

# Le stress: Une question de survie

Le stress se manifeste pour adapter une réponse à un stimulus, conscient ou pas, difficile ou non, le corps enclenche une réponse qui passe par le système glandulaire (endocrinien). Le stress est un mode de réaction stéréotypé de l'organisme aux exigences d'adaptation les plus diverses. (Selon Hans Selye, chercheur montréalais, 1936).

Il est sain, temporaire et momentané, il nous donne de l'énergie pour nous adapter à une situation qui peut être défavorable. Il implique des neuro-hormones (adrénaline, noradrénaline) et du cortisol.

## AIGU, CHRONIQUE, POST-TRAUMATIQUE

Le stress aigu (phase d'alarme) est relié à un événement soudain et récent (accident ou rendez-vous galant), contrairement au stress chronique qui s'échelonne sur une plus longue période (pression au travail, problèmes conjugaux, soucis financiers). Le stress chronique se développe lorsque la perception des stresseurs reste constante et que le corps tente de s'y adapter en impliquant les différents systèmes physiologiques, favorisant ainsi des déséquilibres/maladies. Cette étape du stress porte le nom de phase de résistance, qui lorsqu'elle perdure conduit à la phase d'épuisement. Chez certaines personnes, un stress aigu peut engendrer un stress post-traumatique. C'est la manière dont le cerveau assimile l'expérience stressante. C'est une re-création du stress vécu plutôt qu'un stress chronique.


## LES STRESSEURS SOUS-ESTIMÉS

- Déficit de sommeil
- Alimentation déficiente
- Intolérances alimentaires
- Consommation de alcool/drogues/cigarettes/ produits de vapotage
- Sédentarité
- Excès d'activité physique
- Changement de saisons
- Exposition aux polluants environnementaux
- Fonction respiratoire sous-optimale
- Mauvaise qualité d'air
- Exposition insuffisante ou excédentaire au soleil
- Maladie, infection ou blessure
- Hydratation inadéquate
- Isolement social

## LE POUVOIR DES PLANTES ADAPTOGÈNES\*

Les plantes adaptogènes ont une action non-spécifique et modulatrice sur les systèmes du corps (immunitaire, nerveux, endocrinien). Elles empêchent l'hyperréactivité face au stress et augmentent les capacités physiques et intellectuelles de façon optimale, sans aller au-delà de ce qui est nécessaire.

Elles doivent permettre d'aider le corps à s'adapter physiquement et psychologiquement. Les objectifs de leur utilisation sont de réduire l'impact du stress lors de la phase d'alarme et de prévenir ou retarder l'état d'épuisement et offre une protection contre le stress chronique.

 **Ashwaghanda, Basilic sacré, Schisandra, Rhodiola, Éleuthérocoque, Ginseng asiatique, Réglisse, Ginseng américain, Astragale, Maca, Codonopsis, Aralia.**

\*Attention aux interactions médicamenteuses

Contactez votre naturopathe pour connaître la plante adaptogène qui correspond à votre réalité.

**Julie Mc Tear**  
[www.jmanaturopathe.ca](http://www.jmanaturopathe.ca)

# STRESS

LA RÉPONSE  
PHYSIOLOGIQUE AU STRESS  
EST LORSQUE NOTRE  
CORPS PERÇOIT UNE  
MENACE À SA SURVIE, À SA  
SÉCURITÉ, À SON STATUT  
OU À SON BIEN-ÊTRE

LE STRESS  
PHYSIOLOGIQUE HUMAIN  
ÉTAIT INITIALEMENT CONÇU  
POUR AFFRONTER DES  
MENACES IMMÉDIATES  
TELLE QUE LA CHASSE AU  
MAMMOUTH. !

