

Chapitre 21 :

L'organisme débordé dans ses capacités d'adaptation

Introduction

Le stress est une réaction naturelle qui permet à l'organisme de s'adapter à des situations difficiles et temporaires. Cependant, dans la société moderne, les sollicitations sont **continues et intenses** (médias, outils numériques, surmenage, etc.). Lorsque le stress devient **trop intense** (comme lors d'examens ou de situations traumatiques) ou **trop prolongé** (maladies chroniques, situations de crise), l'organisme peut se retrouver **débordé**. On parle alors de **stress chronique**, un état pathologique qui peut avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale.

Problématique :

Comment le stress chronique se développe-t-il, et quelles stratégies permettent de lutter contre ses effets ?

I. Le stress chronique et ses effets sur l'organisme

1. Manifestations du stress chronique

Le stress chronique se manifeste par une **diversité de symptômes** physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux. Ces symptômes varient selon les individus, mais incluent souvent :

- **Anxiété, apathie, déprime, fatigue chronique.**
- **Troubles du sommeil, de la mémoire et de la concentration.**
- **Douleurs, maux de tête, désordres intestinaux.**
- **Modifications de l'appétit et de la libido.**

Ces symptômes reflètent un **dérèglement de la réponse au stress**, où l'organisme, incapable de s'adapter, reste en état d'alerte prolongé.

Physique	Mental/Émotionnel	Comportemental
Douleurs, vertiges	Anxiété, coups de blues	Détérioration de l'hygiène
Désordres intestinaux et cutanés	Apathie, léthargie	Augmentation de la consommation d'alcool/tabac
Maux de tête, palpitations	Confusion, désorientation	Sommeil perturbé
Hypertension, souffle court	Trous de mémoire, crises de panique	Nervosité, irritabilité, agressivité

2. Variabilité individuelle

La réponse au stress chronique dépend de nombreux facteurs : **sociaux, émotionnels, génétiques et environnementaux**. Chaque individu réagit différemment, ce qui rend les traitements et les stratégies d'adaptation **personnalisés**.

3. Modifications physiologiques du système nerveux

Le stress chronique altère le **système limbique** (hippocampe, amygdale, cortex préfrontal), entraînant une **plasticité maladaptative** :

- **Réduction des dendrites** des neurones, affectant les fonctions cognitives et émotionnelles.
- **Augmentation de la production de CRH et ACTH**, ce qui accentue la libération de cortisol.
- **Désensibilisation des récepteurs** au cortisol et au GABA, créant un **cercle vicieux** où le rétrocontrôle négatif devient inefficace.

Ces modifications empêchent l'organisme de retrouver un état d'équilibre, favorisant l'installation du stress chronique.

II. Le traitement médicamenteux du stress chronique

1. Les médicaments anxiolytiques : les benzodiazépines (BZD)

Les **BZD** (comme le Valium, Xanax ou Lexomil) sont des molécules largement utilisées pour réduire l'anxiété. Leur mode d'action repose sur la **potentialisation des récepteurs au GABA**, un neurotransmetteur inhibiteur. En se fixant sur ces récepteurs, les BZD **amplifient**

l'effet inhibiteur du GABA, réduisant ainsi l'activité du système limbique et favorisant la résilience.

2. Effets secondaires et limites des BZD

Bien qu'efficaces, les BZD présentent des **effets indésirables** :

- **Troubles de la mémoire et de l'attention.**
- **Somnolence diurne.**
- **Risque de dépendance** en cas d'utilisation prolongée.

En France, la consommation de BZD reste élevée, bien que des efforts soient faits pour limiter leur prescription.

III. Le traitement non médicamenteux du stress chronique

1. La pratique sportive et la cohérence cardiaque

La **pratique sportive** agit sur deux plans :

- **Production d'endorphines**, qui activent le système de récompense et améliorent l'humeur.
- **Renforcement du tonus vagal** (nerf vague), qui réduit la production d'adrénaline et de cortisol, favorisant ainsi la relaxation.

La **cohérence cardiaque**, une technique de respiration lente et contrôlée, permet d'**améliorer le tonus vagal** et de réduire le stress. Elle nécessite un entraînement régulier pour être efficace.

2. Stratégies cognitives : méditation et thérapies comportementales

Plusieurs approches non médicamenteuses permettent de **réduire l'anxiété** et de **favoriser la résilience** :

- **Thérapies cognitives et comportementales (TCC)** : Échanges avec un psychiatre pour mieux gérer les difficultés.
- **EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) : Technique utilisant des mouvements oculaires pour traiter les traumatismes.
- **Hypnose** : État de détachement permettant de réduire le stress et la douleur.
- **Méditation pleine conscience** : Exercices de respiration et de visualisation qui modifient la structure cérébrale (plasticité), améliorant la concentration et la gestion des émotions.

Région cérébrale	Effet de la méditation
Cortex préfrontal	Augmentation de l'épaisseur, amélioration de l'attention
Insula	Meilleure perception des sensations corporelles
Aires de Brodmann 9 et 10	Renforcement des capacités cognitives

Conclusion

Le stress chronique est un **dérèglement de la réponse adaptative** de l'organisme, avec des conséquences physiques et mentales graves. Pour y faire face, deux types de stratégies existent :

- **Médicamenteuses** : Les BZD, qui agissent sur les récepteurs au GABA pour réduire l'anxiété.
- **Non médicamenteuses** : La pratique sportive, la cohérence cardiaque, la méditation et les thérapies comportementales, qui favorisent la résilience de manière naturelle.

Chaque individu doit trouver la **stratégie qui lui convient le mieux**, en tenant compte de ses besoins et de ses limites, pour restaurer son équilibre et sa santé.