mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Gastrointestinal Society

Gestion du stress

Le stress est la réaction de votre corps à certains stimulus qui peuvent provenir de sources physiques, sociales, environnementales ou perçues. La réaction au stress met en jeu plusieurs interactions complexes dans votre cerveau qui agissent sur les fonctions du corps sur lesquelles vous n'exercez pas un contrôle conscient. Il existe plus de cent millions de neurones dans le tube digestif (système nerveux entérique), plus que dans la moelle épinière. Le stress est donc un facteur important dans la santé et le bien-être digestifs.

Les adaptations physiologiques au stress incluent :

- un état d'éveil élevé
- une respiration et une fréquence cardiaque plus rapides
- une pression artérielle élevée
- une augmentation du cholestérol sanguin
- une augmentation de la tension musculaire

L'information présentée dans cette brochure est destinée aux personnes qui fonctionnent bien en général dans la société, mais qui peuvent parfois éprouver de la difficulté à faire face aux stress quotidiens. Si vous souffrez d'un trouble de l'humeur tel que le trouble bipolaire, d'une dépression clinique ou d'un trouble d'anxiété, vous devriez consulter un médecin qualifié.

De brèves périodes de stress peuvent s'avérer bénéfiques pour une performance améliorée puisqu'elles équipent votre corps pour travailler plus fort et plus intensément. Cette réaction de « lutte ou fuite » est idéale pour des poussées d'énergie et de concentration à court terme, pourvu que le stress s'apaise et que votre corps retourne rapidement à son état normal.

Certaines personnes peuvent supporter des bouleversements majeurs sans broncher tandis que d'autres sont en détresse au moindre changement dans leur routine habituelle. La plupart des gens se situent entre ces deux extrêmes. Il est important de se rappeler que le stress peut être une bonne chose en petites doses. Il peut vous permettre de faire un gros effort, vous donner la motivation requise, vous amener à faire de votre mieux et vous aider à rester concentré et alerte. Les problèmes s'accumulent seulement lorsque le stress est constant ou non géré.

Les signes et symptômes spécifiques du stress varient d'une personne à l'autre, mais les dangers éventuels pour votre santé physique, votre bien-être émotionnel et vos relations sont réels.

Effets physiques

Pour ceux qui souffrent de stress persistant, la réaction physique passe au prochain niveau et se manifeste par une fonction immunitaire affaiblie, une augmentation continue du taux de cholestérol et de la pression artérielle, une augmentation de la production d'acide gastrique et une diminution des hormones sexuelles. Dans cet état, les pressions habituelles de la vie peuvent devenir écrasantes. Avec l'accumulation de tensions telles que les défis au travail, les problèmes familiaux, les difficultés financières ou des changements dans ses relations personnelles, la personne stressée peut souffrir physiquement.

Tous les types de stress peuvent affecter le corps en aggravant des affections préexistantes ou en entraînant l'apparition de symptômes physiques tels que la tension musculaire, les maux de tête, la perte du désir sexuel, la diarrhée ou la constipation, l'insomnie et des modifications de l'appétit.

Effets gastro-intestinaux

Si vous souffrez d'une maladie ou d'un trouble gastro-intestinal (GI), vous êtes vulnérable aux effets du stress sur cette maladie et vous pourriez connaître une augmentation de la douleur, une aggravation du processus morbide et une perturbation du processus de guérison. Les recherches n'ont pas démontré que le stress psychologique peut occasionner des problèmes structuraux au niveau du système gastro-intestinal; cependant, le stress peut aggraver des affections existantes ou augmenter la probabilité d'une rechute chez les personnes dont la maladie est inactive. Il existe des preuves à cet effet en ce qui concerne les troubles gastro-intestinaux fonctionnels tels que le syndrome de l'intestin irritable (SII), la dyspepsie et le reflux gastro-œsophagien (RGO) pathologique, et de même en ce qui concerne la maladie inflammatoire de l'intestin (maladie de Crohn et colite ulcéreuse).

Une personne qui gère mal le stress chronique garde son

corps dans un état de surstimulation, perturbant ainsi son fonctionnement normal, y compris celui de l'appareil digestif. Les changements physiques comprennent la diminution du flux sanguin vers le tube digestif, l'augmentation de la tension musculaire et la suppression du système immunitaire. Ces changements sont lourds de conséquences pour les personnes souffrant d'une affection GI.

Gestion

La diminution de votre degré de stress et l'acquisition de techniques efficaces de gestion du stress pourraient avoir un effet salutaire sur l'évolution de votre maladie et diminuer la sévérité de vos symptômes gastro-intestinaux. Les suggestions suivantes pourraient s'avérer utiles pour gérer votre stress.

Suivez un régime alimentaire bien équilibré en adoptant les conseils du *Guide alimentaire canadien* qui est offert par Santé Canada. Une bonne alimentation est la clé d'une bonne santé physique et mentale. Une alimentation inadéquate amplifie le stress sur votre corps, ce qui diminue sa capacité de guérison. Non seulement diminuerez-vous le stress grâce à un choix judicieux d'aliments, mais votre corps vous en remerciera aussi!

Apprenez à mieux respirer en prenant des respirations plus lentes et qui proviennent du fond de votre abdomen. Le stress peut causer des respirations peu profondes ce qui signifie que votre corps n'obtiendra pas assez d'oxygène pour complètement se détendre à moins que vous ne fassiez un effort conscient pour respirer profondément.

Contrôlez votre « dialogue interne » puisqu'une bonne partie de l'anxiété est de son propre fait. On se fait des soucis en s'imaginant le pire des scénarios ou en faisant trop de cas de choses insignifiantes.

Surveillez vos pensées négatives pour voir si vous vous tracassez souvent pour des choses telles que des erreurs ou la peur de perdre un emploi. Essayez de remplacer toute pensée négative par des pensées positives, mais réalistes.

Bougez! L'exercice est reconnu pour atténuer la tension. Assurez-vous d'augmenter lentement l'exercice et d'évaluer la tolérance de votre corps à ces changements. Faites preuve de prudence cependant, puisque l'exercice physique intense peut exacerber les symptômes gastro-intestinaux chez les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien (RGO) pathologique, d'une hernie hiatale, de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse.

Gérez mieux votre temps afin de ne pas devenir esclave du temps. Bon nombre d'entre nous sous-estiment le temps qu'il faut pour accomplir quelque chose, ce qui signifie que nous sommes souvent en retard. Essayez de tenir un journal de la gestion de votre temps pour une période d'une semaine afin de vous faire une meilleure idée du temps qu'il faut pour accomplir diverses tâches.

Apprenez à dire « non » dans les bonnes situations. S'imaginer que l'on peut tout faire crée une pression inutile. Apprenez à établir vos limites. Refusez poliment, mais avec fermeté d'accepter des responsabilités ou d'entreprendre des projets additionnels pour lesquels vous n'avez pas le temps ou l'énergie.

Prenez du temps pour vous. Notre corps et notre esprit nécessitent une certaine variété, sans quoi notre système nerveux, surchargé, continue la course jusqu'à la journée suivante sans relâche.

Essayez de prendre au moins une journée par semaine pour faire quelque chose qui vous plaît beaucoup, que ce soit lire, écouter de la musique ou tout simplement passer du temps avec des amis.

Tordez-vous de rire. Le rire élimine le stress naturellement et abaisse la pression artérielle, ralentit les fréquences cardiaque et respiratoire et détend vos muscles.

Consulter un professionnel est toujours une bonne option. Si vous croyez que les stratégies offertes ci-dessus ne suffisent pas et que vous avez besoin de plus d'aide, référez-vous à un psychologue professionnel qui possède une gamme de méthodes et d'outils utiles pour aider les personnes à mieux gérer leur stress. Certaines des méthodes de traitement plus courantes comprennent la thérapie de relaxation (relaxation progressive des muscles, la rétroaction biologique et l'hypnose), une formation en gestion du temps, des changements à son style de vie, la thérapie cognitivo-comportementale, un entraînement à l'assertivité, un entraînement à la respiration profonde, la désensibilisation systématique et une psychothérapie de courte durée.

Soyez prudent. Lorsque vous cherchez des services de gestion du stress, assurez-vous de choisir un professionnel qualifié et autorisé. Un thérapeute dont la formation laisse à désirer peut fournir un traitement inefficace, gaspiller votre temps et votre argent, ne pas déceler la présence d'un problème plus grave ou finir par vous décourager dans votre quête d'un véritable traitement. De nombreuses communautés offrent des programmes qui sont couverts par des régimes d'assurance-maladie de base et certains régimes d'assurance-maladie complémentaires couvrent cette thérapie additionnelle. Demandez à votre médecin de vous indiquer des ressources spécifiques dans votre communauté.

L'avenir

Le stress occasionnel est une partie inévitable et même appréciée de notre vie. Les trucs énumérés ci-dessus pourraient cependant vous aider à gérer votre degré de stress et à éviter des conséquences néfastes sur votre santé ou une aggravation de vos symptômes gastro-intestinaux.

Notes :

À propos de la Société GI

À titre de chef de file canadien fournissant des renseignements fiables et fondés sur des données probantes pour tout ce qui porte sur le tractus gastro-intestinal (GI), la Société gastro-intestinale s'engage à améliorer la vie des personnes atteintes d'affections gastro-intestinales et hépatiques, à appuyer la recherche, à préconiser l'accès adéquat des patients aux soins de santé et à promouvoir la santé gastro-intestinale et la santé hépatique.

Le bulletin *Du coeur au ventre*MD, publié tous les trois mois, présente les toutes dernières actualités sur la recherche GI, les troubles et maladies GI ainsi que leurs traitements (p. ex., nutrition, médicaments) et beaucoup plus encore. Si vous êtes atteint d'un trouble digestif, vous voudrez consulter ce bulletin informatif et à jour. Abonnez-vous dès maintenant!

La Société GI, en association avec la Société canadienne de recherche intestinale, a produit cette brochure avec les conseils de professionnels de la santé affiliés. Ce document ne vise aucunement à remplacer les connaissances de votre médecin, le diagnostic qu'il a posé ni les soins qu'il vous prodigue. © Société GI 2020.

Formulaire de don/d'abonnement

Détails d'achats

☐ Mon don de_____$ est inclus (admissible pour un reçu à des fins fiscales).

☐ Les frais d'abonnement annuels de 20 $ sont inclus (International 30 $).

Total _____$

Nom (M./Mme/Mlle/Dr/Dre/Autre_____Veuillez encercler un choix)

Nom de la compagnie (facultatif)

Adresse

Ville, Province, Code postal

Numéro de téléphone Courriel

☐ Patient(e) ☐ Ami(e)/Membre de la famille ☐ Professionnel(le)

Diagnostic/Sujets d'intérêt (Cette information facultative nous aide à déterminer quels sujets pourraient vous intéresser et demeure confidentielle. Nous ne vendons jamais nos listes.)

Voulez-vous des renseignements additionnels? Veuillez indiquer les sujets qui vous intéressent.

Méthode de paiement : ☐ Visa ☐ Mastercard ☐ Chèque ci-joint*

Numéro de carte de crédit Date d'expiration

*Veuillez faire votre chèque à l'ordre de «**Société GI**»

Société gastro-intestinale
231-3665 Kingsway
Vancouver, BC V5R 5W2
Téléphone : 1-855-600-4875
Télécopieur : 1-855-875-4429
Courriel : info@mauxdeventre.org
Site Web : www.mauxdeventre.org

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 17065352RR0001