

## Mythe du mois de Février

### « Je ne vis pas de stress puisque je n'ai pas de problème ou de symptôme »

Le stress est un ensemble de perturbations de l'organisme face à une demande d'adaptation. Il se caractérise par l'activation de notre système afin de faire face à un élément déclencheur ou à la perception d'une menace. Il est inévitable : tout le monde en vit et c'est normal ! En effet, comme mentionné dans un article de l'Université Laval, le stress peut être bon ou mauvais, mais n'est pas nocif pour la santé lorsqu'il est bien géré (Harvey, 2022).

Le bémol au cours des dernières années de pandémie reste que notre cerveau n'a aucune conscience que nous sommes rendus en 2023. Il ne sait pas que notre rythme de vie est à vitesse grand V, que nous avons vécu les conséquences d'une pandémie et des événements émotionnels importants. Selon le centre d'études sur le stress humain (CESH), notre cerveau effectue les mêmes commandes que lorsque nous étions primates à la fuite d'un animal dangereux : il secrète du cortisol et de l'adrénaline en permanence. Les facteurs de stress principaux sont le manque de contrôle (ex. maladie), l'imprévu (ex. annulation), la nouveauté (ex. nouvel emploi) et l'égo menacé (ex. exposé oral) (CESH, 2019). Cela veut donc dire que chaque stimulus quotidien engendre une cascade d'hormones de stress sans demande d'effort spécifique, et ce, tous les jours. Ces hormones restent en circulation dans le corps sans être réellement utilisées par vos muscles.

Lorsque le stress est chronique, ses conséquences peuvent être néfastes pour la santé et peuvent même augmenter les risques de maladie cardiovasculaire ou de dépression à long terme. Les symptômes les plus fréquents se caractérisent par des problèmes de peau, de perturbation du sommeil, d'inconforts digestifs, de problèmes capillaires et une diminution de libido (Institut des troubles d'apprentissage, 2022). Ils sont différents pour chacun. Cependant, rares sont ceux qui s'avouent être stressés et demandent de l'aide. Et pourtant, tout le monde en vit, de près ou de loin, et ce, à différentes intensités. Par exemple, selon l'échelle d'évaluation du stress de l'association canadienne pour la santé mentale, tous les événements positifs et négatifs nous affectent (ACSM, 2003). Que ce soit un décès, un accident, un voyage, un déménagement, une retraite : toutes les raisons sont bonnes pour sécréter davantage d'hormones de stress.

La question n'est pas de savoir comment l'éliminer, mais bien comment fonctionner avec celui-ci sans qu'il affecte notre vie et nos habitudes. Mais comment faire si votre environnement n'est pas optimal à la détente ? Veuillez lire le mythe du mois de Mars pour connaître les stratégies proposés par vos kinésiologues.