

# 10 *Objectif sérénité !* IDÉES

## POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

Le stress fait partie de la vie de chacun, et il est souvent aggravé lorsque l'on est atteint d'un rhumatisme inflammatoire chronique. Depuis un an, la Covid-19, les confinements et les restrictions sanitaires ont pu l'accentuer, voire même faire naître une anxiété chronique chez bon nombre d'entre nous. Heureusement, il est possible de développer des stratégies pour ne pas se laisser envahir par le stress : en prenant du temps pour soi, en prenant soin de sa santé mentale et physique... Alors, concrètement, comment agir ?



## Ces hormones qui guident nos émotions

### ✓ Le cortisol, hormone du stress

Face à un danger, notre corps peut compter sur plusieurs hormones : l'adrénaline d'abord, qui mobilise toute l'énergie disponible et aiguise nos sens, puis le cortisol, produit en grande quantité quelques minutes après. En stimulant la fabrication de glucose, il permet de fournir l'énergie nécessaire pour nourrir les muscles, le cerveau et le cœur. Pour cela, s'il le faut, il peut dérégler tout notre organisme : c'est pourquoi une sécrétion excessive de cortisol est néfaste et peut être à l'origine d'hypertension, de diabète, d'obésité, de fatigue et d'une vulnérabilité face aux infections.

### ✓ Les hormones du bien-être

Sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, noradrénaline... Impliqués dans la régulation de l'humeur, le lien social et l'attachement, la libido, l'apaisement général, la motivation ou encore le sommeil, ces hormones ou neurotransmetteurs de la bonne humeur sont les antagonistes du cortisol. Ils agissent comme un rempart face au stress, tout en favorisant un bien-être général. Il est donc intéressant d'apprendre à stimuler leur production, pour un quotidien plus apaisé.



## 1 Apprendre à respirer

La respiration est l'un des piliers de bon nombre de thérapies complémentaires : en se concentrant sur son souffle, on s'ancre dans le présent, on se focalise sur nos sensations. Savoir contrôler sa respiration, c'est disposer

d'un outil anti-stress efficace.

### • Par où commencer ?

La respiration en cohérence cardiaque consiste à inspirer et expirer de façon égale et consciente pour réguler le rythme cardiaque et agir sur notre état émotionnel. Isolez-vous, asseyez-vous le dos droit et respirez : 6 respirations par minute, pendant 5 minutes ; 5 secondes à l'inspiration (par le nez et l'abdomen) et 5 secondes à l'expiration (par la bouche). L'exercice est à répéter à différents moments de la journée. Vous pouvez vous aider d'applications comme *Cocardio* ou *Ma cohérence cardiaque*.



## 3 Bien dormir

Stress et sommeil sont intimement liés : un sommeil suffisant permet de mieux faire face aux événements stressants, tout comme un excès de stress peut perturber le sommeil. Mettez toutes les chances

de votre côté pour passer une bonne nuit !

### • Par où commencer ?

- Choisissez un matelas ferme : les plus moelleux peuvent solliciter les articulations et aggraver les symptômes de l'arthrite.
- Portez des vêtements amples et respirants, et préférez des draps en coton.
- Utilisez des oreillers supplémentaires pour soutenir et surélever les articulations enflammées.
- Quand il fait chaud, les sacs de glace, un climatiseur, un humidificateur et un diffuseur peuvent aider à soulager l'inflammation.
- Utilisez un générateur de bruits blancs pour vous distraire du trop-plein d'idées qui se bousculent dans votre tête (par exemple, avec une appli pour smartphone : *Relaxio* ou *White Noise Lite*).
- Adoptez une routine régulière avant de vous coucher : douche, tisane, appli de méditation guidée...



## 5 Bouger et s'aérer

Le soleil est bon pour le moral, et profiter de la nature aussi : des études ont montré que les moments passés dans la nature auraient une influence sur la baisse de cortisol<sup>(1)</sup>. C'est connu, l'activité physique est un antidote naturel efficace contre le stress, puisqu'elle permet de libérer des endorphines, hormones du bien-être... Que ce soit une activité sportive régulière en groupe ou une marche dans la nature, bouger est toujours bénéfique.

• **Par où commencer ?** Sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) (rubrique "Bouger plus") faites le plein d'idées pour bouger près de chez vous. Le site propose un catalogue d'activités pour la plupart gratuites, pour tous les niveaux : randonnée, danse, course à pied, vélo...



## 2 Bien manger

Pendant les périodes de stress, on peut avoir tendance à manger sans réfléchir des aliments gras et/ou sucrés, ce qui à long terme aura des effets nocifs sur notre santé.

Par ailleurs, ce que l'on mange peut avoir une influence sur le stress et l'anxiété : il est donc important d'opter pour une alimentation équilibrée.

- Certains aliments aident à réduire les niveaux de cortisol et d'adrénaline : privilégiez ceux qui contiennent des protéines, de la vitamine C, du magnésium, des oméga 3...
- D'autres aliments ont une influence sur la production des hormones du bien-être. Par exemple, les poissons gras, les œufs, les noix, les légumineuses sont riches en tyrosine, précurseur de dopamine ; et manger des glucides (céréales complètes, quinoa...) augmente le taux de sérotonine.

### • Par où commencer ?

L'AFP<sup>ric</sup> a publié le magazine gratuit *Poly Nutrition*, pour vous aider à faire rimer santé et plaisir. Retrouvez-le dans la librairie en page 47.



## 4 Libérer la parole

Pour extérioriser les sentiments refoulés, relativiser sa situation, trouver des solutions et du réconfort, il est important de communiquer : avec ses amis, sa famille, en rejoignant un groupe de discussion, un programme d'éducation thérapeutique (ETP) ou en consultant un professionnel de l'écoute.

### • À qui s'adresser ?

- L'AFP<sup>ric</sup> organise régulièrement des groupes de discussion. Elle a également recensé les programmes d'ETP dans lesquels elle est impliquée. Pour plus d'informations, envoyez un mail à [afpric@afpric.org](mailto:afpric@afpric.org)
- L'application *Mon Sherpa*, développée par des psychiatres et des chercheurs, vise à apporter un soutien psychologique aux personnes qui souffrent d'anxiété, de troubles du sommeil ou de stress.

(1) Hunter MR, Gillespie BW and Chen SY-P (2019) Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Front. Psychol*



## 6\_Déconnecter

Une pratique excessive des écrans augmenterait le stress, les troubles de l'humeur et l'hyperactivité<sup>(2)</sup>.

La surinformation est également très anxiogène, d'autant plus en cette période inédite que nous vivons.

### • Quelques astuces :

- Planifiez des périodes de déconnexion dans la journée en mettant des alarmes et pensez à désactiver les notifications sur votre téléphone.
- Devant la télévision, évitez de zapper en choisissant à l'avance les programmes que vous avez envie de regarder.
- Dans les transports en commun, écoutez des podcasts plutôt que de consulter votre téléphone.
- Pour reprendre goût aux activités hors écrans, bricolez, écoutez de la musique, faites du sport et testez les conseils de cet article !

« Thérapies complémentaires : y voir plus clair ! » : c'était le thème du PolyArthrite infos d'avril 2020. Commandez-le dans la librairie en page 48.



## 7\_Méditer

La méditation consiste à focaliser son attention sur les sensations corporelles, les pensées et les émotions, au moment présent, sans porter de jugement. En 2015, un programme de méditation de pleine conscience destiné à des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde a montré son efficacité sur la baisse du stress psychologique après un an de suivi<sup>(3)</sup>.

### • Par où commencer ?

De nombreuses applications de méditation et relaxation à télécharger sur votre smartphone existent : *Petit Bambou*, *Mindful Attitude*, *Serenity*...



## 8\_Se mettre au yoga

Le yoga vise un bien-être physique, psychologique et philosophique, ainsi qu'une plus grande maîtrise et connaissance de son corps. Il repose sur la pratique des *asanas* (postures) et du *pranayama* (contrôle du souffle). Des études scientifiques ont montré que le yoga réduirait le taux de cortisol et augmenterait la production de sérotonine, ce qui stabiliserait l'humeur<sup>(4)</sup>.

### • Par où commencer ?

- Si vous avez un rhumatisme inflammatoire chronique, optez pour le Hatha Yoga traditionnel, qui associe des postures simples, des exercices de respiration, de concentration et de méditation. Pour préserver les articulations douloureuses, n'hésitez pas à choisir le yoga sur chaise.
- Rendez-vous sur les plateformes de vidéos en ligne comme YouTube, où des milliers de vidéos gratuites vous attendent. Sur la chaîne *YogaCoaching*, vous trouverez par exemple des exercices pour tous les niveaux.



## 9\_Tester la sophrologie ou l'hypnose

La **sophrologie** est une pratique psychocorporelle agissant sur le stress grâce à des exercices de respiration et à la visualisation d'images apaisantes, qui permettent d'accéder à la détente physique.

L'**hypnose** vise un état de conscience modifié entre veille et sommeil (l'état hypnotique) qui permet au praticien d'intervenir pour soulager les maux et troubles à l'aide d'associations d'idées et/ou de suggestions. Le sophrologue et l'hypnothérapeute enseignent aussi des techniques à réutiliser face à des situations stressantes.

### • Par où commencer ?

Pour trouver un sophrologue : site de la Société française de sophrologie - [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)  
 Pour trouver un hypnothérapeute : site de l'Institut français d'hypnose - [www.hypnose.fr](http://www.hypnose.fr)



## 10\_Occuper ses mains... et son esprit

Les loisirs créatifs permettent de se découvrir des talents, de s'émerveiller de ce que l'on est capable de faire, de prendre confiance en soi et de reprendre prise sur notre vie : un excellent moyen de réduire l'anxiété ! La distraction qu'ils procurent apaise l'esprit, calme le flux des pensées et permet d'accéder à un état quasi-méditatif. Tout à notre tâche, on fait une pause, on vit le moment présent et on oublie les tracas.

### • Quelques idées :

- Le coloriage thérapeutique et les mandalas.
- Le tricot mais aussi le crochet, la broderie, la couture...
- La lecture pour l'évasion ou l'écriture pour l'apaisement qu'elle procure.
- Et également la cuisine, le jardinage, les jeux de société...



**Nous vous encourageons à tester ces conseils qui, combinés les uns aux autres, vous permettront d'agir efficacement sur votre stress et votre humeur générale. À vous de jouer !**

(2) Les conséquences d'un usage excessif des écrans, [lebonusagedesecrans.fr](http://lebonusagedesecrans.fr)

(3) Stress et polyarthrite rhumatoïde, Dr Vincent Germain, RHUMATOS, vol. 15, numéro 135, mai 2018

(4) Yoga, acupuncture, méditation, hypnose... 9 pratiques face à la science, Sciences et Avenir, 2018