organisme. Face à un danger, il aide celui-ci à prendre la meilleure décision afin de se garder en vie et à son meilleur niveau: fuir ou combattre.
Ainsi, on peut affirmer que si l'ampleur de l'évènement stressant ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. À l'inverse, si les ressources de cet organisme sont débordées (qu'il ne peut faire front à la quantité de stress qu'il doit gérer), des problèmes de tous ordres sont susceptibles de survenir. L'organisme entre alors dans un «cercle vicieux», le système d'adaptation s'épuise, et les conséquences du stress deviennent de plus en plus délétères.

Quels sont les signes pouvant permettre à une personne de se rendre compte qu'elle n'a pas encore atteint le stade des dommages?

En premier lieu apparaît l'irritabilité, puis viennent ensuite l'insomnie, les maux de tête, la difficulté à se concentrer, les troubles de la mémoire, etc.
Finalement, Hans Selye a montré que le phénomène de stress peut être un dispositif de vigilance salvatrice «positif» (favorable) mais que la sur-vigilance est préjudiciable lorsque la quantité de stress dépasse la capacité de réponses du sujet. Hans Selye parle alors de stress «négatif» (défavorable) la possibilité de transformer un stress négatif en stress positif - c'est surtout, selon lui, une question d'attitude.

La théorie du stress



Ce n'est qu'en 1963 que Hans Selye utilise ce mot en médecine, et qu'il le définit comme étant «des tensions faibles ou fortes, éprouvées depuis toujours, et déclenchées par des événements futurs désagréables ou agréables». Il y voit des «forces potentiellement destructrices» et parle «d'état de stress» pour décrire les «changements physiques provoqués par une situation stressante». C'est la notion moderne du stress que nous employons couramment aujourd'hui.



Le modèle de Selye

Le modèle de Selye, ou théorie du syndrome général d'adaptation, est un ensemble de symptômes qui apparaissent quelle que soit la nature de l'agression. Ce modèle se compose de 3 phases différentes que l'on compare à un niveau de résistance.

Dans son ensemble, le syndrome de stress, ou syndrome général d'adaptation (S.G.A.) évolue selon trois stades successifs:

1) La «réaction d'alarme» pendant laquelle les forces de défense sont mobilisées.

2) Le «stade de résistance» qui reflète la complète adaptation à l'agent «stressant»: utilisation des ressources (phase au dessus du niveau de résistance normal).

3) Le «stade d'épuisement» qui suit inexorablement pourvu que l'agent stressant soit assez puissant et agisse assez longtemps, le pouvoir d'adaptation d'un être vivant étant toujours limité. Apparition des différents troubles somatiques (phase de déclin du niveau de résistance de la phase précédente au niveau normal).

Vérifier votre niveau de stress avec l'échelle de Holmes Rahe

Échelle des facteurs du stress ou unités de changements de vie (UCV) d'après Holmes et Rahe, 1967[1]

☐ Mort du conjoint :	**100**
☐ Divorce :	**73**
☐ Séparation conjugale :	**65**
☐ Emprisonnement :	**65**
☐ Décès d'un proche parent :	**63**
☐ Blessure ou maladie physique :	**53**
☐ Mariage :	**50**
☐ Perte d'emploi :	**47**
☐ Réconciliation conjugale :	**45**
☐ Retraite :	**45**
☐ Maladie du conjoint :	**44**
☐ Maladie d'un proche :	**44**
☐ Grossesse :	**40**
☐ Naissance :	**39**
☐ Arrivée d'un nouveau membre dans la famille :	**39**
☐ Modification de la situation financière :	**38**
☐ Mort d'un ami intime :	**37**
☐ Changement de travail :	**36**
☐ Modification du nombre de disputes avec le conjoint :	**35**
☐ Modification de responsabilités professionnelles :	**29**
☐ Départ de la maison d'un enfant :	**29**
☐ Difficultés avec la belle famille :	**29**
☐ Début ou arrêt de travail du conjoint :	**26**
☐ Début ou fin de scolarité :	**26**
☐ Changement dans les conditions de vie :	**25**
☐ Changement des habitudes personnelles :	**24**
☐ Conflits avec employeur :	**23**
☐ Déménagements :	**20**
☐ Changement des loisirs :	**19**
☐ Changement des activités sociales :	**18**
☐ Changement dans les habitudes de sommeil ou repos :	**15**
☐ Changement du nombre de personnes vivant dans la famille :	**15**
☐ Petites infractions de la loi :	**11**

L'échelle Holmes-Rahe est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient.

Pour cela, additionnez les UCV (Unités de Changement de Vie) que vous avez rencontrées au cours de l'année qui vient de s'écouler et portez-vous à l'échelle d'interprétation ci-dessous :

Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois

TOTAL ☐



▶ Si votre total est compris entre 1 et 150, votre niveau de stress est modéré
Vous vivez un stress modéré et il y a 30 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année.
Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

▶ Entre 150 et 300 points: stress élevé
Votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de 50%.
Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

▶ Plus de 300 points: stress très élevé
Votre dose de stress est très élevée. Il y a 80 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

Conseils pratiques

Définition du stress:

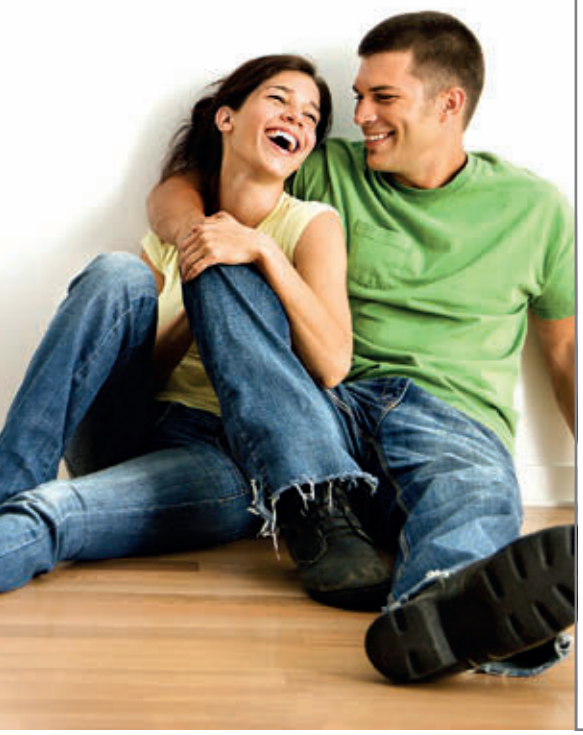
Sans réponse, ou en cas d'impossibilité de réponse c'est l'anxiété qui s'installe. L'organisme pour répondre aux stimuli, et résoudre ces difficultés, met en œuvre des mécanismes psychologiques, organiques pour maintenir un état d'équilibre.

Il s'agit de maintenir ce que les biologistes appellent l'homéostasie,[2] c'est-à-dire l'équilibre psychologique, la stabilité des paramètres de l'organisme, comme la température corporelle, le taux de glucoses, etc.

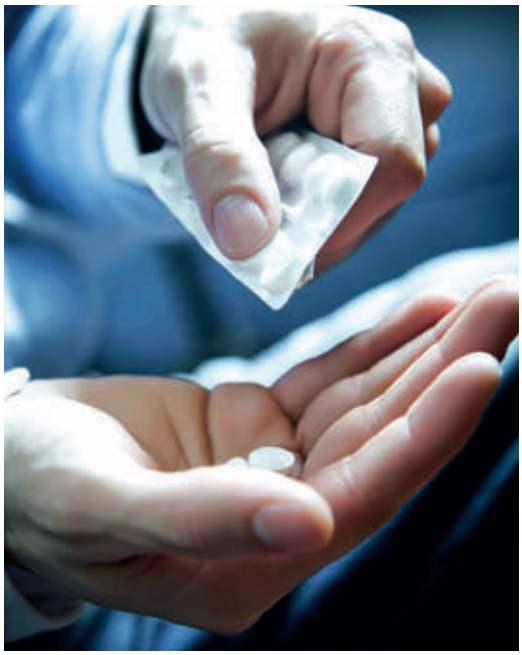
Impacts du stress:

Les grandes fonctions :
nerveuses, respiratoires, digestives, musculaires, etc..
sont mises à rude épreuve.

Pour maintenir un équilibre ou pour tenter de le retrouver, l'organisme va mettre en œuvre de multiples échanges biochimiques. Cela concernera aussi bien l'humeur que tous les autres paramètres (stabilité de la régulation de la tension artérielle, du pouls, du rythme respiratoire, etc). Ces échanges sont de grands consommateurs de nutriments et de micro nutriments.



Le premier micronutriment consommé dans l'urgence est le magnésium:



Ce minéral sert de régulateur à l'action du calcium. Autrement dit et très schématiquement, sans calcium, pas de contraction musculaire, et sans magnésium, pas de détente après la contraction. Il prévient les spasmes au niveau des artères du cœur et est un excellent traitement à lui seul (il est ainsi utilisé dans certaines unités de soins intensifs) ou en association des troubles du rythme cardiaque à fréquence élevée. **Le magnésium est également indispensable à la production d'énergie nécessaire à notre organisme.** De plus, il intervient dans la synthèse de la sérotonine, neurotransmetteur cérébral essentiel à la régulation de l'humeur, parfois appelé «hormone du zen».

Les personnes hypertendues sont souvent stressées et ne savent pas comment le gérer de sorte qu'elles sont carencées en magnésium, ce que les prises de sang habituelles mettent rarement en évidence, à moins d'une carence profonde. De plus, pouvoir satisfaire les apports quotidiens recommandés en magnésium est une gageure car il faudrait actuellement consommer plus de 3.000 calories par jour, ce qui condamnerait rapidement à devenir obèse et rajouter un problème à la situation déjà assez conflictuelle.

Afin que le magnésium pénètre facilement dans les cellules, il faut qu'il soit «introduit par un parrain», ce qu'on appelle un vecteur, un porteur ou un chélateur. Ce vecteur doit être soluble dans les graisses. **C'est pourquoi le magnésium est lié à un sel, pidolate, orotate, glycérophosphate, etc.**

A coté du magnésium, de très nombreux autres micronutriments voient leurs réserves baisser significativement au cours du stress :

- **La taurine** est un acide aminé qui outre son fort pouvoir détoxiquant cellulaire vis-à-vis de certains minéraux toxiques, est indispensable à la fixation du magnésium dans la cellule.
- **Les ginkosides du gingko biloba** améliorent la circulation au niveau des microvaisseaux qui irriguent et nourrissent les cellules. Au niveau cérébral, ils participent à la conservation de la mémoire à son meilleur niveau.
- **L'acide alpha R lipoïque** est comme le magnésium, une coenzyme indispensable au bon fonctionnement du cycle de Krebs. De plus, c'est un puissant antioxydant, un chélateur de métaux toxiques (cadmium, mercure, plomb) et un régénérateur des vitamines C et E, du glutathion et de la coenzyme Q10.
- D'une manière générale, **les vitamines B** interagissent entre elles et se potentialisent.
- **Les vitamines B6, B9 et B12** sont indispensables à la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs cérébraux (dopamine, GABA, sérotonine).

De plus, la vitamine B6 est un facteur indispensable à la fixation du magnésium à l'intérieur de la cellule.

- **La vitamine PP** qui dérive de la B3, participe comme le magnésium de la synthèse de la sérotonine cérébrale, mais par un autre biais.
- Quant au **PABA** (acide paramino-benzoïque), considéré à l'étranger comme une vitamine à part entière du groupe B, c'est un cofacteur essentiel des vitamines du groupe B.

L'intérêt de refaire le plein de ces nutriments

1) Nerveux: Tout d'abord au cours du stress psychologique, avant que le corps soit épuisé et tombe dans le «burn out» ou la dépression vraie.
En effet, quand nous accumulons les sujets de frustration, nous tentons de résister par une tension psychique permanente qui entraîne anxiété, impatience, irritabilité, puis agressivité, angoisse, dépression. Dans une telle situation, une formule regroupant bon nombre de ces ingrédients Sérénité-Nut® est à prendre dès la prise de conscience de l'incapacité de gérer la situation stressante par soi-même, en association avec un traitement allopathique éventuellement et des mesures d'aide à la gestion du stress.
Deux populations sont particulièrement sensibles au stress, les spasmophiles et les personnes qui de part leur «nature» présentent une grande partie des signes cités ci-dessus. Dans ces deux cas, il est conseillé de prendre cette formule de manière régulière et continue, tout le temps de l'activité professionnelle, ou autres, quelques fenêtres pouvant être faites au moment des périodes de vacances.
Une forme voisine, la dépression saisonnière dont les premiers signes sont perceptibles début novembre quand les jours raccourcissent vraiment. Ici, il sera bon de commencer la formule «Sérénité-Nut» dès cette période et au printemps chez les personnes sensibles aux variations de la luminosité.



2) Energétiques: Par la capacité de ses différents composants à relancer ou soutenir le cycle de Krebs, «Sérénité-Nut» pourrait contribuer à aider certaines des cellules de l'organisme dans leurs tâches essentielles, comme la production d'énergie, le renouvellement de certaines molécules ou structures.
Elle est donc tout naturellement indiquée lors des périodes de fatigue, passagère, de difficultés transitoires émotionnelles, quelle qu'en soit la cause.

Vittoria Siegel
Médecin Nutritionniste

(1) Dans The stress of life'(Le stress de la vie), Hans Selye, McGraw-Hill,
(2) Multiplication de cellules cancéreuses envahissant le tissu réticulo-endothélial ou réticulo-histiocytaire à l'origine de tumeurs de la moelle osseuse comme le sarcome d'Ewing.
(3) Telecharger le test http://pdfdatabase.com/index.php?q=holmes+and+rahe+books

SONDAGE

Mais pourquoi les hommes mariés trompent-ils leurs femmes ?

Pour changer, pour se rassurer, par frustration sexuelle ou par solitude, quelles sont les raisons qui poussent les maris volages à tromper leurs épouses?
Un site de rencontre a effectué un sondage auprès de ses membres.

Messieurs les infidèles, pourquoi vous adonnez-vous à ces aventures extraconjugales? Pour répondre à cette question le site internet de rencontres libertines FirstAffair a effectué un sondage auprès d'environ 1000 de ses membres et établi une liste des 5 justifications les plus fréquentes.

La réponse qui arrive en tête pour 42 % de ces messieurs, c'est l'envie de changement et le besoin de nouveauté. Comme l'a répondu de façon très imagée un des sondés «J'aime ma partenaire mais le sexe, c'est comme les repas. C'est ennuyeux de manger tous les jours la même chose».

En deuxième position, avec un score de 21 % on trouve la réponse «je voulais tester ma valeur sur le marché». Et se prouver ainsi que l'on n'a rien perdu de son pouvoir de séduction même après des années de vie à deux.
La troisième cause d'infidélité chez les hommes serait la frustration sexuelle. 11 % des sondés indiquent que le manque de relations sexuelles au sein de leurs couples les a poussés à avoir une aventure.
En quatrième position du top 5 des causes d'infidélité, 11 % des hommes volages justifient leur écart en disant qu'ils considèrent leur relation actuelle comme instable et que la recherche d'aventures correspond en fait à l'envie de trouver une nouvelle partenaire pour établir une relation durable.
Enfin 7 % des sondés expliquent leur infidélité par la solitude dans leur couple. «Mon mariage est réussi, témoigne un utilisateur du site de rencontre, mais ma femme est très souvent en déplacement professionnel, c'est pour cela que j'aime profiter de mes heures de solitude avec une aventure.»

A noter que le pendant féminin du sondage ne semble pas avoir été réalisé.
Pourquoi ? dommage...
La nutrition.fr