



Quoi de plus important pour la santé, que de savoir gérer le stress, inséparable de toute vie animale et végétale ? Et en société, le stress est permanent, et souvent bénéfique ! Le sujet est très largement enseigné aux futurs Médecins, et à tous les scientifiques qui se destinent à la Biologie. Cependant, nous n'emploierons pas le langage des scientifiques, pour mettre le stress à votre service, et à celui de votre famille.

À QUOI SERT LE STRESS... ?

Il existe, autour de chaque être vivant, des *conditions de vie*, sans lesquels la mort survient. Ce sont par exemple, la température, l'acidité, la présence de l'eau et de la lumière, les apports alimentaires, *l'intégrité corporelle*, la compagnie des semblables, ... etc. Pour les hommes, et pour certains animaux dont l'intelligence est développée, il faut aussi des conditions dites « *psycho-affectives* », que l'imaginaire ressent la sécurité et l'harmonie. (*Il existe des stress « positifs », mais « stress » quand-même, comme ceux de l'amour ; l'amoureux dira : « Je t'aime à mourir » !*) ... et que de battements de cœur autour de tout cela ! Une atteinte, même légère, à une ou plusieurs de ces conditions de vie, déclenche les mécanismes compensateurs, que les scientifiques appellent « *stress* », un même terme global, pour désigner la mécanique « *stressante* », et les réactions de retour à l'équilibre.

LES BONS CÔTÉS DU STRESS, EXPRESSION DE LA VIE...

La « *mise en route* » des mécanismes compensateurs, a une utilité immédiate, de préservation de l'intégrité corporelle, de nombreuses manières ; affronter des épreuves sportives, augmente les performances et l'endurance, boire de l'eau répond à la soif, se remettre debout nous fait reprendre le chemin après la chute, faire de la fièvre permet la victoire sur les virus, se mettre en défense et frapper, éloigne l'intrus, cicatriser une blessure, rétablit les fonctions tissulaires, répondre aux attaques verbales, précise les positions dans le groupe, et permet des échanges fructueux par la suite, ... Toujours le même schéma, action/réaction, en petites escarmouches, permet d'éviter un conflit trop sérieux entre deux positions qui s'écarteraient trop. Et, en fin de compte, « *faire marcher* » un système vital à *petit régime*, c'est s'assurer qu'il ne manquera pas, en cas de besoin plus important ! C'est l'entraînement avant l'épreuve. Donc, on peut voir le stress comme le terrain d'exercice du boxeur, comme « *le sel de la vie* », ce qui la rend plus intéressante, et donne envie à tant de nos concitoyens d'acheter une place de cinéma ! **Pour qu'il soit positif**, il faut que son intensité soit suffisamment faible, pour permettre un retour complet à l'équilibre.

LE STRESS C'EST DE L'INFORMATION FLASH ...

... de la chimie brutale et des mélodies d'alarme dans tout le corps de l'individu, comme dans toute la collectivité des individus. Le foie gère l'événement, de façon royale.

LE STRESS INDIVIDUEL ET LE STRESS COLLECTIF...

Dans le monde moderne, les deux principales sources de stress, sont les médias et la promiscuité ; puis viennent l'insécurité, les soucis professionnels, le manque d'argent, les dysharmonies familiales, l'inconfort, la faim et la soif, le froid et le chaud, les peurs de tous les jours, et une infinité d'autres facteurs. La personne curieuse de la vie, peut s'intéresser aux rapprochements que l'on peut faire entre les réactions collectives qui agitent la fourmilière, lorsqu'un pied maladroite détruit une partie de l'édifice, et les réactions de mieux en mieux connues, des organes d'un individu soumis à un stress, un choc, un traumatisme ou une émotion forte. Lorsque l'on voit les abeilles attaquer l'apiculteur qui vient d'ouvrir la ruche, ou les réactions de panique d'une foule, on imagine les cellules blanches passer les signaux d'alarme à toutes leurs « copines », dès que le pollen a touché les muqueuses de l'allergique, ou dès que le vaccinateur a pressé sur le piston. Dans tous les cas, le stress fait des dégâts, plus ou moins importants et laisse des traces en proportion.

LES MOINS BONS CÔTÉS DU STRESS ...

... c'est que d'abord, il consomme de l'énergie ! Il mobilise les « réserves » en **Antioxydants**, pour qu'elles aillent combattre sur le front, sur le terrain de la défense. (*Une vaccination est un prototype de « stress oxydant » !*) Ensuite, il libère en parallèle, une quantité plus ou moins grande de produits chimiques actifs, qui décuplent les réactions d'éveil, et dont certains sont très agressifs, qu'on appelle « **radicaux libres** » ; ceux-ci détruisent les macromolécules du vivant, très souvent de façon irréversible. Individuel ou collectif, nous avons dit qu'il fait des dégâts, mais ces dégâts seront d'autant plus importants qu'il est plus puissant, répété, et qu'il touche des points « fragiles », comme la sensibilité et l'émotivité, devant lesquelles nous sommes tous très inégaux ! (*Le foie, bouclier des émotions pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, est le point faible des « Tuberculiques »*)

« CE QUI NE NOUS TUE PAS, NOUS REND PLUS FORT »

Ce vieux proverbe de la Médecine, illustre en raccourci, ce qu'il faut attendre du stress. Il faut apporter à ce « raccourci », de nombreuses corrections, pour avoir une opinion solide et fondée, sur l'utilité du stress. Les fictions cinématographiques d'épouvante, provoquent un stress « superficiel », et limité dans la durée, très apprécié de ceux qui veulent « *l'odeur du risque* », sans le risque ; tandis qu'un conflit familial sérieux, peut nourrir le stress d'une vie entière, et raccourcir le temps passé sur cette Terre...

LE STRESS DOIT SE « GÉRER » POUR BIEN VIVRE ... !

... On le sait ! Et ce n'est pas d'aujourd'hui ! Les bibliothèques, les vidéothèques et Internet, regorgent de techniques de Yoga, de vieilles méthodes asiatiques de relaxation, de « *lâcher prise* », et autres ... ! Tout cela est utile aujourd'hui, et le sera encore demain.

Malheureusement, la vie moderne se prête assez peu à ce genre de pratique ; notre temps est dévoré par autre chose ! Alors, il vous reste **le soin de votre énergie vitale**, ... sur le site.

EN FAIT, LA SANTÉ SE TROUVE ENTRE LES DEUX ... !

Entre « *pas de stress* », qui nous affaiblit, comme une vie sans relief, monotone, à l'abri de tout, et une vie « *toute de stress* », qui nous prend du matin au soir, et même la nuit, si on a des voisins bruyants et noctambules, ... il y a la vie saine et « *normale* », rythmée par le soleil, avec des projets, des voyages « *raisonnables* », une curiosité médiatique modérée, la méfiance des écrans, la fréquentation de bons amis, une profession que l'on aime, une famille harmonieuse, un bon voisinage, un apport naturel et régulier de vitamine C, le souci de l'énergie vitale de tous... etc.