

## Critère nr 7 Gestion du stress, maladaptation, chaos hormonal

**A**utre caractère récurrent. Tous les êtres humains ne peuvent encaisser indéfiniment le stress et les coups de la vie comme les supermen que l'on nous montre en exemples dans les media. Un maillon dans la chaîne glandulaire peut céder, mais 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, hypothalamus, foie, thymus, etc.

Qu'est ce que la maladaptation au stress ? Le stress en soi n'est rien, c'est la capacité à gérer les agents stressants qui fait ou non la maladaptation au 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 représentants actuels de cette école, qui appliquent l'approche de psycho-neuro-immunologie à la fatigue chronique, aux maladies inflammatoires et auto-immunes.

Je résume : le corps réagit par divers signaux d'alarme physiques à un agent stressant. Nos ancêtres agressés par un lion dans la savane se vidaient les tripes de peur et connaissaient une forte augmentation d'adrénaline et de cortisol. Le corps humain n'a pas changé, l'environnement bien : nous sommes agressés matin, midi et soir, par des substituts de lions. Chez les plus fragiles sur ce plan, le corps produit quasi en permanence trop de cortisol pour pouvoir se sauver. Stratégie inopérante, certes, mais qu'en sait le corps ? Imaginez que d'autres hormones peuvent jouer à cache-cache simultanément.

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

Tout praticien de santé qui voudrait suivre des victimes de burn-out doit connaître les bases des dérèglements endocriniens actuels et tenir compte du grand chambard hormonal, puisque toutes les hormones chantent une symphonie commune. Un maillon affaibli peut compromettre tout le système. Il est impossible (et vain) d'énoncer : « *Surrénales, vous êtes le maillon faible, sortez !* ». Il convient au contraire de dorloter, puis de booster ce maillon en douceur. Dans ce contexte, chez les plus fragilisés, seules les techniques douces et une réforme alimentaire en douceur sont efficaces dans un premier temps. Ce n'est qu'après que le sujet s'est enfin reverticalisé que l'on peut se risquer à lui faire faire de l'exercice intensif, à lui demander de pratiquer des cures ou de prendre des compléments.

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.

Dans le topo profane (page 47), j'ai transmis une interprétation imagée du phénomène, sur la base de la très classique représentation d'Hans Selye. Le dessin est extrait du livre du docteur Poesnecker. Il permet de visualiser comment, après les phases de choc, de contre-choc et de résistance, le corps d'un sujet n'arrive plus à se verticaliser.

La personne en préburn-out ou en burn-out déclaré ne se rend pas compte de cette « chute », car elle a souvent connu des chocs multiples au préalable, dont, résiliente, elle avait sous-estimé l'effet sur le système neuro-immunologique. Elle a continué à cravacher comme avant, sans se rendre compte qu'elle était momentanément dans un état physiologique infiniment plus fragile. Choc après choc,

elle a 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 : elle a chuté en épuisement chronique. Au passage s'est installée la foire aux hormones au plus profond du métabolisme. Ces dernières étant une forme de chef d'orchestre, 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 les épuisés chroniques sont encore capables de réagir, 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 ». C'est l'état des surrénales épuisées que l'on peut valider par le test du docteur Poesnecker.

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* », se dit l'épuisé chronique. Peut-être est-ce le cas, peut-être est-il dans l'état où je me suis trouvée des années durant, le ressenti bétonné par une existence à côté de mes pompes, une vie de petite rate de laboratoire. Représentez-lui qu'il est dans le même état que ces étudiants en médecine qui se disaient habitués aux films d'horreur et à qui on a présenté des films montrant des scènes de cruauté et de meurtre. Ils les ont visualisés sans sourciller, blasés qu'ils étaient... ou qu'ils se croyaient. Car leur adrénaline urinaire avait augmenté de 70 % et la noradrénaline de 35 %. Même si l'esprit semble blasé, le corps ne l'est peut-être pas. Ces hormones sont des éléments très subtils dans l'équilibre global de l'organisme et leur production en excès peut être comme un cheveu dans la soupe : un jour, ça passe; tous les jours, ça casse.

La production excessive d'une hormone se fait parfois au détriment d'une autre copine. Elle a des répercussions inattendues pour qui ne

les connaît pas. Illustrons par le cas des surrénales qui, augmentant leur débit par sursollicitation, finissent par produire trop de cortisol. L'accumulation de celui-ci provoque une diminution des défenses immunitaires, une plus grande sensibilité aux maladies allergiques, des troubles cutanés et même des dépressions nerveuses. L'exposition continue aux corticoïdes affaiblit les os et accroît le risque de fracture. Cet excès de cortisol peut aussi favoriser les poussées d'ulcères, certains rhumatismes, des arthrites rhumatismales, car il gêne toutes les réactions qui conduisent à la synthèse des prostaglandines.

Les déficiences des surrénales peuvent entre autres effets délétères déplacer la production dans la chaîne des hormones sexuelles. Des épuisés guéris n'oseront pas vous dire qu'ils connaissent à nouveau des désirs oubliés depuis si longtemps.

Ces tempêtes hormonales peuvent entraîner des troubles nerveux de l'ordre des TOCs ou de la dépression. Face à de telles tempêtes, il est tentant de procéder à de l'hormonothérapie. Prudence ! L'équilibrage des orages hormonaux installés sur la durée est du ressort d'un médecin bien informé. Je n'ai pas ici mentionné « d'un thérapeute de la médecine anti-âge », car certains de ces praticiens utilisent des doses considérables d'hormones de synthèse, dans un cadre allopathique « *il-manque-du-cortisol-j'ajoute-du-cortisol* ». Merci bien ! Après les deux premiers mois de sursaut, je ne donne pas cher de l'équilibre profond. On jouerait à l'éléphant dans un jeu de quilles. Depuis quinze ans, j'ai observé trop de désastres chez des épuisés chroniques qui ont donné dans ce panneau.



En France, il y aurait 405.000 femmes sur 450.000 victimes de fibromyalgie. Les déséquilibres hormonaux touchent souvent des femmes occidentales qui

favorisent des conduites lipidophobes, propres à les dégligner pour longtemps et à les carencer durablement. Je n'oublie pas que bien des victimes de ce syndrome, féminin à 90 %, ont longtemps pris la pilule, perturbant ainsi le subtil équilibre hormonal naturel. Il n'est pas anodin que l'épuisement chronique les touche plus que les hommes s'il est vrai qu'il a une composante hormonale majeure.

**En fin d'ouvrage, je résume quelques techniques annexes autonomes, comme les exercices tibétains (p. 139). D'apparence simple, cette technique est pourtant très puissante. Elle rétablit l'ordre lorsque sévissent les orages cellulaires et hormonaux. Pas moins ! Selon Chet Day (voir son livre électronique sur le sujet, à télécharger du site [www.chetday.com](http://www.chetday.com), où vous pourrez lire de nombreux témoignages positifs), les effets bénéfiques se font ressentir après quelques semaines. Certains lecteurs m'ont affirmé que dix jours suffiraient. Dans ce chapitre, je résume d'autres pratiques qui sont plus et moins connues, toujours légères à mettre en place. Elles sont mon choix, car elles peuvent être apprises et pratiquées seul, sans maître et sans sou férier. Et elles sont des pratiques de naturologie douce — lire sur mon site perso le dossier complet de défense de cette voie douce, via les bonus (p. 2).**