

tous ces éléments d'un environnement urbain moderne que vous supportiez sans même les noter auparavant.

L'homme de nos jours possède les mêmes organes et les mêmes glandes que l'être humain d'il y a des centaines et des milliers d'années. A cette époque, les chocs auxquels ces glandes étaient supposées répondre par production d'hormones étaient la protection du territoire, le manque de nourriture, la menace des bêtes sauvages, le manque de feu, etc. Aujourd'hui la nature et la quantité des stress a bien changé : c'est tous les jours, à chaque instant que nous sommes confrontés à un tigre ... de papier. Des micro-stress, peu décelables à l'œil, mais reçus comme tels par l'organisme s'accumulent... on se bétonne ... mais on en arrive parfois à un trop-plein.

Un agent stressant n'est qu'un élément déclenchant : c'est votre réponse personnelle à cette agression qui compose le stress. Un agent pourra stresser l'un et pas l'autre, ou pourra s'enchaîner en stress chronique chez l'un et pas chez l'autre. Une réaction à un stress chronique peut résulter, comme l'a démontré Selye, en une inhibition de l'action : impossibilité ou difficulté à faire face à un agent stressant. Le sujet s'écroule au lieu de fuir ou combattre (*fight or flight* en anglais), comme l'illustre l'image du tableau page 50. Or, un agent stressant peut aussi bien être un méchant patron qui vous fait crouler sous la tâche que des micro-stress répétés : trop de bruit, de la dioxine en pagaille, la pollution électromagnétique et ... trop d'additifs ou de produits allergisants tous les jours, entre autres. Toute agression sur le système peut être un agent stressant.

L'hypothèse d'une maladaptation au stress

Vous avez probablement connu des chocs multiples dont, résilient, vous avez sous-estimé l'effet sur votre système neuro-immunologique. Vous avez continué à cravacher comme avant, sans vous rendre compte que vous étiez momentanément dans un état physiologique infiniment plus fragile. Choc après choc, vous avez récupéré de moins en moins vite et de moins en moins bien. Jusqu'à ce dernier choc qui, bien qu'équivalent aux précédents, a sonné le glas de votre chute en épuisement chronique. Voici ce que je peux traduire sur la base de la très classique représentation d'Hans Selye, père de la théorie du stress.

Selon **Hans Selye**, qui a le premier décrit le stress sous forme de « syndrome général d'adaptation » dans les années 1930, celui-ci se déroule en plusieurs phases. Vous ferez un petit tour plus pointu chez les spécialistes de la psycho-neuro-immunologie qui sont les représentants actuels de cette école. En gros, le corps réagit par divers signaux d'alarme à un agent stressant (agression par un lion dans la savane pour nos ancêtres, tout autre élément générateur de stress cité p. 39). Il tente de s'adapter, c'est la phase de contre-choc, qui se termine en phase de résistance : le corps en fait trop pour se remettre en place. L'élément stressant en soi importe peu, puisque c'est la perception du corps qui compte.

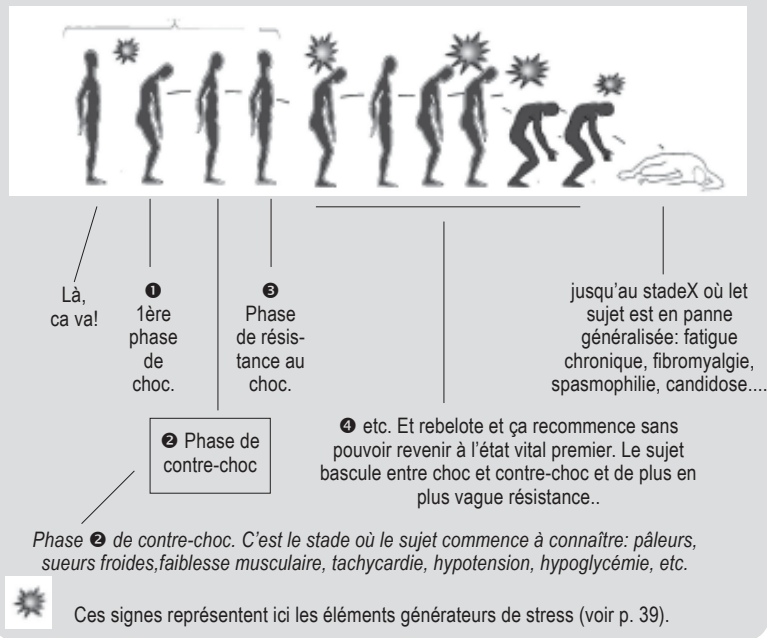
Lors de ces chocs, contre-chocs et phases de résistance en cascade, c'est la foire aux hormones au plus profond du métabolisme. Ces dernières étant une forme de chef d'orchestre de l'organisme, cette pagaille a des effets parfois profonds sur les systèmes immunitaire, nerveux, digestif. Le manque de compassion du vulgum pecus pour les victimes de « panne généralisée » est peut-être dû au fait que cet orage hormonal ne provoque pas toujours de dégâts extérieurs... On a bonne mine tout étant désastré intérieurement.

Certains d'entre vous sont encore capables de réagir (zones 1 à 3 du tableau ci-après), d'autres sont déjà dans l'inhibition de l'action. Tous les systèmes imbriqués semblent alors paralysés, incapables de répondre aux stimuli qui fonctionnent chez « les autres ». Ceci expliquerait l'échec répété des pratiques de nutrithérapeutes et médecins anti-âge dans les cas d'épuise-

ment chronique. Ils ont tant l'habitude des sportifs, en particulier de haut niveau, qu'ils n'imaginent pas ce que peut être un tel état de délabrement physique sans atteinte apparente. Vous êtes, physiologiquement, revenu à l'état de nourrisson et méritez le même traitement si vous souhaitez retourner à l'état antérieur. Votre planche de salut sera de raisonner en ces termes : « *le ferais-je à mon bébé ?* ». Par exemple : le nourrir d'aliments riches ou industrialisés, lui imposer des hypersollicitations visuelles ou auditives constantes, nier les réactions du corps, tourner son attention vers les autres alors qu'il a besoin de toute son énergie pour grandir, etc.

Réactions organiques au stress, selon Hans Selye

L'impact neuro-psycho-immunologique des chocs répétés (psychiques ou physiques) sont illustrés par des étoiles dans cette illustration, adaptée du livre électronique du docteur Poesnecker, spécialiste de l'épuisement chronique: Chronic Fatigue Unmasked



Quel est votre maillon faible?

L'être humain ne peut encaisser indéfiniment : un maillon dans la chaîne glandulaire peut céder. On ne sait pas de quel maillon il s'agira ni quand il va céder. Tout dépend évidemment de la force vitale de ce maillon (chaîne surrénale, hypophyse, foie, thymus, etc.).

La répétition des agents stressants peut entraîner des décharges exagérées d'adrénaline et de cortisol et une augmentation des anomalies du comportement : réactions explosives et inadaptées, fuites, crises convulsives ou attitude figée. A longue échéance, il se crée un circuit pathologique : le déphasage glandulaire, amorcé par le système nerveux, agit en retour par rétroaction sur les centres nerveux. C'est une forme de « mouvement physiologique perpétuel », qui se reproduira tant que le déséquilibre glandulaire à la base n'est pas corrigé. L'on comprendra ici qu'il ne suffit pas de retirer le sucre de l'alimentation pour « guérir » un hypoglycémique, par exemple.

Cette approche de psycho-neuro-immunologie appliquée à la fatigue chronique, aux maladies inflammatoires et auto-immunes est expliquée de manière très claire sur le site de feu le docteur Poesnecker (en anglais) : www.chronicfatigue.org. Ce dernier a traité quantité de patients pendant plus de trente ans pour ce qu'il a appelé « hyposurréalisme » et qui est nommé aujourd'hui « syndrome de fatigue chronique » ou SFC.

Il est important de se rendre compte que ce déphasage glandulaire peut constituer à la longue un danger pour le système immunitaire. « *Je passe au travers de tout* », dites-vous. Peut-être est-ce le cas, peut-être êtes-vous dans l'état où je me suis trouvée des années durant, le ressenti « bétonné » par une vie à côté de mes pompes, une vie de petite rate de laboratoire. Imaginez que vous êtes