

# 5 chiffres surprenants sur le stress

Publié le 17/05/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Quand le stress s'invite trop régulièrement dans le quotidien, il peut finir par **gâcher la vie et avoir de réelles conséquences sur la santé**. Hommes, femmes, jeunes ou moins jeunes... Qui est le plus concerné et pourquoi ? Découvrez des informations étonnantes sur le stress.

## Le stress, mal du siècle

Le phénomène de stress correspond à une réponse de l'organisme face à une situation menaçante ou un grand enjeu. Il est **utile dans certaines circonstances ponctuelles**, pendant lesquelles le corps décharge, due à la **cortisone** (similaire au cortisol) pour se mettre en alerte, avec une **accélération du rythme cardiaque et une tension des muscles**. Quand vous voyez le dernier bus de la journée s'approcher au loin alors que vous n'êtes pas encore arrivé à l'arrêt, un petit coup de stress pour vous aider à courir plus vite est le bienvenu.

Des épisodes de stress aigu sont normaux et sans conséquence. Ce n'est plus le cas quand ils deviennent récurrents voire permanents : on parle alors de **stress chronique, néfaste pour l'organisme** à bien des niveaux. Nos rythmes de vie effrénés ne font que l'ancrer chaque jour davantage dans notre quotidien. Pour preuve, d'année en année le nombre de personnes qui s'avouent stressées ne fait qu'augmenter.

Les causes de **stress** chronique sont principalement liées à des situations difficiles. Ceux qui en souffrent pointent du doigt :

- **leur vie professionnelle (pour 36% d'entre eux),**
- **des problèmes financiers (35 %),**
- **leur vie personnelle (33 %)**
- **ou des problèmes de santé (31%)<sup>1</sup>.**

Principale conséquence de ce stress, les **troubles du sommeil** affectent plus de la moitié des personnes stressées<sup>1</sup>. Un stress chronique a également une incidence sur le comportement, avec une augmentation de l'irritabilité ou de la nervosité, et des répercussions non négligeables sur la vie de famille et de couple. Côté santé, de plus en plus d'études établissent un lien entre le stress et le développement de maladies, cardiovasculaires ou digestives par exemple.

## Quels sont les chiffres clés du stress ?

- Le stress touche près de **9 Français sur 10** au cours de leur vie<sup>1</sup>. Pour la simple année 2021, plus d'1 sur 2 dit avoir ressenti du stress.
- Près de **7 femmes sur 10** (68% précisément) déclarent que le stress fait partie de leur vie quotidienne. Elles sont plus affectées que les hommes (dont 38 % s'estiment stressés)<sup>1</sup>.
- Plus d'1 jeune sur 2 est touché par un stress régulier. Classe d'âge la plus impactée : les 25 à 34 ans (57 % disent être soumis à un stress chronique)<sup>1</sup>.
- Le stress a un coût social estimé entre 2 et 3 milliards d'euros en France selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS)<sup>2</sup>: ce chiffre qui donne le vertige comprend des coûts directement ou indirectement imputés au stress, comme les dépenses de soin, celles liées à l'absentéisme en entreprise, aux cessations d'activité...
- Près de 200 000 nouvelles maladies déclarées en France chaque année sont causées directement par le stress<sup>2</sup>.

# Comment calmer le stress ?

Plusieurs bonnes habitudes peuvent réduire de manière significative votre niveau de stress et ainsi améliorer votre sommeil, votre bien-être, votre moral.

De très nombreuses études se sont penchées sur les **bienfaits de l'exercice physique**. Pratiquer une activité régulièrement vous aidera à vous détendre et à moins broyer du noir, notamment grâce à la libération d'endorphines et de dopamine.

Une **alimentation saine, diversifiée**, riche en fruits et légumes frais pour faire le plein de vitamines et minéraux est aussi primordiale pour rétablir les déséquilibres infligés par le stress chronique à votre organisme.

Il ne faudrait pas penser pour autant que se débarrasser d'un stress important relève de la seule volonté. Les répercussions physiologiques sont parfois si importantes que des apports extérieurs s'avèrent nécessaires. Pour maximiser les effets de tous vos efforts, vous pouvez recourir à une cure de **compléments alimentaires** spécialisés qui vous fourniront le coup de pouce dont vous avez besoin.

Le Laboratoire Lescuyer a mis au point un complément alimentaire destiné à accompagner les personnes souffrant de stress chronique. **CALMISTRESS+** contient plusieurs plantes à l'efficacité reconnue pour favoriser l'apaisement et la relaxation (aubépine, eschscholtzia et mélisse). Les comprimés de **CALMISTRESS+** apportent aussi un ingrédient naturel : le Lactium, issu de protéines de lait, qui **agit directement sur le niveau de cortisol, l'hormone du stress**. Enfin, ce complément apporte du magnésium et des vitamines du groupe B, qui contribuent au bon fonctionnement du système nerveux. Demandez conseil à votre médecin.



Calmistress+  
92% of 100  
(122)

Efficacité testée scientifiquement : 85% des utilisateurs satisfaits\*

[En savoir plus](#)

1. [Sondage OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé, 2017](#)
2. [INRS : Stress au travail et conséquence pour l'entreprise](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Stress et anxiété ,

### Stress ponctuel : la Rhodiola est votre alliée

05/06/2020

3 minutes de lecture

Originaires des régions froides d'Asie et d'Europe, la Rhodiola a été utilisée au fil des siècles par différents peuples pour ses nombreuses vertus. Aujourd'hui, elle est surtout reconnue pour ses effets bénéfiques sur le stress émotionnel. Son utilisation est donc particulièrement conseillée si vous traversez une situation stressante (examens, projets importants...) ou si vous vous sentez surmené.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Stress et anxiété ,

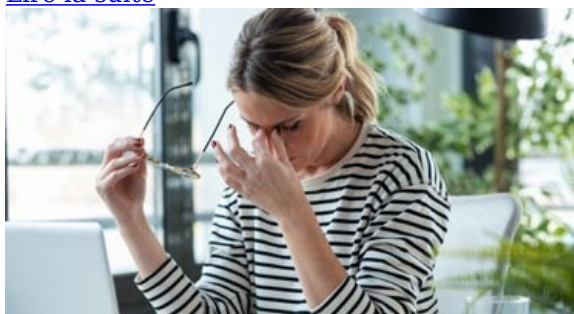
### Le stress chronique : causes, conséquences et solutions

22/10/2021

5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Stress et anxiété ,

### Comment gérer son stress ?

19/10/2021

3 minutes de lecture

Ne laissez pas le stress s'installer. Quelles sont les solutions ?

[Lire la suite](#)