

LE STRESS ET LA MICRONUTRITION

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress se caractérise par tout changement brutal susceptible de provoquer des altérations psychiques et/ou somatiques survenant dans les habitudes d'une personne jusque-là équilibrée. Ses conséquences diffèrent selon l'individu et selon que le stress est temporaire ou chronique.

Le stress se caractérise à la fois par une situation contraignante et les processus physiologiques mis en place par l'organisme pour s'y adapter.

Les types de stress sont nombreux et variés : physiologiques, pathologiques, mental, environnemental.

Les mécanismes du stress

L'apparition simultanée d'un nombre considérable de petits déséquilibres fait en sorte qu'une personne est progressivement déséquilibrée (mauvaise alimentation, manque de sommeil ou sommeil non réparateur, sédentarité, stress chronique et durable, anxiété, inflammation, ...).

Du coup, pour maintenir sa vitalité au quotidien, et assumer ses fonctions vitales, elle consommera finalement beaucoup plus d'énergie qu'elle ne peut en produire.

C'est le début du cycle du stress « nocif » car la personne devient dépendante des hormones dites « de résistance » : adrénaline et noradrénaline puis hormones de survie = cortisol

Cette surconsommation d'énergie va épuiser prématurément les fonctions biologiques qui sont sur-sollicitées, et va notamment épuiser le fonctionnement surrénalien.

Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) au stress aboutit à l'épuisement en 3 phases :

Phase 1 = ALARME

Trop d'adrénaline, trop de cortisol, trop de DHEA

- hyperactivité de la glande surrénale
- augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, et de la température corporelle.

Cette phase est positive car elle permet l'oxygénation du cœur et du cerveau.

Phase 2 = RESISTANCE

L'agression persiste et engage une sécrétion accrue de cortisol. Au cours de cette phase, il y a mobilisation du magnésium, des micronutriments et une forte implication des neurotransmetteurs.

Phase 3 = EPUISEMENT

L'état de stress devient chronique et durable.

On observe une chute du cortisol, du DHEA, du magnésium, de la dopamine.

Il y a rupture des équilibres cellulaires, altérations des

systèmes cardiovasculaires. Mais aussi de graves perturbations digestives, nerveuses et immunitaires. La personne est considérablement affaiblie sur tous plans.

Les signes cliniques du stress

Les signes cliniques doivent alerter : sur-fatigué le soir, difficultés à se lever le matin, diminution de la concentration et de la mémoire, manque d'énergie pour se motiver à faire du sport, irritable facilement, diminution de la libido, envie de grignotage, douleurs musculaires, céphalées, immuno-dépression, ...

Les stratégies pour contrôler le stress

Dans ce cas, il faut agir sur plusieurs leviers pour soutenir les fonctions biologiques :

- Rétablir le statut magnésien. Etape indispensable. Le magnésium doit être bien sélectionné en privilégiant les formes glycérophosphate ou bysglycinate, formes bien assimilables. La posologie sera essentielle à la réussite de la prise en charge du stress qui est la cause et la conséquence de la perte du magnésium qui est expulsé du milieu intracellulaire et éliminé via les reins dans les urines. C'est un cercle vicieux qui se met en place.
- Les neurotransmetteurs avec la dopamine et la sérotonine.
- Soutenir les surrénales avec le cortisol et les plantes adaptogènes.
- Un complexe de vitamines B actives et de la vitamine C.

Une alimentation anti-inflammatoire, à dominante végétarienne, sera une étape essentielle et incontournable, permettant notamment de cultiver un microbiote favorable à la santé globale.

Mais il faudra y associer également :

- Un sommeil de qualité.
- Gestion du stress par la cohérence cardiaque, la méditation, le yoga, le Qi-Gong.
- Une activité sportive modérée, tous les jours, dont les effets anti-dépresseurs ne sont plus à démontrer.

L'impact du stress affecte tout l'organisme, et ses manifestations sont nombreuses, en relation avec les déséquilibres nutritionnels et hormonaux.

A la lumière d'études scientifiques validées, l'usage de composés bio-actifs naturels permet une prise en charge efficace des patients stressés.