

# Déceler les symptômes de stress

Le stress prend différentes formes, tout comme ses répercussions sur le corps. Apprenez à déceler certains symptômes de stress avant que celui-ci prenne le dessus.

## Quelles sont les causes du stress?

Le stress se manifeste lorsque le corps et l'esprit doivent faire un effort pour composer avec un changement environnemental, physique ou émotionnel. Bien que les gens soient portés à croire que le stress est une réaction négative, souvent, il fournit la poussée dont vous avez besoin pour respecter un échéancier, traverser le fil d'arrivée malgré votre épuisement ou puiser l'énergie psychique nécessaire pour prononcer un discours.

Cependant, si vous êtes exposé au stress durant une trop longue période de temps, il peut inciter votre corps à mettre les bouchées doubles, créant ainsi une *détresse*, ce qui aurait des répercussions sur le fonctionnement du cerveau, qui relâche alors des hormones, mieux connues sous le nom de cortisol ou hormones du stress. Des études suggèrent qu'un taux de cortisol élevé pendant une longue période de temps peut affaiblir le système immunitaire et entraîner de nombreux effets physiques du stress.

## Les symptômes du stress

Comme un feu de circulation vous indique de ralentir et de vous arrêter, lorsque le stress a atteint sa limite, votre corps vous lance des signaux par le biais de réactions émotionnelles et physiques. Voici certains des symptômes physiques habituels :

**Les maux de tête.** La plupart d'entre nous ont entendu parler des maux de tête et ce n'est pas étonnant : 90 pour cent des gens ont, un jour ou l'autre, souffert de céphalées causées par la tension. Une douleur sourde dans la région du front ou de la nuque est un symptôme courant de céphalée causée par le stress.

**La fatigue.** Trop à faire en trop peu de temps? Qu'il s'agisse d'exécuter des calculs ou de faire des heures supplémentaires, le simple fait de dépasser vos limites physiques, mentales ou émotionnelles peut non seulement augmenter la tension, mais aussi vous épuiser. Et comme les troubles du sommeil tels que l'insomnie risquent davantage de se produire quand vous êtes surmené, votre manque d'énergie pourrait être un résultat du stress.

**L'irritabilité.** Des périodes de stress prolongées peuvent laisser votre corps et votre esprit moins bien préparés à relever les difficultés de la vie et donner des proportions exagérées à des revers mineurs. La mauvaise humeur pourrait être aggravée si vous souffrez d'autres symptômes du stress tels que la fatigue.

**La douleur chronique.** Bien qu'un événement stressant de courte durée – par exemple, un film d'horreur – réussisse temporairement à vous faire oublier une douleur chronique, la recherche suggère que des périodes de stress prolongées peuvent accroître la sensibilité du corps à la douleur.

**Les problèmes cutanés.** Vous pensiez qu'une poussée d'acné avant un événement important ou une présentation n'était qu'une malchance? En réalité, elle pourrait avoir été causée par le stress. La recherche suggère que le cortisol pourrait augmenter la production d'huile dans la peau. La tension peut aussi déclencher une réaction auto-immune pouvant être à l'origine de l'urticaire et aggraver des problèmes tels que la rosacée, l'eczéma et le psoriasis.

**L'hypertension.** Bien que le stress semble causer des hausses de tension seulement temporaires, celles-ci peuvent être dangereuses si vous souffrez par exemple d'une maladie du cœur.

**Les maladies du cœur.** Bien que les scientifiques aient eu dans le passé de la difficulté à expliquer exactement *de quelle façon* le stress augmente les chances de souffrir d'une maladie du cœur (ils croient que celle-ci pourrait être en partie physiologique et en partie causée par un mauvais choix de mode de vie en période de stress), les preuves montrent l'existence d'un lien très fort. En fait, une étude récente effectuée au Royaume-Uni a révélé que les travailleurs exposés à un stress chronique doublent leur risque de souffrir d'une maladie du cœur.

**L'hypercholestérol.** Bien que son origine ne soit pas réellement claire, plusieurs études indiquent que le stress peut faire augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL). Le fait qu'en période de stress de nombreuses personnes ont tendance à faire de mauvais choix en matière de santé (tabagisme, alimentation, exercice) pourrait contribuer à ce problème de santé.

**Le diabète.** En période de stress, l'un des principaux rôles du cortisol et de l'épinéphrine – deux hormones qui ont tendance à atteindre des sommets en situation de stress – consiste à augmenter la glycémie afin de fournir au corps l'énergie dont il a besoin pour réagir. Bien que le stress ne puisse entraîner le diabète, il favorise son apparition chez les personnes prédisposées à cette maladie.

Si vous êtes préoccupé par les effets physiques du stress sur votre corps, il serait sage de consulter un médecin ou un professionnel de la santé afin de minimiser les dommages et vous assurer que vos symptômes n'ont pas une autre origine.