

LE STRESS ET LA DEPRESSION

Vaste sujet !!!

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation de danger. Face à cette stimulation extérieure qui peut être physique, psychique ou sensorielle, le corps va essayer de s'adapter. **C'est le mal du siècle** mais ce qu'on appelle stress de nos jours ne correspond plus à cette notion de danger. Il est actuellement plutôt dû aux agressions du quotidien : conditions de vie, transport, relation de travail, difficultés sociales ou économiques. Et quand le stress devient chronique il va occasionner des problèmes.

Pourquoi le stress fait-il prendre du poids ?

Chaque fois que l'organisme est confronté à une situation stressante, il va sécréter des hormones et notamment le **cortisol** dont le but est de répondre à cette situation de stress par toute une série de réactions biologiques : la graisse est libérée dans le sang mais ne sera pas utilisée par l'organisme donc sera à nouveau stockée avec un cadeau bonus : les glucides excédentaires également libérés sous l'effet du stress. Le super bonus : ces graisses vont se stocker sur la ceinture abdominale !!

Le cortisol va aussi augmenter l'appétit notamment pour les aliments consolation (gras, sucrés et l'alcool).

Dans certains extrêmes, le stress va influencer sur le fonctionnement de la thyroïde et donc ralentir le métabolisme (on dépense moins d'énergie pour notre propre fonctionnement) donc on en stocke sous forme de graisses.

Pourquoi le stress peut se transformer en dépression ?

A long terme, le stress va interférer avec la sérotonine (messager chimique de l'humeur de notre cerveau) et conduire à la dépression et encore plus à la consommation d'aliments consolation.

L'OMS estime qu'en 2020 la dépression sera la deuxième cause mondiale d'incapacité à faire face aux activités quotidiennes et/ou au travail.

La dépression peut être causées par différents facteurs : l'hérédité (la dépression comporte une composante génétique), environnementaux (les personnes ayant subis des épisodes très difficiles dans leur jeunesse auxquels vont s'ajouter des mauvaises habitudes d'hygiène de vie et les difficultés relationnelles, de travail et financières) sont plus sujets à développer des dépressions, biologique (déficit ou déséquilibre de la sécrétion de sérotonine et de noradrénaline qui vont entraîner une perte du sommeil et de l'appétit, de même que la perte d'énergie et de plaisir).

La dépression devient un stress et on rentre dans un cercle vicieux.

Comment éviter tout ça ?

- On reste ZEN !! Tous les jours on s'accorde un peu de temps pour soi (prendre un bain, une douche, se mettre du vernis à ongle, se passer de la crème...). On est un peu égoïste mais c'est pour NOTRE bien être.
- L'activité physique va permettre de sécréter des endorphines (les hormones du bonheur) qui permettent de diminuer le stress.

