

## Une gourmandise antistress par jour !

Conférence Pèse Plume - ADAPA du jeudi 02 février 2017

---

### Introduction

Encore une conférence sur le stress ! Vous n'en avez pas marre ? On ne parle que de ça : du stress. Tout le monde est stressé, tout le monde est malade à cause du stress, tout le monde avale des pilules anti-stress.

Les médias, les médecins, l'entourage ne nous parlent que de ça : le stress ; et tous nous exhortent à savoir le gérer pour ne pas tomber malade. A la longue ces discours finissent par nous faire angoisser et culpabiliser. Ce qui en rajoute une couche !

J'aimerais vous parler du stress de façon un peu différente, sous un angle un peu plus positif. Nous allons voir ensemble ce qu'est le stress et quelle est son incidence sur le corps uniquement dans le but d'y apporter une dose d'antidote efficace. Mon objectif n'est pas de vous dire ce que vous faites mal mais plutôt de vous apprendre à vous faire du bien, à vous faire plaisir en dégustant de petites gourmandises très concrètes.

### Qu'est-ce que le stress ?



Le stress est un anglicisme signifiant « tension », issu du latin stringere (« mise en tension »). **Ce n'est pas une émotion** mais une réponse, une adaptation du corps tout entier face à un danger réel ou supposé.

Dès que nous percevons un danger, se crée immédiatement une tension physique ou mentale. Ce sont ces **tensions qui vont provoquer des émotions négatives** comme la peur et l'anxiété. Et ce sont ces émotions qui vont conduire à la modification de notre physiologie par le biais des neurotransmetteurs. (Un neurotransmetteur est une substance chimique (appelée également neuromédiateur), fabriquée par l'organisme, et permettant aux cellules nerveuses (neurones) de transmettre l'influx nerveux (message), entre elles ou entre un neurone et une autre variété de cellules de l'organisme (muscles, glandes).)

Le stress est une réponse physique et mentale à une situation de danger qui mobilise les ressources d'urgence du corps (nerveuses et hormonales) pour le rendre plus apte à combattre ou à fuir. C'est une réaction physiologique naturelle et positive du corps puisqu'elle va nous permettre de mobiliser nos ressources pour réagir.

Le seul problème c'est qu'aujourd'hui, nous partons rarement en courant face à un danger ou nous ne tapons pas sur tout ce qui nous énerve, et heureusement ! Du coup, comme nous ne libérons pas les tensions dans l'action, comme nous n'apportons pas la bonne réponse à notre corps, celui-ci ne comprend plus rien et le bon stress se transforme en mauvais stress chronique.



Face aux agressions de l'environnement, de façon schématique notre corps réagit en trois temps.

Dans un premier temps, c'est le **choc**, la surprise, cela altère notre équilibre fonctionnel, sentiment flou de mal être, si nous évitons la situation stressante, le soufflé retombe.

Si nous ne pouvons pas éviter, nous passons à la phase de **résistance**, le corps va mobiliser toutes ses ressources pour s'adapter, trouver un nouvel équilibre.

Là c'est parfois stimulant, c'est la petite montée d'adrénaline que l'on ressent et qui nous permet de réciter notre poésie devant le maître. Mais si la poésie est trop longue et que la peur d'échouer pointe le bout de son nez, de nouvelles tensions vont arriver et il va falloir de plus en plus d'énergie pour résister.

Si cela dure trop longtemps, la fatigue se pointe, il arrive un moment où l'organisme ne peut plus fournir l'effort qui lui est demandé et voilà la phase d'**épuisement** avec ses effets physiologiques mais bien sûr aussi psychologiques, puisque tout est lié. A ce stade le corps est incapable de compenser les dépenses d'énergie et nos défenses immunitaires faiblissent nous rendant plus sensibles aux agressions externes. L'épuisement provient du fait que l'organisme a dû fonctionner en surrégime et que par décompensation il fonctionne mal.

**Nous ne sommes que de la physiologie.** Le corps et l'esprit sont en constantes interactions. Vous n'en avez peut-être pas conscience mais ils communiquent sans arrêt grâce aux hormones et aux neurotransmetteurs.

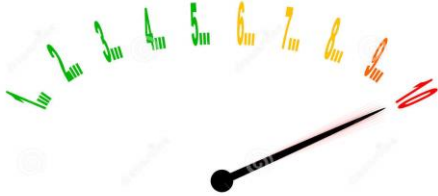
En l'occurrence, dans le cadre du stress, pour faire simple, nos tensions physiques ou mentales vont générer la production de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline au niveau de nos glandes surrénales.

**Notre corps est une « machine » extrêmement bien faite !** Quand nous percevons un danger réel ou fantasmé, à travers nos sens, le cerveau envoie des informations au corps pour lui permettre de faire face à ce danger. Le rythme cardiaque va s'accélérer, la respiration devenir plus rapide, le tonus musculaire augmente pour produire l'effort nécessaire. Ainsi nous sommes prêts, nous pouvons affronter le danger et ensuite retrouver le calme nécessaire à notre équilibre.

Alors où est le problème me direz-vous, puisque nous sommes capables de nous adapter à toutes les situations ?

Le problème c'est qu'aujourd'hui, dans notre vie moderne, **le danger est partout** et que nous sommes **trop souvent et trop longtemps en état d'alerte**, sans pouvoir fuir, ni combattre en permanence. Il n'y a plus de retour à l'équilibre possible, ce qui provoque des tensions physiques ou mentales chroniques engendrant de l'anxiété et à plus long terme de la maladie par baisse du système immunitaire.

Pourquoi y-a-t-il plus de danger maintenant qu'avant ? Parce que tout va trop vite et que nous sommes sur-stimulés. Nos sens sont sans arrêt « titillés » par les pollutions visuelles, auditives, olfactives, gustatives. Notre corps n'a plus de moments de calme, de repos pour se réparer, se régénérer.



Vite la douche en planifiant la journée, vite le petit déjeuner en écoutant la radio, vite aller au travail en envoyant des sms, vite atteindre ses objectifs et être le meilleur, vite faire les corvées en téléphonant aux amis, vite aller se coucher en pensant à la journée suivante !  
J'arrête, la liste est trop longue ! Mais sachez que tous ces « vite » ne sont que du stress.

C'est brièvement résumé ! Autre point important c'est que nous ne réagissons pas tous de la même façon au stress. Ce qui est stressant pour moi ne l'est pas forcément pour vous et vice versa.

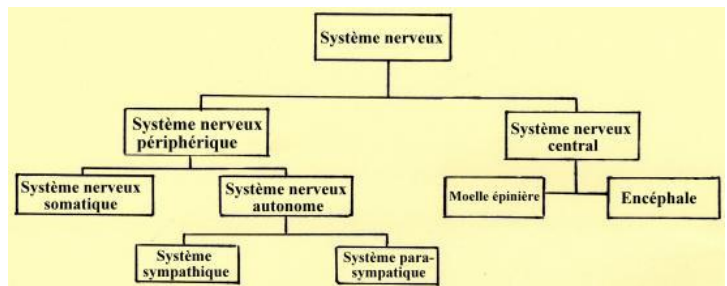
C'est notre façon de voir, de ressentir un évènement qui le rend plus ou moins stressant. Cependant, il y a des incidents, des situations qui sont considérées comme étant stressantes en général par la plupart des individus.

### Quel impact sur notre santé ?



Pour comprendre comment le stress agit sur notre santé, sans rentrer dans les détails du fonctionnement de notre système immunitaire ou endocrinien qui sont extrêmement complexes, nous allons nous intéresser aux liens entre le stress et le système nerveux autonome.

Le chef d'orchestre de notre corps est le système nerveux qui contrôle et coordonne toutes les parties du corps. Il se compose du système nerveux central (encéphale et moelle épinière) et du système nerveux périphérique (les nerfs), lui-même divisé en système nerveux somatique car il gère les fonctions automatiques du corps de manière inconsciente telles que la respiration, le rythme cardiaque, les fonctions digestives, la tension des muscles lisses ou les réactions vasomotrices ; et le système nerveux autonome, ou végétatif ou neuro-végétatif.



Le système nerveux autonome se distingue à nouveau en deux parties, l'orthosympathique (ou sympathique) et le parasympathique. Pour faire simple, l'**orthosympathique c'est l'accélérateur** physiologique qui gère les réactions visant à s'adapter au stress (libération des hormones du stress : cortisol, adrénaline et noradrénaline).

Le système nerveux **parasympathique c'est le frein** qui gère les mécanismes de récupération et de mise au repos, ainsi que les activités digestives et sexuelles en libérant un neurotransmetteur différent l'acétylcholine.

Lors d'un stress, d'une situation de danger, quand l'organisme se sent menacé, le système nerveux sympathique va déclencher une série de réactions physiologiques (tension musculaire, augmentation du rythme cardiaque, vasoconstriction des vaisseaux superficiels) pour se préparer à l'action (fuite ou lutte).

Lors d'une situation de calme de détente, le système nerveux parasympathique va permettre au corps de s'organiser pour gérer des activités plus essentielles comme manger, faire l'amour et permettre aux fonctions vitales de récupérer.



**Le système nerveux autonome est en perpétuelle recherche d'un équilibre entre le frein et l'accélérateur pour maintenir notre homéostasie interne.**

Aussi en fonction des difficultés de la vie, nous restons parfois un peu trop longtemps le pied sur l'accélérateur, empêchant notre corps de récupérer, notre système immunitaire s'affaiblit et la maladie nous guette. Tout type de maladie, car nous sommes tous porteurs en nous de cellules pathogènes héritées de nos ancêtres ou développées par notre environnement et notre hygiène de vie. Chacun a en soi un maillon faible qui lâchera en priorité sous l'effet du stress.

### Quel antidote utiliser ?

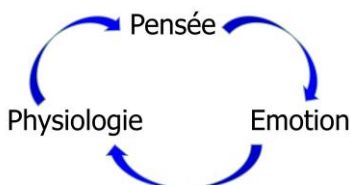


Notre corps est une machine bien faite car nous avons la capacité de retrouver notre équilibre interne par des actions volontaires. **Nous pouvons appuyer sur le frein lorsque la machine s'emballe !** Et en appuyant sur le frein nous activons la capacité d'auto-guérison de notre corps en permettant aux fonctions vitales de récupérer.

Aujourd'hui grâce aux avancées des neurosciences et de l'imagerie médicale nous comprenons de mieux en mieux le fonctionnement de notre cerveau. Nous savons qu'il se divise en trois grandes parties :

- Le cerveau reptilien : cerveau primitif assurant les comportements et réflexes nécessaires à la survie (faim, soif, reproduction, réflexe de fuite, combat).
- Le cerveau limbique : cerveau émotionnel gérant nos comportements en société "mammifère" (notamment les différents rituels : intimidation, affrontement, séduction, soumission, etc.).
- Le néo cortex : cerveau intelligent permettant l'analyse, le langage, l'anticipation d'actions, la pensée abstraite.

Nous savons aussi que le cerveau communique avec le corps par l'intermédiaire du système nerveux, lui-même en interaction constante avec notre système immunitaire et notre système endocrinien. Il s'agit d'un véritable échange puisque les messages de l'un vont transformer les autres et vice versa.



Pour résumer de façon très simpliste ce fonctionnement, on peut dire que notre cerveau produit des pensées qui elles-mêmes génèrent des émotions qui vont modifier nos hormones, notre physiologie qui à son tour va modifier nos pensées, puis les émotions et ainsi de suite.

Comme tout est en interaction, nous voyons que nous pouvons, pour activer notre capacité d'autoréparation, de rééquilibrage du corps, soit agir sur nos pensées, soit sur nos émotions soit directement sur notre physiologie.

Pour limiter le stress et prévenir la maladie nous pouvons donc adopter une hygiène de vie globale respectueuse des liens corps / esprit, en nous efforçant par exemple à :

- Repérer les pensées délétères pour la santé pour les remplacer par de plus saines.
- Cultiver des émotions positives, en apprenant à vivre nos émotions, à les comprendre et les apaiser.
- Apprendre des techniques de relaxation de façon à activer le parasympathique.

Tout est en interaction : si le stress peut activer des neurotransmetteurs et des hormones délétères pour la santé, nous avons aussi la capacité d'activer volontairement des neurotransmetteurs et des hormones bénéfiques pour la santé !

Alors, plutôt que chercher uniquement à supprimer le stress, peut être pouvons-nous essayer aussi de cultiver le bien être, le bonheur. Le bonheur qui n'est pas seulement un état d'esprit, c'est aussi une démarche volontaire d'utilisation de notre cerveau pour influencer sur notre physiologie.

## D. O. S. E.

Dopamine – Ocytocine – Sérotonine - Endorphine

Ainsi chaque jour nous pouvons envoyer à notre corps une petite DOSE de bien-être, de bonheur. Ce que j'appelle la DOSE c'est un peu de Dopamine, d'Ocytocine, de Sérotonine et d'Endorphine.

La **dopamine** c'est le neurotransmetteur de la réussite, ce qui nous donne l'envie de faire, l'envie de faire un effort quand on sait que l'on va réussir, c'est ce qui nous donne des ailes.

L'**ocytocine** c'est le neurotransmetteur de l'attachement. L'attachement aux enfants, à la famille, aux amis, c'est ce qui se déclenche à chaque fois que nous sommes en lien avec les autres.

La **sérotonine** c'est ce qui va se déverser dans le cerveau quand on est satisfait, content, fier de ce que l'on a fait, que l'on est bien présent à ce que l'on fait.

L'**endorphine** c'est le neurotransmetteur bien connu des sportifs, il porte bien son nom car il endort la douleur, il agit par contraste : vous êtes fatigué et vous avez quand même envie de continuer, et à un moment, comme le corps gère bien l'effort il vous permet de continuer en ayant moins mal et en ressentant du bien-être.

Ces quatre neurotransmetteurs agissent pour plein de choses dans notre corps, mais surtout ils agissent pour notre bien-être. Ce qui est fabuleux c'est que nous avons la capacité de les activer grâce à l'entraînement cérébral. **Et nous sommes tous capables d'entraîner notre cerveau au bien être, au bonheur.**

### Qu'est-ce qu'une gourmandise antistress ?



Une gourmandise antistress cela va consister à s'envoyer une DOSE de bien-être, à activer les neurotransmetteurs du bonheur. Vous pouvez entraîner votre cerveau grâce à trois mots simples et lorsque vous utiliser ces trois mots au quotidien vous activez un peu de cette DOSE de bien-être qui va vous apporter du bonheur.



Et c'est trois mots c'est le beau, le bien et le bon.

Beau  
Bien  
Bon

**Le beau c'est notre capacité à nous émerveiller**, c'est savoir s'émerveiller. L'émerveillement régule le niveau de cytokine dans notre corps afin que la dopamine soit plus présente dans notre cerveau et nous apporte un peu de bien-être. Et cet émerveillement s'active grâce à notre cinq sens.

**Le bien c'est le fait de s'appliquer et de s'impliquer**. C'est magique, lorsque vous vous appliquez et lorsque vous vous impliquez à faire quelque chose, c'est de la sérotonine en barre ! Vous avez cette satisfaction qui va arriver dans votre cerveau, et la satisfaction c'est un booster à l'estime de soi. Vous avez tous dans vos vies des petits riens qui peuvent vous permettre de développer du bien. Et ce bien cela peut être, par exemple, lorsqu'on s'applique à cuisiner un bon repas ou même lorsque que l'on essaye de bien essuyer un verre par exemple, ça prend une minute, une minute de bonheur et le corps n'a pas besoin de plus. Le corps a juste besoin d'un peu de bien être au quotidien.

**Le bon c'est quand vous vous tournez vers les autres**, quand vous pensez aux autres. Et quand on est tourné vers les autres, quand on est en lien avec les autres, on augmente son propre niveau de bien-être. Vous allez me dire qu'à être tout le temps tourné vers les autres on peut en devenir esclave. Oui, il ne faut pas s'oublier non plus, alors pensez aussi à être un ami pour vous-même et à être en lien avec cet ami, prendre soin de cet ami et l'accompagner au quotidien.

Le niveau de bien-être dans le corps augmente en étant en lien avec les autres, en lien avec l'environnement et en étant en lien avec ce que l'on fait.

**C'est avec le beau, le bien et le bon que vous pouvez développer votre bien être au quotidien en activant votre DOSE.**

Ainsi, une gourmandise antistress va être une toute petite chose que vous allez faire pour vous, chaque jour dans la conscience de vous faire du bien.

J'ai bien dit une toute petite chose. En effet, vous menez tous des vies trépidantes qui vous ont conduit petit à petit à dysfonctionner, à ne plus être en équilibre, à ne plus être en parfaite santé. Cela a pris parfois de nombreuses années pour en arriver là, de nombreuses années de stress insidieux et répété. Alors si la bonne nouvelle, est qu'il n'est jamais trop tard pour agir, la moins bonne c'est que ce n'est pas miraculeux et que ça ne va pas se faire en une seule fois, du jour au lendemain !

Le principe, c'est de faire **chaque jour une petite chose**, un petit pas de fourmi qui vous conduira tranquillement mais assurément au bien-être. C'est aussi de faire des choses **simples** qui ne demandent aucun équipement et qui puissent être intégrées dans votre quotidien. Et c'est encore de rechercher le **plaisir immédiat** dans ces petites choses.

Voilà pourquoi se sont des gourmandises, ces petits riens, ces petites choses apportent un réel plaisir que vous vous offrez et savourez pleinement chaque jour.

Une gourmandise c'est l'inverse d'une bonne résolution que vous prenez à la rentrée de janvier et qui ne tient pas plus d'un mois. Quand il faut faire trente minutes de voiture, le soir en hiver pour aller transpirer dans une salle de gym, en ressortir épuisé avec des courbatures et la sensation de ne pas y arriver, forcément vous avez juste envie d'arrêter !

Je vous propose à l'inverse de chercher le plaisir, de le savourer et de le multiplier pour accéder au bien-être, au bonheur qui n'est autre qu'un état interne d'équilibre et de santé.

Alors, une gourmandise c'est :

**Beau (dopamine) – s'émerveiller :**

- Regarder un œuvre d'art ou un coucher de soleil,
- Sentir le parfum d'une fleur ou d'un bon thé,
- Ecouter le champ des oiseaux ou une belle musique,
- Caresser la joue d'un bébé ou le pelage d'un animal,
- Gouter un bon vin ou savourer un bon chocolat...

**Bien (sérotonine) - Agir en pleine conscience et se féliciter de ce que l'on fait :**

- Marcher dans la nature,
- Ralentir et se reposer,
- Ajouter quelques minutes de sommeil à ses nuits,
- Faire son travail du mieux possible,
- Se faire joli(e) le matin...

**Bon (ocytocine) – être en lien avec soi et les autres :**

- Faire des câlins à ceux qu'on aime,
- Saluer les voisins, les collègues ou les commerçants,
- Penser, téléphoner ou écrire aux amis,
- Participer à des activités de groupe,
- S'investir dans des associations...



Et surtout, cerise sur le gâteau, **prendre conscience du plaisir que vous vous faites chaque jour.**

Tous les soirs avant de vous endormir, faites le bilan de votre journée : comptez le nombre de gourmandises que vous vous êtes accordé et félicitez-vous d'avoir été gourmand(e).

**Partage d'une gourmandise**

Et maintenant passons à la pratique, dégustons ensemble une petite gourmandise !

**Laurence Bouyer**

Sophrologue – Psychopraticienne

11, Rue Amédée Bonnet - 01500 Ambérieu en Bugey

06 22 07 24 18