

# Gestion du stress et hypertension

## Le traitement du diabète peut entraîner du stress.

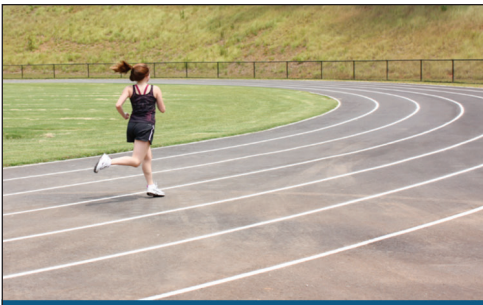
En effet, le diabète est une maladie qui comporte des défis psychologiques pouvant nuire à la qualité de vie. Voici quelques-uns des défis potentiels :

- Adaptation à la maladie
- Respect du plan de traitement
- Manque de soutien social

Tout le monde est affecté par le stress à un moment ou l'autre. Le stress est la réponse de l'organisme à une menace potentielle. Par exemple, si vous rencontrez quelque chose qui ressemble à un serpent venimeux dans votre jardin, vous ressentez immédiatement une réaction physiologique. Votre corps produit alors des hormones de stress pour vous permettre de réagir rapidement. Ces hormones ont un impact sur de nombreuses parties du corps. On observe alors une augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle et de la respiration visant à fournir plus d'oxygène à l'organisme. Vos muscles se contractent pour que vous puissiez vous déplacer rapidement. Les artères des bras et des jambes se rétrécissent pour empêcher une perte importante de sang en cas de blessure ; le sang coagulera aussi plus rapidement. Le foie libère le sucre emmagasiné pour fournir l'énergie dont vous avez besoin pour réagir à la menace. Cette réponse aiguë au stress permet à votre corps de réagir aux dangers de l'environnement. On parle aussi de réaction « de lutte ou de fuite » puisque votre corps se prépare à utiliser l'une de ces deux stratégies. Vous êtes alors en état d'alerte généralisée. La réponse au stress a pour but d'assurer la sécurité en présence d'une menace immédiate. La transformation du stress aigu en stress chronique représente toutefois un problème puisque le corps ne peut pas rester continuellement en état d'alerte. Voici les principaux effets du stress chronique :

- Il élève la tension artérielle, entraînant ainsi de l'hypertension.
- Il augmente la probabilité de caillots sanguins.
- Il diminue la réaction du système immunitaire et la résistance aux maladies.
- Il élève la glycémie, ce qui augmente le risque de complications.
- Il augmente la probabilité de dépression ou d'anxiété.

Comment le stress est-il associé à l'hypertension ? Lorsque le système nerveux est exposé à un stimulus stressant, le corps libère des hormones qui augmentent la tension artérielle pour permettre de réagir au stress. Une hypertension persistante, due au stress chronique, peut endommager les artères et favoriser la formation de plaques qui diminuent le flot sanguin et augmentent la tension artérielle. Le diabète peut aussi entraîner un épaissement et un durcissement des parois des vaisseaux sanguins qui font aussi augmenter la tension artérielle.



## Stratégies de gestion du stress

Tout le monde devrait prévoir une période quotidienne de relaxation. Le stress peut entraîner une élévation à court terme de la tension artérielle. Trouvez des moyens de gérer sainement votre stress. Bien qu'il soit reconnu qu'un excès de stress puisse augmenter la tension artérielle, la recherche laisse entendre que les moyens utilisés pour gérer le stress sont encore plus importants. Évitez les stratégies nocives de gestion du stress (c.-à-d. tabagisme, alcool, mauvais choix alimentaires). Essayez plutôt de vous détendre en faisant de l'exercice, en socialisant, en riant et en mangeant sainement. N'oubliez surtout pas de garder du temps pour vous !

### Exercice

En plus d'être un élément essentiel de la gestion de la glycémie, l'exercice est essentiel à la gestion efficace du stress. Certaines recherches laissent entendre que l'exercice augmente la production par le cerveau d'un composé chimique qui réduit le stress et l'anxiété et peut même permettre une réponse plus efficace au stress. Le type d'exercice pratiqué est également important.

Les exercices qu'on pratique par obligation ou sans s'amuser ne sont pas aussi efficaces que ceux pratiqués avec enthousiasme. En d'autres termes, il est important de trouver des exercices à votre goût. Si la marche sur un tapis roulant représente une corvée à vos yeux, essayez de marcher dehors autour d'une piste. Si la marche ne vous plaît pas, peut-être aimeriez-vous utiliser un vélo horizontal. Les exercices pratiqués avec d'autres personnes ont un double avantage. Si vous choisissez de jouer au badminton, par exemple, vous retirerez à la fois les bénéfices de l'exercice et ceux du contact social.

### Forme mentale

Tout comme la forme physique, la forme mentale est essentielle à la gestion du stress. Il est important de trouver des moyens pour faire face à ce qui vous contrarie. Vous pouvez, par exemple, essayer d'en discuter avec un conseiller psychologique. Pour être en bonne forme psychologique, il faut aussi reconnaître les modèles de pensée stressants, c'est-à-dire les modèles de pensée inadéquats qui augmentent le stress mental, comme le fait d'accorder plus d'importance aux événements négatifs qu'aux événements positifs, de sauter aux conclusions et de se blâmer ou de blâmer les autres pour des choses sur lesquelles on n'a aucun contrôle. La reconnaissance de tels modèles de pensée est une étape importante pour s'en débarrasser. La tenue d'un journal dans lequel on écrit ses pensées négatives pour les analyser plus tard peut favoriser un changement positif.

### Soutien social

Les chercheurs continuent à reconnaître l'association entre le soutien social et la santé physique. Votre réseau peut être composé de votre famille, de vos amis, de croyants d'une même religion ou d'autres réseaux naturels de soutien. Les amitiés fondées sur des intérêts communs peuvent aider les personnes atteintes du diabète à prévenir les maladies associées au stress.

## Routines

Même si cela semble étonnant, les routines fournissent le degré de prévisibilité nécessaire pour minimiser le stress. Les habitudes routinières aident particulièrement les personnes atteintes du diabète à gérer tous les aspects de leur maladie : mesures de la glycémie, administration de l'insuline, prise des médicaments, exercice, etc. Les routines contribuent à réduire le stress associé à l'oubli d'une injection ou d'un médicament ou à d'autres conséquences d'une désorganisation.

## Sommeil

Un sommeil adéquat est important pour une gestion efficace du stress. Le manque de sommeil peut avoir toutes sortes de conséquences, à partir du manque d'acuité intellectuelle jusqu'à une augmentation des fringales de sucres simples. Cela réduit également la tolérance au stress et augmente la vulnérabilité aux maladies. Les troubles du sommeil, comme l'apnée du sommeil, peuvent contribuer à un manque de sommeil chronique. Les personnes qui ont un excès de poids sont particulièrement prédisposées à une apnée obstructive du sommeil. Un sommeil réparateur est essentiel à une gestion efficace du stress. Contrairement à la croyance populaire, on peut rattraper un manque de sommeil. Si vous croyez être atteint d'un trouble du sommeil, consultez un spécialiste en médecine du sommeil.

## Jeu

Le jeu n'est pas réservé aux enfants. Les loisirs sont une occasion de mettre vos intérêts en pratique sans aucune autre justification que le plaisir. Ce type d'auto-soins vous permet de vous revigorer en faisant quelque chose que vous aimez.

## Aide professionnelle

Il est possible que vous soyez incapable de gérer vos problèmes et le stress qui en découle. Dans de telles circonstances, pensez à demander une aide professionnelle pour prévenir l'impact négatif du stress sur votre diabète. Un conseiller psychologique peut vous aider à identifier des stratégies pour faire face à des situations qui génèrent un stress chronique. La médication peut parfois s'avérer utile à la gestion de certains troubles dus au stress, comme la dépression et l'anxiété. Le stress est universel ; il est inévitable chez les êtres humains. Pour vivre en santé avec le diabète et maintenir une tension artérielle adéquate, il est particulièrement important de gérer le stress. La mise en pratique des stratégies comportementales et cognitives décrites plus haut peut contribuer à une gestion plus efficace du diabète et à l'amélioration de votre qualité de vie.

*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre une vie saine, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles qui nous aident à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, à défendre notre cause, à trouver un remède et à traduire la recherche en outils pratiques.*

\*Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014



**Articles connexes :** *Hypertension et diabète : réduire l'apport de sel pour une alimentation saine, Activité physique et diabète.*

**diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)**