

Le Stress nouvelle source de jouvance ?

Si pour un grand nombre d'entre nous, le stress a envahi le quotidien, il ne faut pas forcément s'en plaindre ! Le « bon stress » est nécessaire pour rester jeune, séduisant et en bonne santé, révèlent les conclusions de deux études scientifiques citées par le Sunday Times.

Mais auparavant quelques brefs rappel sur le Stress. Il survient la plupart du temps en réaction à une perturbation infligée et subie par l'individu ; et non comme la conséquence d'une action choisie et parfaitement maîtrisée par lui.

Il se caractérise par un processus d'adaptation à une situation ou à un évènement, une perturbation de la tendance que l'organisme a, de maintenir constants ses paramètres biologiques face aux modifications du milieu extérieur (homéostasie). Il ne serait pas obligatoirement nocive ; mais au contraire pourrait parfois s'avérer vital.

Le processus de stress peut comporter 2 ou 3 phases successives :

- Une phase d'alarme : celle de la perturbation. L'organisme subit la sollicitation, laquelle déclenche une mise en alerte générale caractérisée par des modifications des paramètres biologiques et une augmentation de la vigilance.

- Une phase d'adaptation : celle de la réaction. L'organisme s'adapte à l'agent perturbateur en mobilisant les ressources énergétiques nécessaires pour maîtriser harmonieusement la nouvelle situation.

- Eventuellement une phase de décompensation : en cas d'échec dans la phase d'adaptation, la phase d'alarme se reproduit ; les conséquences de l'agression s'amplifient, dramatisent la situation jusqu'à la pathologie psychique ou somatique pouvant même aboutir à la mort.

On peut alors parler de bon et de mauvais stress. Le "bon stress" pourrait à cet égard être celui qui connaît un heureux dénouement donc sans phase de décompression ; le mauvais celui de la non-adaptation conduisant à la morbidité mentale et / ou somatique.

Le directeur de la Société britannique de la longévité (British Longevity Society), le Dr. Marios Kyriazis, a détaillé lors d'un congrès à Londres les conclusions de son étude, selon lesquelles les patients paraissent plus jeunes et se sentent aussi plus jeunes lorsqu'ils doivent effectuer des tâches stressantes.

Le docteur a fait plusieurs expériences avec ses patients, notamment en leur demandant de peindre un salon pendant un week-end ou de préparer rapidement leurs valises pour aller à l'aéroport. Il a alors remarqué que, malgré le stress, les patients ont particulièrement bien accompli leur mission.

Marios Kyriazis est donc arrivé à la conclusion que le stress, quand il est « bon » et dans des quantités limitées, renforce les mécanismes naturels de défense qui protègent l'être humain contre des maladies comme l'Alzheimer, l'arthrite ou les maladies du cœur.

Ce stress permet en effet au corps de fabriquer des protéines réparatrices de cellules. Certaines situations stressantes, comme lorsque l'on court pour attraper un bus ou que l'on est confronté à des missions urgentes au travail, mettent sous pression ces cellules, qui dès lors perdent de leur vigueur.

Mais le corps réagit immédiatement en mettant en route son propre système de rétablissement grâce aux protéines qui redonnent de la force aux cellules et diminuent les matières chimiques dommageables pour la santé.

Et qui dit réparation des cellules, dit plus grande longévité. En revanche, avec l'âge, ce processus de réparation à tendance à l'estomper : il faut alors provoquer régulièrement le stress pour espérer conserver une efficacité à cette technique !

Au Danemark, les qualités du stress ont également été louées. Selon des chercheurs de l'université d'Aarhus, un léger stress permet d'améliorer l'apparence des sujets et la qualité cosmétique des cellules. Le professeur Suresh Rattan a ainsi confronté des cellules de la peau à une chaleur intense de 41°C et constaté que ces cellules présentaient ensuite moins de signes de vieillissement.

Nul doute que ces études réjouiront les employeurs, stresser leurs employés serait à la fois bénéfique pour leur santé et leur efficacité !! Il faudra sans doute leur rappeler qu'il est inutile de se stresser à longueur de journée : le stress à long terme, lui, n'est pas recommandé !

Sources :
BELGA
www.sante.cc

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le vendredi 20 mai 2005

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/5494-stress-nouvelle-source-jouvance.html>