

STRESS

Vous venez de gagner un milliard au Loto, votre compte en banque est toujours à découvert, vous avez trop chaud ou trop froid, votre compagnon ou votre compagne est énervé(e), vous venez d'être déconnecté(e) à Internet, votre belle-mère.....

Les situations stressantes sont multiples et omniprésentes dans la vie quotidienne.

Alors qui que vous soyez, vous avez en vous toutes les bonnes raisons d'être stressé(e).

Le stress est devenu universel. Et nous en sommes tous victimes.

Il frappe à tous les âges de la vie.

Mais qu'est-ce que le STRESS?

Tout le monde en parle, mais...

Le mot " STRESS ", a été inventé par le Pr Hans SELYE, célèbre physiologiste canadien. Le Pr SELYE définit le stress comme le " Syndrome Général d'Adaptation », c'est-à-dire que c'est la réponse physiologique de l'organisme, face à une situation non programmée.

Lorsque nous sommes face à une situation qui n'a pas été encore programmée par notre organisme, notre corps va réagir par un stress.

Rappelez-vous, lorsque le professeur de mathématiques cherchait d'un regard circulaire et inquisiteur dans la classe la future victime, la future proie pour la démonstration au tableau du théorème de Pythagore, rappelez-vous comment votre cœur battait, rappelez-vous comment les sueurs froides et chaudes à la fois, glaçaient vos mains, réchauffaient vos oreilles, vos genoux qui tremblaient, votre diaphragme qui se " nouait "... Et bien, le stress n'était pas le professeur, mais la réaction de votre organisme face à cette situation.

Mais attention, ce mot "stress" n'a pas qu'une connotation négative.

Rappelez-vous, lorsque ce cours de mathématiques enfin achevé sans y avoir été la victime, vous êtes sorti(e), rappelez-vous que vous êtes tombé(e) nez-à-nez avec ce qui allait devenir votre futur premier flirt...

Rappelez-vous ce moment, où pour la première fois de votre vie peut-être, votre cœur s'est emballé, votre souffle est devenu plus court et plus rapide, où vous avez bégayé(e), où votre diaphragme s'est noué, où la chaleur est montée à votre visage...

Bien que ce deuxième exemple fût certainement plus agréable à vivre, le stress, lui, aura été pratiquement équivalent.

Donc nous pouvons dire que deux causes si différentes ont entraîné une situation de stress pratiquement équivalente.

Ainsi, ce ne sont ni le professeur de mathématiques, ni le futur flirt qui vont être définis comme étant le stress, mais bien la réaction de notre corps.

Aussi à l'inverse, un même stimulus stressant va déclencher chez des personnes différentes, des types de réactions différentes. Certains vont être pris de panique, d'autres vont se "sentir pousser des ailes". Aussi, le même stimulus stressant survenant à des moments différents de la vie, n'aura pas la même conséquence sur le corps.

LA NEURO PHYSIOLOGIE DU STRESS

1) LES SYSTEMES NERVEUX SYMPATHIQUES (SNS) ET PARASYMPATHIQUES (PSNS).

Au niveau physiologique, on distingue deux grands systèmes nerveux: le Système Nerveux Volontaire et le Système Nerveux Végétatif. Ce système nerveux Végétatif est lui-même constitué de deux grands systèmes: le Système Nerveux Sympathique (S),

le Système Nerveux Parasympathique (PS).

En règle générale, on peut affirmer que le S accélère le métabolisme, tandis que le PS joue plutôt un rôle de frein sur le métabolisme basal.

La "bonne santé", "l'équilibre", l'harmonie sont la résultante des actions de ces deux systèmes nerveux et d'une alternance harmonieuse. Lorsque le corps est soumis à un agent stressant, à une " épine irritative ", c'est le S qui prend le dessus.

Pendant le sommeil, la relaxation, c'est le PS qui reprend le dessus. Pour résumer, on peut dire que le système nerveux S dépense ce que le système nerveux PS a reconstitué, et inversement. Le système nerveux S est à la cigale de La Fontaine, ce que le système nerveux PS est à la fourmi.

2) LES ACTIONS " COURT-TERME " DES AGENTS STRESSANTS.

Lorsque le corps est soumis à un agent stressant, à une épine irritative pendant un temps relativement court, c'est le SNS qui va être stimulé. Il va y avoir sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline. Il va en résulter, par exemple, une augmentation du rythme cardiaque, une augmentation de la force musculaire. Mais ce phénomène de production d'une " source d'énergie " va se produire pour une courte durée. Cela agit comme un véritable combustible, on se sent plus fort, plus rapide, plus alerte. Les agents stressants agissent donc pour une courte durée, comme une énergie de vie.

Mais si l'épine irritative est un peu trop importante, il peut en résulter une insomnie passagère, une boulimie ou une perte d'appétit, une diarrhée ou une constipation.

Puis si cette phase de " court-terme " se prolonge, les réserves du corps vont commencer à diminuer, mais heureusement " les batteries vont se recharger " tout de même.

Mais si cette phase se prolonge encore, les réserves vont avoir du mal à se recharger, et les premières complications vont arriver.

3) LA BATTERIE EST EN DANGER !!! OU L'ACTION DES AGENTS STRESSANTS A LONG TERME.

A long terme, lorsque les épines irritatives sont trop fréquentes et répétées, lorsqu'il y a surmenage, le SNPS n'arrive plus à reprendre le dessus par rapport au SNS.

Les complications :

1/ Le manque de récupération pendant le sommeil.

2/ Les insomnies.

3/ Epuisement des réserves énergétiques : asthénie, anorexie.

4/ Action des agents stressants sur le système cardio-vasculaire, usure prématurée du système cardio-vasculaire.

5/ Action des agents stressants sur les relations sexuelles: inappétence, frigidité, impuissance, éjaculation précoce.

6/ Ouverture de la porte d'entrée à toutes les maladies.

4) CHIROPRACTIE et OSTEOPATHIE

Votre organisme répond comme un gros récipient qui se remplit de vos malheurs et déborde quand il n'en peut plus. Voici l'apparition des pathologies avec leur cortège de symptômes. Traiter les effets du stress sans renforcer la capacité de réaction du corps ne vous permettra pas d'aller très loin. Avec la chiropractie et l'ostéopathie, nous aidons votre organisme à mieux réagir au stress qui l'agresse et surtout, nous lui permettons de vider une partie de ce stress pour lui permettre ainsi de mieux affronter la vie et ses agressions.

Il est clair que si vous ne changez pas votre vie ou votre manière de l'aborder, votre récipient ne cessera de se remplir régulièrement et de plus en plus vite avec la fatigue. Vous aider à mieux réagir, à mieux vivre votre stress, voilà notre but ! Permettre à votre organisme de moins souffrir des tensions nerveuses et musculaires engendrées par ce stress. Laisser de l'aise au système pour respirer et bouger.

Votre organisme vous fera comprendre qu'il souffre et n'en peut plus. Rien ne sert de se mentir sur son état nerveux, il vous rattrape tôt ou tard. Un traitement de fond par des techniques crâniennes, énergétiques et musculaires, vous permettra de mieux vivre, de mieux réagir et surtout de moins faire souffrir votre organisme. L'apparition de problèmes de santé est, très souvent, liée au stress qui a rongé petit à petit votre capital santé. Vous restez maître de votre corps et de sa santé, ne laissez pas le stress vous gâcher votre avenir.

L'organe principal, mais non le seul, est le foie. « Arrête de te manger le foie » expression bien ancienne, mais bien réelle. En travaillant l'énergie du foie et de la vésicule biliaire, on peut aider les personnes à moins s'énerver, à être plus calme, et donc à moins souffrir. Les personnes dont le foie est en défaillance énergétique sont des personnes qui s'énerve très facilement, se mettent en colère et grognent sur tout et rien. Si vous cherchez de l'aide, demandez conseil, on vous recevra avec joie.