

Sortir du cercle vicieux du stress chronique



NATHALIE SKOGLAND
Naturopathe

Pourquoi cet ebook sur le stress chronique ?

En tant que **naturopathe** pratiquant la **médecine fonctionnelle**, je rencontre en cabinet ou en visio beaucoup de personnes qui souffrent de dérèglements hormonaux ou nerveux chroniques.

Même si cette approche de terrain est individualisée, il existe un point commun à toutes ces pathologies chroniques, c'est la présence d'un **stress chronique** qui empêche la guérison et le bien-être physique et mental.

J'ai eu envie de vous partager quelques **clés pratiques** qui permettent au corps de retrouver sa capacité à atteindre l'homéostasie.



"La maladaptation au stress est réversible et il est possible de se sentir calme et en sécurité à nouveau, pour guérir et se réparer."

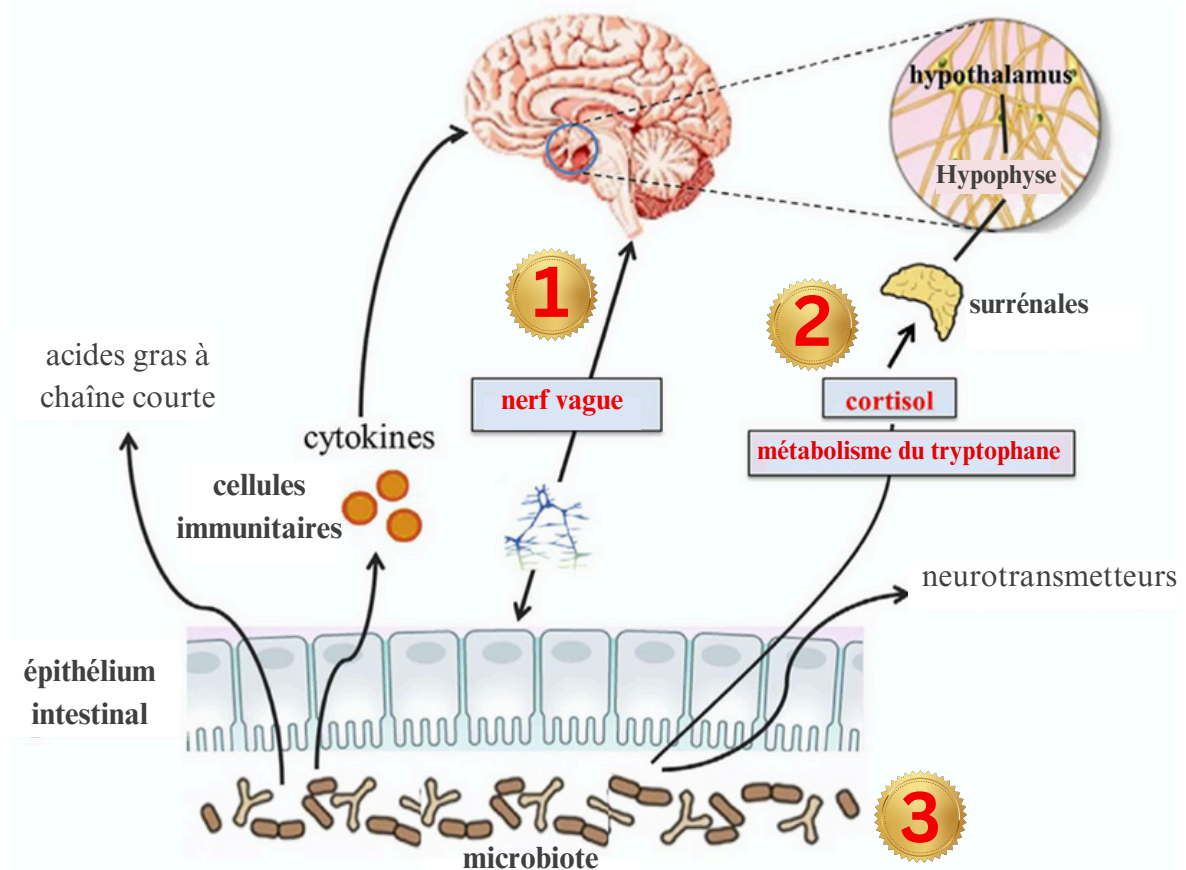
[PRENDRE UN RDV](#)
[DECOUVERTE](#)

Découvrez une approche intégrative pour permettre à votre corps de sortir du stress chronique

Il existe plusieurs voies de communication entre le cerveau et le corps.

Restaurer ces voies de communication permet une meilleure adaptation aux défis environnementaux :

1. La voie neurale
2. La voie hormonale
3. La voie microbiote-cerveau



Clé n°1



Le nerf vague : votre allié anti-stress pour
réguler vos émotions et améliorer votre
santé

“Lorsqu'il est activé, le nerf vague favorise la détente, diminue l'anxiété et régule les émotions, contribuant ainsi à un état mental plus équilibré et à une meilleure gestion du stress chronique.



Le nerf vague
ou nerf
crânien n°X

est une composante essentielle du système nerveux parasympathique qui régule de nombreuses fonctions vitales telles que **la digestion, la fréquence cardiaque, la tension artérielle et la respiration.**

Le nerf vague
selon la
théorie
polyvagale

La théorie polyvagale de Stephen Porges explique que notre système nerveux autonome est influencé par les signaux de notre environnement, notre corps et les autres personnes, qui déterminent si nous sommes en sécurité.

Si notre système nerveux autonome se sent en danger, il a du mal à retrouver l'état parasympathique, associé à la relaxation et à la digestion.

Des solutions existent pour retrouver cet état de sécurité.

Quels sont les signes d'un nerf vague qui manque de tonus ?

- Vous ressentez souvent du stress, de l'anxiété ou de la tension émotionnelle.
- Vous avez des problèmes de digestion tels que des ballonnements, des gaz, des douleurs abdominales ou de la constipation.
- Vous avez des troubles du sommeil.
- Vous avez des douleurs chroniques ou des maux de tête fréquents.
- Vous avez des problèmes de concentration ou de mémoire.
- Vous avez des problèmes de régulation de la température corporelle.
- Vous avez des problèmes de régulation de la fréquence cardiaque ou de la tension artérielle.



L'apport des neurosciences pour stimuler le nerf vague



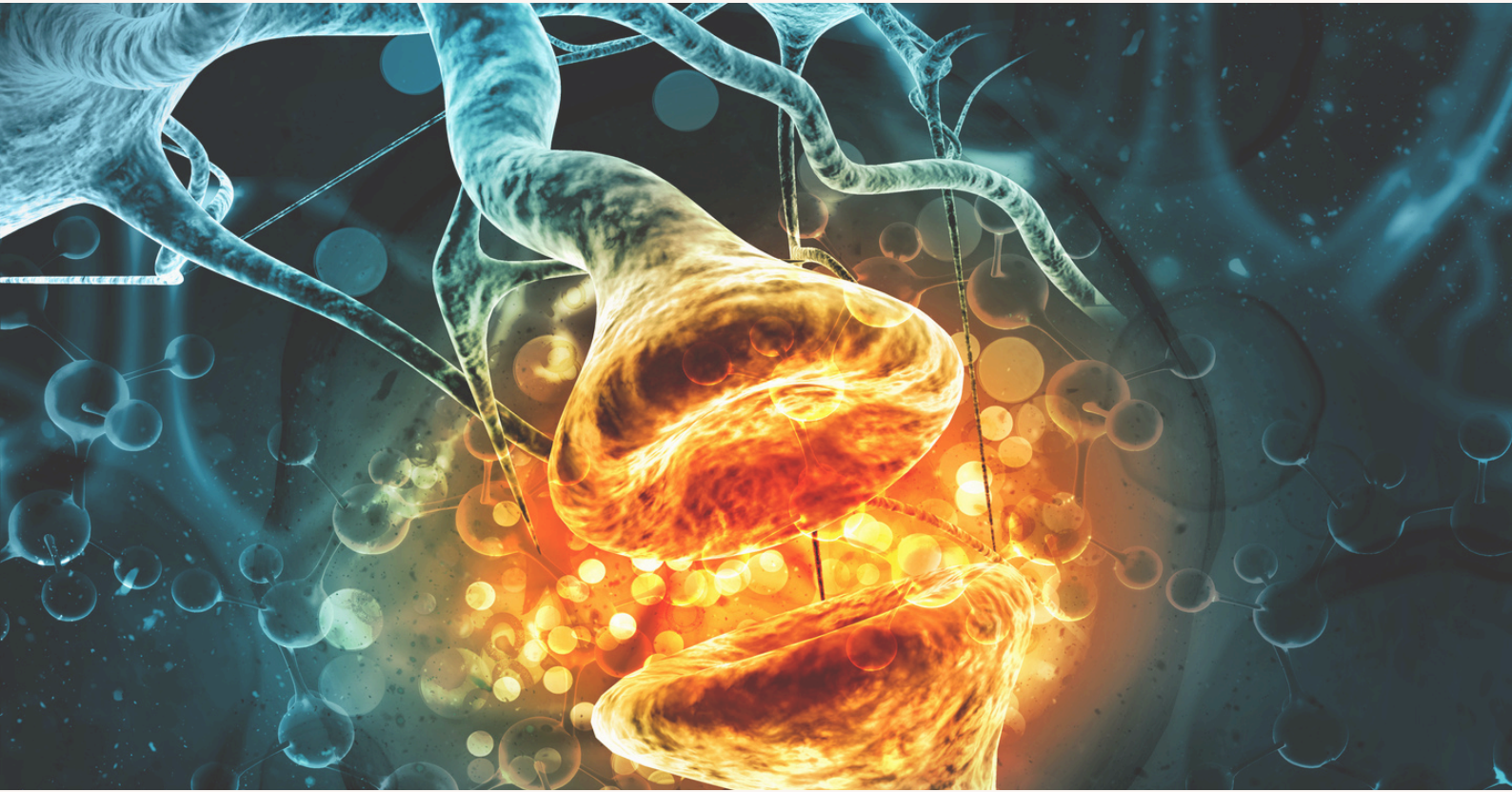
Le **Safe and Sound Protocol (SSP)** du Dr Stephen Porges utilise des fréquences spécifiques pour stimuler le nerf vague et aider à réguler les émotions de personnes atteintes de troubles tels que **l'autisme, le TDAH, l'anxiété et la dépression**. Cette méthode non-invasive peut améliorer la régulation émotionnelle, la cognition et la régulation sensorielle, réduire les comportements répétitifs, l'anxiété, l'hyperactivité et les troubles du sommeil. Elle peut être utilisée en complément d'autres thérapies pour en améliorer les résultats.

SELON STEPHEN PORGES, LORSQUE NOUS NOUS SENTONS EN SÉCURITÉ, NOTRE SYSTÈME NERVEUX SOUTIENT LES FONCTIONS HOMÉOSTATIQUES DE CROISSANCE ET DE RÉPARATION.

LE SAFE AND SOUND PROTOCOL PERMET AU SYSTEME NERVEUX AUTONOME DE RETROUVER L'ETAT PARASYMPATHIQUE VENTRAL PROPRE A LA DIGESTION, LA RELAXATION ET LA GUERISON.

**EN SAVOIR PLUS
SUR LE SSP**

Clé n°2

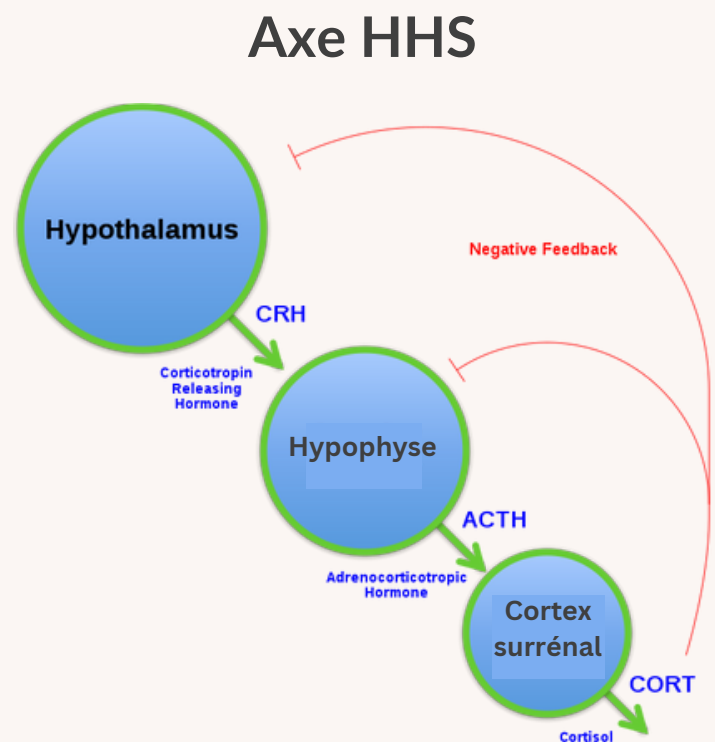


Réguler l'axe hormonal du stress

L'axe HHS (Hypothalamus Hypophyse Surrénales)

est un système de **régulation hormonale** qui est activé en réponse au stress. Dans notre vie trépidante, le stress peut rapidement s'installer et avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Heureusement, il existe des solutions pour réguler l'axe hormonal du stress et retrouver l'équilibre.

Lorsque le corps est exposé à un stress, l'hypothalamus libère de la corticolibérine (CRH), qui stimule l'hypophyse à libérer de l'adrénocorticotrophine (ACTH). L'ACTH stimule ensuite les glandes surrénales à libérer du **cortisol**, une hormone du stress. Un dysfonctionnement de l'axe HHS peut entraîner une **production excessive ou insuffisante de cortisol**, ce qui peut avoir des effets néfastes sur la santé.



Les effets du cortisol

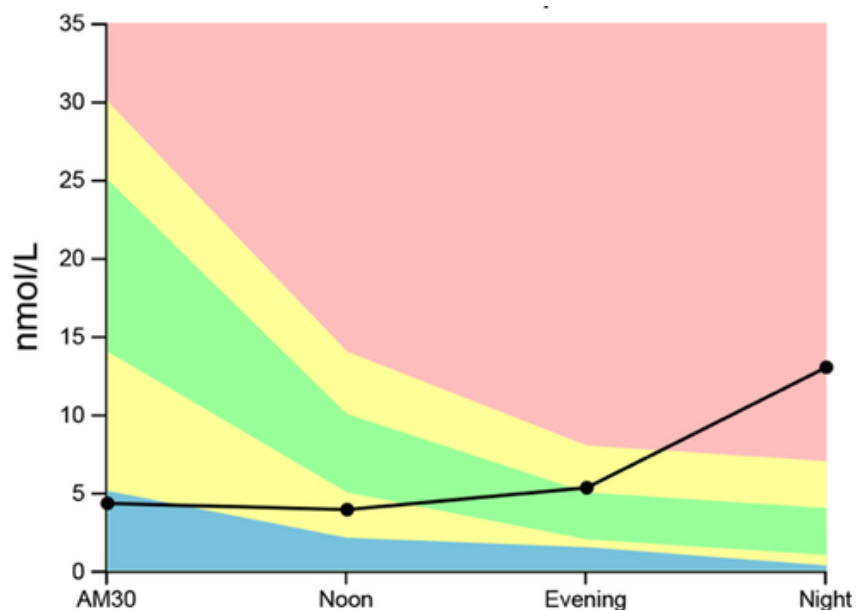
Le cortisol aide à réguler la réponse au stress en augmentant la glycémie, en supprimant le système immunitaire et en augmentant la pression artérielle.

- ✓ Un **cortisol élevé** peut entraîner une prise de poids, une hypertension artérielle, une ostéoporose, une fatigue chronique, une anxiété et une dépression, des troubles du sommeil, des troubles du système digestif tels que la constipation, la diarrhée ou les brûlures d'estomac.

Le stress peut augmenter la sensibilité intestinale, réduire le flux sanguin vers le tube digestif et y **modifier la composition bactérienne** – ce qui peut réduire les bactéries bénéfiques et augmenter les bactéries pathogènes.

- ✓ Un **cortisol bas** peut entraîner une hypoglycémie, une fatigue, une faiblesse musculaire et une perte de poids.

Il est possible de **mesurer le cortisol salivaire** en 4 prises au lever, à midi, en fin d'après-midi et au coucher dans des laboratoires spécialisés (non remboursé par la sécurité sociale).



[EN SAVOIR PLUS
SUR MON CORTISOL](#)

Quelles solutions naturelles pour réguler l'axe hormonal du stress



Les plantes adaptogènes

aident à combattre le stress et améliorent la capacité d'un individu à y faire face.¹

2 4

Elles agissent en influençant l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) qui orchestre la **réponse au stress** et joue également un rôle important dans la **régulation immunitaire, la digestion, le métabolisme et l'humeur**.²

Les plantes adaptogènes suivantes ont été étudiées pour réduire le stress chronique :

- **Ashwagandha** : des textes classiques ayurvédiques, des études animales et des études cliniques décrivent l'Ashwagandha comme un adaptogène sûr et efficace.^{1 3}
- **Ginseng asiatique** (Panax ginseng) et ginseng américain (Panax quinquefolius)²
- **Éleuthérocoque** (Eleutherococcus senticosus)²
- **Schisandra** (Schisandra chinensis)²
- Des études ont montré que les extraits de **Rhodiola rosea** agissent comme un adaptogène pour fournir une résistance non spécifique aux stress physiques, chimiques et biologiques⁵



Vitamines B	Rôle dans la gestion du stress
B1 (thiamine)	Contribue au bon fonctionnement du système nerveux et facilite la normalisation de la glycémie, ce qui peut avoir un impact positif sur les symptômes d'anxiété
B3 (niacinamide)	Joue un rôle crucial dans la fabrication de neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, impliqués dans la régulation de l'humeur et du bien-être émotionnel
B5 (acide pantothénique)	Aide à libérer l'énergie présente dans notre alimentation et renforce l'activité des glandes surrénales, ce qui permet d'atténuer plusieurs des symptômes associés au stress et à l'anxiété.
B6 (pyridoxine)	Intervient pour booster l'énergie et contribue au métabolisme normal des protéines. Impliquée dans la fabrication des neurotransmetteurs, tels que la dopamine et la sérotonine, contribuant ainsi à une humeur plus posée et sereine.
B9 (acide folique)	Travaille souvent en équipe avec la vitamine B12 pour la fabrication de globules rouges. Réputée pour être une combinaison gagnante contre les troubles de l'humeur comme la dépression.
B12 (cobalamine)	Essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire et des fonctions psychologiques. Un manque de cette vitamine peut se caractériser par de la fatigue et des troubles de la mémoire, des effets liés au stress.

Quelles solutions naturelles pour réguler l'axe hormonal du stress



Les **vitamines B** sont souvent recommandées pour lutter contre le stress et l'anxiété, car elles sont impliquées dans la fabrication de neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, qui servent à réguler l'humeur et le bien-être émotionnel.



Selon les livres de Danièle Festy, voici 5 **huiles essentielles** recommandées pour gérer le stress :

- **Lavande vraie**
- **Petit grain bigarade**
- **Ylang-ylang**
- **Camomille romaine**
- **Marjolaine à coquilles**

L'usage des huiles essentielles est réservé à l'adulte et aux enfants de plus de 6 ans. Pour la réduction du stress, l'usage en diffusion ou en olfactif de quelques gouttes suffit. Il n'est pas recommandé de les utiliser en interne sans l'avis d'un professionnel de santé.



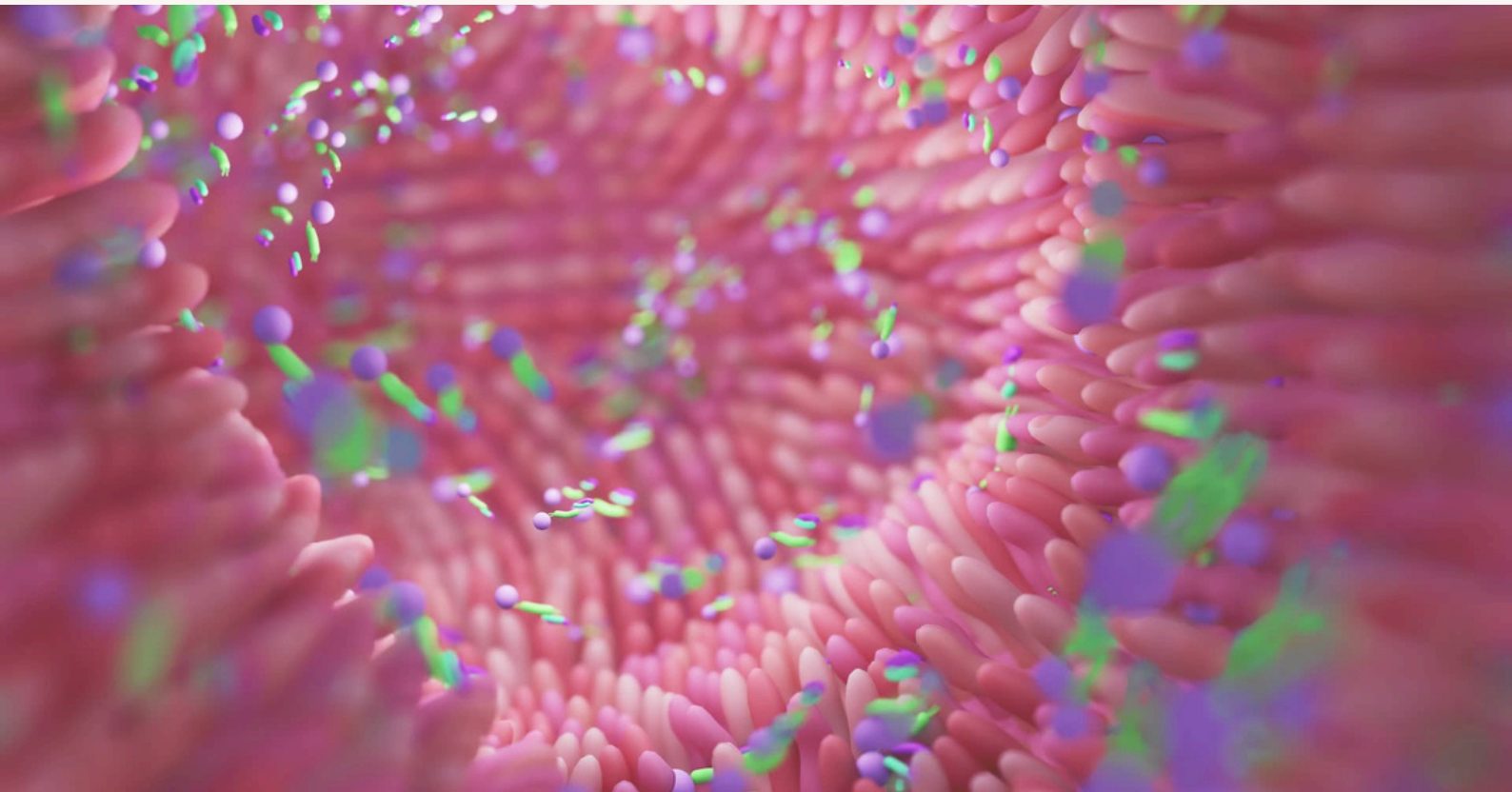
Le **magnésium** peut aider à améliorer la qualité du sommeil, ce qui est essentiel pour récupérer et réduire les niveaux de stress^{6 7}

Le magnésium peut aider à réguler les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, et à contrôler les neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui peut aider à réduire les symptômes du stress chronique⁷.



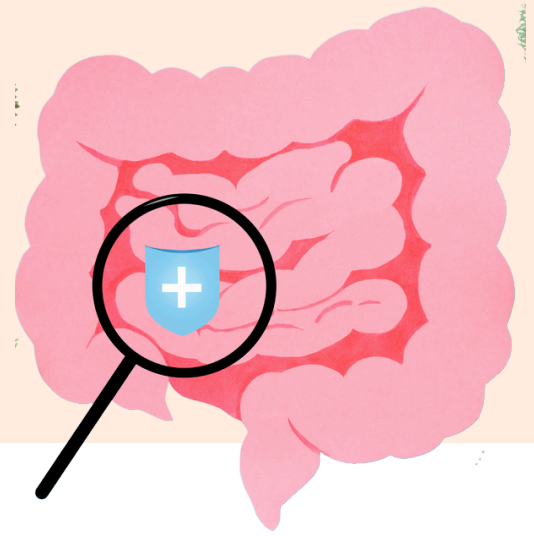
Lorsqu'il est pratiqué modérément, l'**exercice physique** contribue à réduire les niveaux de cortisol, soutient et module l'axe HPA et contribue également à la fonction gastro-intestinale via divers mécanismes, tels que l'amélioration de la régularité intestinale.

Clé n°3



Le microbiote et la gestion du stress

Notre microbiote est notre meilleur allié pour gérer le stress chronique



Il a été démontré que les métabolites dérivés du microbiote, tels que les **acides gras à chaîne courte (AGCC)**, les dérivés de l'indole et les métabolites du tryptophane, ont des effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs et favorisent la différenciation des cellules T régulatrices. Ils peuvent également moduler la production de cytokines pro inflammatoires et **favoriser la résilience** aux anomalies immunitaires et comportementales induites par le stress^{8 9 12}

Le microbiote intestinal peut moduler la production et la libération de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la dopamine, impliqués dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil. Les métabolites microbiens peuvent également moduler leurs niveaux et favoriser la résilience à l'anxiété induite par le stress et aux comportements de type dépressif^{11 13}

*"Dans l'ensemble, les études suggèrent que **le microbiote intestinal et ses métabolites jouent un rôle crucial dans la régulation des réponses au stress**. Les métabolites dérivés du microbiote peuvent aider à réduire l'inflammation, à moduler les niveaux de neurotransmetteurs et à favoriser la résilience aux anomalies immunitaires et comportementales induites par le stress.*

Comment favoriser un microbiote sain ?

L'ALIMENTATION est la première intervention pour modifier le microbiote.

Les **probiotiques**, les **prébiotiques** et les **polyphénols** sont des exemples de compléments qui peuvent augmenter la production de métabolites dérivés du microbiote qui modulent la réponse au stress. Ils peuvent aider à réduire l'inflammation, favoriser la différenciation des cellules T régulatrices et moduler la production de cytokines pro-inflammatoires, ce qui peut contribuer à favoriser la résilience aux anomalies immunitaires et comportementales induites par le stress^{8 9 10 12 13}

PROBIOTIQUES



Ces **souches** de probiotiques sont associées à une meilleure gestion du stress :

- *Bacillus clausii*¹⁴
- *Lactobacillus fermentum* NMCC-14¹⁴
- *Lactobacillus helveticus* R0052 et *Bifidobacterium longum* R0175¹⁵
- *Bifidobacterium longum* 35624¹⁵
- *Bifidobacterium longum* 1714^{16 17}

Les prébiotiques, tels que les fructooligosaccharides (**FOS**)^{18 19}, les galactooligosaccharides (**GOS**)^{20 22} et l'**inuline**^{18 21} se trouvent dans de nombreux fruits et légumes et peuvent augmenter la production d'acides gras à chaîne courte (AGCC) par le microbiote intestinal. Les prébiotiques peuvent également moduler la composition du microbiote intestinal et améliorer la fonction de barrière intestinale, tout en réduisant l'inflammation.

PREBIOTIQUES



POLYPHENOLS



- Le **resvératrol** peut moduler la composition du microbiote intestinal et augmenter la production d'acides gras à chaîne courte et les métabolites du tryptophane^{23 27}
- La **quercétine** et le Gallate d'épigallocatechine (**EGCG**) ont des effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs et favorisent la différenciation des cellules T régulatrices^{24 25 26 28}

CONCLUSION

Une approche **intégrative** basée sur la **physiologie du stress** peut vous aider à retrouver l'équilibre et à sortir de la souffrance physique et mentale induites par un état de stress chronique.

La synergie entre le nerf vague, l'axe hormonal du stress et le microbiote offre des pistes prometteuses pour permettre au corps de **retrouver sa capacité d'adaptation** aux stress physiques et/ou psychologiques rencontrés.



PRENDRE UN RDV
DECOUVERTE

NATHALIE SKOGLAND
Naturopathe

Références

1. [A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults](#)
2. [Adaptogens - Whole Health Library - VA.gov](#)
3. [The effect of adaptogenic plants on stress: A systematic review and meta-analysis](#)
4. [What are Adaptogens & Types - Cleveland Clinic](#)
5. [Rhodiola rosea L.: an herb with anti-stress, anti-aging, and immunostimulating properties for cancer chemoprevention - NCBI](#)
6. [How magnesium affects your sleep and anxiety - National Geographic](#)
7. [Can magnesium help to reduce anxiety | healthdirect](#)
8. [The role of the gut microbiome and its metabolites in metabolic diseases - PMC - NCBI](#)
9. [Stress and the gut microbiota-brain axis - PubMed](#)
10. [The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems - NCBI](#)
11. [Role of gut microbiota in brain function and stress-related pathology - PMC - NCBI](#)
12. [Role of the gut microbiota in health and chronic gastrointestinal disease: understanding a hidden metabolic organ - NCBI](#)
13. [Microbiota in health and diseases - PMC - NCBI](#)
14. [Probiotics in Psychosocial Stress and Anxiety. A Systematic Review - PubMed](#)

NATHALIE SKOGLAND
Naturopathe

Références

15. Probiotic gut effect prevents the chronic psychological stress-induced brain activity abnormality in mice - PubMed
16. Bifidobacterium longum 1714™ Strain Modulates Brain Activity of Healthy Volunteers During Social Stress - PubMed
17. Bifidobacterium longum 1714 as a translational psychobiotic: modulation of stress, electrophysiology and neurocognition in healthy volunteers - PubMed
18. Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications - PMC - NCBI
19. Stress & the gut-brain axis: Regulation by the microbiome - PMC - NCBI
20. The Gut Microbiome and Mental Health: What Should We Tell Our Patients? PMC - NCBI
21. Role of prebiotics, probiotics, and synbiotics in management of inflammatory bowel disease: Current perspectives - PMC - NCBI
22. Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease - PMC - NCBI
23. Polyphenols—Gut Microbiota Interrelationship: A Transition to a New Generation of Prebiotics - PMC - NCBI
24. Polyphenols as modulators of pre-established gut microbiota dysbiosis: State-of-the-art - PMC - NCBI
25. Interplay between Dietary Polyphenols and Oral and Gut Microbiota in the Development of Colorectal Cancer - PMC - NCBI

Références

26. Beneficial Effects of Phenolic Compounds on Gut Microbiota and Metabolic Syndrome - PMC - NCBI

27. Polyphenol-Mediated Gut Microbiota Modulation: Toward Prebiotics and Further - NCBI

28. Dietary Polyphenol, Gut Microbiota, and Health Benefits - PMC - NCBI



NATHALIE SKOGLAND
Naturopathe