

Une découverte majeure sur le stress pour la prévention santé

« Bon » ou « mauvais stress », et posture mentale

1

En 2014 ont été publiées simultanément deux études concernant les conséquences du **stress** sur notre **santé**. L'effet magique est que ces deux études sont complémentaires et permettent un recoupement révélateur de l'impact de notre **posture mentale** sur notre longévité, et probablement sur des terrains favorables à certaines **maladies dégénératives**.

La première étude, réalisée aux USA sur 8 ans et auprès de 30 000 adultes, fait ressortir que les personnes subissant des niveaux de stress importants (métier, vie privée, nature stressée...) ont une probabilité de décès supérieure de 43 % à ceux qui prétendent ne pas subir particulièrement de stress.

Cette étude révèle que, de ce fait, 20 000 personnes décèderaient chaque année juste par le fait de subir des stress importants. Transposé à la population française, cela donnera 4 250 personnes par an, soit la 11^{ème} cause de mortalité : presque autant que les accidents de la circulation et bien avant les accidents du travail, le sida et les meurtres !

Tableau des causes de décès en France

1. 147 500 Cancers
2. 140 000 Maladies cardio-vasculaires
3. 94 000 Drogues
4. 55 555 Obésité
5. 25 600 Maladies infectieuses
6. 16 500 Accidents domestiques
7. 16 000 Maladies pulmonaires
8. 12 900 Suicides
9. 8 000 Radiation
10. 4 800 Accidents de la route
11. 4 250 Accidents-du-travail
4 250 Posture mentale négative (avant le Sida et les meurtres !)

Le stress est donc une cause très importante de mortalité qu'il faut prendre au sérieux et pour lequel un réel plan de prévention est nécessaire.

La seconde étude, réalisée à l'Université de Buffalo (NY) auprès de 1 000 adultes âgés de 34 à 93 ans, est centrée sur deux types de questions : « Quelle quantité de stress avez-vous connue l'année dernière ? » et « Combien de temps avez-vous passé à aider vos voisins ou vos amis ? ».



Ici, l'étude fait ressortir qu'une personne qui a vécu trop de stress pendant une année a une probabilité de décès augmentée de 30%. Par contre, elle se décompose en 2 familles : ceux qui ont une relation sociale développée, avec une vision positive de la vie, et ceux qui sont socialement isolés, avec une vision négative de leur vie.

Le cadeau que nous fait cette étude est de nous révéler que la première catégorie a en fait la même longévité que ceux qui ne vivent pas de stress particulier, alors que la seconde à un taux de mortalité bien plus élevé encore que n'en fait ressortir la moyenne (plus de 50% ?).



La première conclusion que permet cette étude est que « prendre soin des autres » permet de créer une **résilience face au stress**, évitant l'augmentation du risque de décès même si nous sommes soumis au stress.

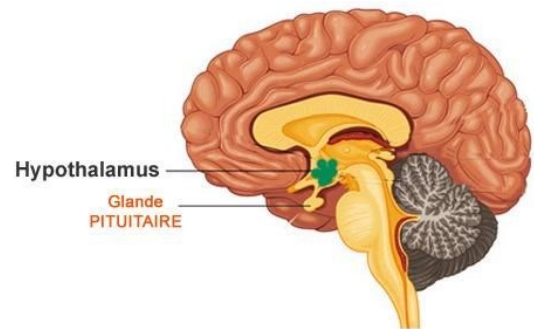
Les effets néfastes du stress sont donc évitables par une posture mentale et un comportement social empathique.

Lorsque nous pensons aux effets positifs du stress, nous créons la « **biologie du courage** », celle qui transforme notre stress en phénomène positif : ce fameux « **bon stress** ».

L'étude fait ressortir que lorsque vous choisissez de communiquer en situation de stress, c'est-à-dire que vous demandez de l'aide ou un soutien social, vous enclenchez un mécanisme qui vient vous protéger des effets néfastes du stress.

D'ailleurs, un autre élément passionnant ressort grâce à la finesse de cette étude : notre démarche sociale et empathique vient activer une glande dont on ne parle que très peu : **la glande Pituitaire**.

Celle-ci produit un neurotransmetteur qui s'appelle l'**Ocytocine**, bien connu pour ses capacités à faciliter l'allaitement dès l'accouchement ou encore ses propriétés magiques à favoriser les câlins. Mais ce sont en fait des rôles minimes car on s'est rendu compte grâce à cette étude que cette glande fonctionne en permanence. En effet, son rôle principal est de venir dilater les artères, nous protégeant ainsi des risques cardiovasculaires, et de venir alimenter des récepteurs disposés autour de la paroi du cœur afin de permettre aux cellules cardiaques de se régénérer naturellement. Effet compensatoire au stress, qui lui, vient faire mourir en masse des cellules cardiaques et ainsi affaiblir la solidité de notre cœur.



En somme, si nous avons une vie sociale et empathique développée, avec un comportement kinesthésique (tactile), une démarche d'écoute de l'autre et de soutien social, ou que nous savons solliciter ce soutien de notre entourage lorsque nous subissons un stress, notre **glande pituitaire** est alors développée et active en permanence. De ce fait, lorsque nous subissons un stress, notre miraculeuse glande pituitaire nous offre une dose d'**ocytocine** qui vient accompagner celle de l'adrénaline en nous protégeant des effets néfastes du stress (du « mauvais stress »).

L'être humain est donc une machine bien construite, offrant à ceux qui sont **empathiques et ouverts à l'autre** une réelle protection santé, encore plus efficace contre les agressions de notre vie moderne.

Soyez donc empathiques, soutenez votre entourage lorsqu'il devient stressé et apprenez à demander de l'aide quand c'est vous qui éprouvez une pression psychologique. C'est ainsi que vous transformerez ce métabolisme du stress en simple action d'amélioration de l'éveil. Bien entendu, le stress vous fatiguera plus que si vous ne l'étiez pas, mais il ne mettra pas en cause votre santé.

Une manière de prendre conscience que s'ouvrir à l'autre, adopter une posture mentale positive et pratiquer le massage en entreprise (toucher) sont des comportements préventifs aussi intelligents qu'efficaces.

Chercher de l'aide en cas de difficulté, exprimer vos sentiments, remarquer si quelqu'un est en difficulté pour l'aider constituent une posture mentale qui protège votre système cardiovasculaire des effets du stress

3

L'**ocytocine** est également un anti-inflammatoire naturel. Il est un relaxant naturel. Il régénère naturellement nos cellules cardiaques.

Pour terminer, rappelons que le **massage** développe naturellement l'activité de notre glande pituitaire et produit donc de l'**ocytocine** dans votre corps (et aussi celui du masseur d'ailleurs !). Un élément de plus qui démontre que la pratique régulière du massage Amma assis en entreprise est une action très efficace en matière de prévention santé. Avec une posture mentale positive, il nous évite ces fameux 43% (et plus) d'augmentation des risques de décès si nos journées sont stressantes.



Alors, Mesdames et Messieurs les DRH, vous pouvez passer l'information à vos Comités de Direction que le massage Amma en entreprise est non seulement rentable (voir article précédent¹), mais qu'il est aussi « **bon pour la santé** » et qu'il réduit de ce fait le vieillissement prématuré et l'absentéisme (compétitivité des entreprises) !

Pierre Davèze, Comportementaliste et codirigeant du Cabinet Alorem en Suisse, en France et au Canada – Mars 2015 - www.alorem.ch – www.alorem.fr – www.alorem.ca

Références : Programmes de Recherche Alorem & Tanagra www.alorem.fr/alorem_recherche_innovation

1) Voir aussi un précédent article : « La rentabilité du massage Amma assis en entreprise »



A propos d'Alorem : **Alorem** est un cabinet de conseil en management des équipes, intégrant une importante activité de **Recherche** sur le lien entre la compétitivité des entreprises et l'épanouissement des salariés. Cela passe par plusieurs thèmes de Recherche : équilibre entre motivation et gestion du stress, impact du stress sur la santé (risques de maladies neurodégénératives) et de l'hygiène de vie sur l'**efficacité**, capacités de l'Homme à agir directement sur sa **prévention santé**.

En 2013, **Alorem** est le premier à publier les conséquences négatives du stress sur la **compétitivité** des entreprises avec des chiffres précis. C'est la première publication économique sur une des trois formes du **présentisme**. Suite à cette première innovation, le Groupe Generali nomme en 2014 le Dirigeant d'Alorem « **Entrepreneur d'Avenir** » pour l'impact positif de son approche globale de l'Homme sur sa santé et l'entreprise sur sa compétitivité.

Puis en 2015, **Le Groupe La Poste** retient ses prestations dans son « **Innovation Book 2015-2016** ».

Aujourd'hui, **Alorem** accompagne d'une part les dirigeants pour les aider à développer la **compétitivité** de leur entreprise et prépare d'autre part la création d'un important **centre de bien-être** et de prévention regroupant les dernières techniques les plus efficaces de **thérapies naturelles**. En continuité avec plusieurs programmes de **Recherche** sur la réduction des **maladies dégénératives**, **Alorem** a l'ambition de nous aider à identifier la bonne « posture mentale », celle qui nous écartera du risque majeur face à ces maladies de demain, celle aussi qui nous permettra de nous épanouir et de vivre heureux au quotidien.

Un beau message d'espoir et une forte volonté de construire un avenir sain et naturel.