

Stress Chronique et activité physique

Qu'est-ce que le stress chronique ?

Le stress est caractérisé par un état de préparation observé aux niveaux physiologique, psychologique et comportemental. Le stress peut être considéré comme l'alarme du corps et constitue une réaction de survie (1). En effet, afin de pouvoir faire face aux menaces potentielles, le corps libère des hormones qui aident à mobiliser l'énergie et entre en état de stress (1). Les réactions varient selon les individus mais les principaux symptômes impliquent une réponse physiologique (augmentation du rythme cardiaque, hyperventilation ou hypertension artérielle), une réponse cognitive (diminution de l'attention ou de la perception, oubli), une réponse émotionnelle (irritation, nervosité) et des réactions comportementales (agressivité, impulsivité, erreurs) (2,3). Lorsque le stress est évacué, l'équilibre est rétabli et le corps revient à l'état de repos. On parle de stress chronique lorsque les symptômes décrits précédemment deviennent un problème permanent, le corps est constamment dans un état de stress et ne parvient plus à restaurer l'état de repos. Le stress chronique se développe non seulement lorsque les facteurs de stress sont ignorés ou mal gérés, mais aussi lorsqu'un événement traumatique survient (4).

Quels sont les effets de l'activité physique sur le stress chronique ?

L'activité physique est connue pour avoir un effet positif sur les réponses physiologiques, cognitives et émotionnelles induites par le stress chronique et peut donc prévenir, traiter ou aider à la prise en charge des maladies liées au stress telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète ou la dépression (anhédonie, culpabilité, instabilité émotionnelle, isolement, pessimisme) (1,3). En effet, l'activité physique régulière peut limiter l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle lors d'événements stressants en abaissant leurs seuils à l'état de repos. Par conséquent, elle contribue à réduire les effets généraux du stress sur le corps (1). De plus, l'activité aérobie et la musculation améliorent l'attention sélective et augmentent la capacité du cerveau à résoudre les conflits, fonctions qui sont souvent mis à mal en cas d'événements stressants (9). L'activité physique a également un effet positif sur l'humeur et augmente la positivité et le bien-être psychologique (5,6). Ces effets peuvent être maintenus au fil du temps et être bénéfique dans des situations stressantes. D'autre part, le fait de se fixer des objectifs réalistes et d'avoir de véritables sources de motivation peut influencer positivement le bien-être et la santé subjective, peu importe le type d'exercice, sa durée ou son intensité (1,7,8).

Quels sont les risques ?

S'engager dans l'activité physique va de pair avec un risque potentiel de blessure musculo-squelettique. De plus, l'activité physique perçue comme une contrainte ne produirait pas les effets attendus sur le bien-être, en particulier chez les patients souffrant de stress chronique. En effet, l'exercice peut être source de stress si l'entraînement est perçu négativement, par exemple lorsque les entraîneurs ou les membres de la famille exercent une pression inutile sur le participant (1). Le sport devient ainsi lui-même facteur de stress.

Recommandations

Les recommandations générales sur l'activité physique s'appliquent également aux patients souffrant de stress chronique. Ainsi, ils devraient réduire le temps passé dans des activités sédentaires et de pratiquer des exercices aérobies plaisants pendant 150 minutes par semaine, sans laisser plus de 2 jours consécutifs sans activité. De meilleurs résultats sont obtenus si l'exercice aérobie est combiné avec 2 séances de musculation et une séance d'exercices d'équilibre par semaine (10). Plus précisément, il est recommandé de pratiquer 30-60 min d'exercice aérobie d'intensité modérée, 5 jours par semaine ou 20-60 minutes d'exercice vigoureux 3-5 jours par semaine, ou une combinaison d'exercices modérés et vigoureux. En ce qui concerne la musculation, chaque groupe musculaire majeur devrait être sollicité 2-3 jours par semaine avec 2-4 séries de 8-12 répétitions par session (avec 48h de repos entre les sessions) à intensité modérée ou élevée (10). Enfin, l'activité physique doit rester adaptée à chaque personne et source de plaisir.

Références

1. Swedish National Institute of Public Health
 2. Houtman I., Work-related stress, Eurofound
 3. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R, 2014.
 4. American Psychological Association
 5. Rebar AL *et al.*, 2015
 6. Stubbs B *et al.*, 2017
 7. Stewart KJ *et al.*, 2003
 8. Shephard RJ, 1983
 9. Voss MW *et al.*, 2011
 10. Garber CE *et al.*, 2011
- Les références complètes sont disponibles sur www.sport-sante.lu

Auteurs : Julia Lédien¹, Alexis Lion^{2,3}, Simon Rosenbaum^{4,5}
Experts : Laurent Le Saint⁶, Lidwine Wouters⁶

¹ Luxembourg Institute of Health, Epidemiology and Public Health Research Unit, L-1445 Strassen, Luxembourg

² Luxembourg Institute of Health, Sports Medicine Research Laboratory, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

³ Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

⁴ School of Psychiatry, University of New South Wales, Sydney, New South Wales, Australia

⁵ Black Dog Institute, Sydney, Australia

⁶ Centre Hospitalier de Luxembourg, Psychiatrie - Clinique des Troubles Emotionnels, L-1210 Luxembourg, Luxembourg

Année de publication: 2018