

Que se passe-t-il dans votre organisme en cas de stress ?

Contrairement aux idées reçues, votre manière de réagir au stress n'est pas dépendante de votre force mentale, de votre capacité d'abnégation, ou de votre seule volonté.

En cas d'exposition au stress, votre organisme modifie temporairement sa manière de fonctionner pour vous rendre plus alerte et vigilant.e afin d'affronter le danger auquel vous êtes exposé.e :

Tout d'abord, l'axe HPA (hypothalamo-hypophysio-surrénalien) est activé et se met à libérer du cortisol (l'hormone du stress, donc)

Le système nerveux autonome est activé, (votre système neuro sympathique) il entraîne la production d'adrénaline, l'hormone des sensations fortes, celle qui se libère dans votre sang en cas d'émotions intenses : peur, colère, stress. Elle entraîne des modifications de votre tension artérielle et une hausse de votre fréquence cardiaque.

Votre système immunitaire ralentit aussi son activité pour garder de l'énergie pour affronter l'urgence générée par le stress. Un Catabolisme intervient afin de produire de l'énergie.

Lorsque le stress cesse de s'exercer sur vous, votre organisme s'apaise et vos fonctions reprennent leur cours normal. Mais si votre état de tension est chronique, votre organisme est en mode alerte permanent, tous vos systèmes se dérèglent, ce qui mène fatalement votre corps à l'épuisement.

En plus d'un état de fatigue qui s'installe, vous devenez donc plus vulnérable à une maladie cardiaque, à la dépression, aux maladies car vos défenses immunitaires sont amoindries.

Quels sont les marqueurs à évaluer en cas de suspicion de burn-out ?

1. Le cortisol, que l'on peut évaluer grâce à des tests salivaires.

En théorie, nous sommes en hypercortisolémie le matin et en hypocortisolémie le soir. En cas de burn-out, la courbe s'inverse et la production de cortisol ne cesse d'augmenter tout au long de la journée, perturbant ainsi le repos, le sommeil, et la récupération de l'organisme. Il faut plusieurs années pour que le cortisol revienne à un rythme normal après un burn-out.

2. La DHEA (la déhydroépiandrostérone) est libérée par le cortex surrénalien. Elle diminue en cas de burn-out et augmente de nouveau quand les symptômes de burn-out régressent.

3. Les facteurs de croissance vasculaire (VEGF et EGF), qui sont augmentés en cas de dépression et de burn-out particulièrement chez les femmes (augmentation de la croissance des vaisseaux sanguins)

4. Le sommeil, fortement impacté en cas de burn-out. La qualité du sommeil, le nombre et la durée des éveils nocturnes, la fragmentation du sommeil, la latence d'endormissement, l'efficacité du sommeil, l'heure du réveil.

5. La variabilité de la fréquence cardiaque : sur 24 heures durant 3 jours, dont 2 jours de la semaine et 1 jour du week-end, constituent un bon indicateur de réaction au stress. Plusieurs dispositifs sont disponibles sur le marché pour effectuer ce monitoring et mesurer le système cardiaque autonome : 2 électrodes seront placées sur le thorax afin de réaliser un enregistrement ECG pour mesurer l'écart entre les différents battements cardiaques.

Ces indicateurs permettent d'évaluer si le système nerveux est bien régulé et donc de sensibiliser la personne et son entourage, pour permettre de reconnaître ce qui ne va pas.