**Le stress, un poison pour l’organisme…**

**Et pourtant, 4 Belges sur 10 sont plus stressés qu’avant le Covid !**

**#dontworrybehealthy**

* La crise du Covid joue avec les nerfs des Belges : selon une enquête IPSOS réalisée en mai dernier à la demande des Laboratoires Ortis, spécialistes belges de la phytothérapie, **4 Belges sur 10 sont plus stressés** que 6 mois auparavant.
* Re-confinement pression au travail, quarantaines, tests Covid à faire, ,enfants à la maison, *to-do lists* qui s’allongent… il n’y a pas de doute, la charge mentale est à son pic… Une charge mentale qui concerne plus souvent les femmes.
* L’enquête IPSOS montre d’ailleurs que les femmes seraient plus sujettes à ce stress : elles sont 46% à être plus stressées que 6 mois auparavant alors que les hommes ne sont que 34%
* Autre résultat de l’enquête : **84% des Belges sont conscients que le stress chronique peut affaiblir l’immunité,** les deux sont étroitement liés.
* Associée à une adaptation de son style de vie, la phytothérapie peut s’avérer très bénéfique pour mieux gérer son stress et en prévenir les conséquences sur la santé. Certaines plantes, parfois utilisées depuis l’antiquité, comme le ginseng, sont à privilégier pour lutter contre le stress.

***Quand le stress affaiblit nos défenses immunitaires***

Les causes et origines du stress sont nombreuses. Que ce soit la surcharge et la pression du travail, les obligations familiales, la gestion au quotidien et la charge mentale qu’elle représente,… Tout cela est également exacerbé par le contexte actuel d’une pandémie mondiale et par le reconfinement et la gestion qu’il implique. C’est l’accumulation de ce genre de facteurs qui est à l’origine du stress chronique, parfois présent depuis des années. Il n’est donc pas étonnant de voir que près de 40% de la population belge est confrontée à une augmentation de celui-ci*.*

Nathalie Delzenne, professeure ordinaire à l'Université Catholique de Louvain et co-directrice de recherche du groupe métabolisme et nutrition au Louvain Drug Research Institute, explique: *« Le stress, outre la charge mentale qu’il représente, peut également avoir des conséquences directes sur l’efficacité de notre système immunitaire. C’est un sujet qui nous intéresse particulièrement en ce moment au laboratoire, où nous tentons, dans des études d’intervention avec des nutriments susceptibles de moduler le microbiote intestinal, de mettre à jour le lien entre fonction intestinale , stress et immunité. Nous axons nos recherches sur la muqueuse intestinale et le microbiote ; deux éléments très fragiles de notre organisme. Le stress peut être à l’origine d’un déséquilibre du microbiote ou une hyperperméabilité intestinale. La muqueuse intestinale n’est alors plus étanche, devient une passoire et laisse passer les agents infectieux. L’immunité peut donc être perturbée et la susceptibilité aux infections accrue.*

***Les méthodes naturelles pour un re-confinement moins stressé***

Nathalie Delzenne ajoute : « *Le stress compromet l’équilibre fragile des fonctions clés de l’organisme, et est un facteur de risque de développement d’un grand nombre de pathologies. Lutter contre le stress avec en parallèle un impact sur notre système immunitaire est une piste intéressante à creuser. Notre laboratoire se focalise notamment sur l’intérêt de nutriments et molécules présentes dans le monde végétal, qui ont un potentiel de « prébiotiques », et qui pourraient s’avérer prometteurs dans la gestion de l’immunité et du stress via l’interaction avec le microbiote.****»***

### *Le ginseng et le safran : des anti-stress naturels puissants*

Plusieurs méthodes existent pour lutter contre ce stress, et la première étape consiste à essayer d’en dégager les causes. Ensuite, d’autres techniques telles que la gestion de sa respiration, la pratique d’une activité sportive ou de la méditation permettent également d’avoir un impact positif sur celui-ci. Enfin, de nombreuses options naturelles à base de plantes telles que les infusions ou la phytothérapie peuvent également être d’une grande aide. Sabine Lejoly, responsable communication des Laboratoires Ortis revient sur les propriétés de deux plantes phares dans la gestion du stress : « *La gestion du quotidien va souvent de pair avec stress ou anxiété, en temps de pandémie encore plus que jamais… On n’a pas toujours le temps de mettre en place des techniques pour combattre ceux-ci. S’il n’est pas possible de passer outre une longue liste de tâches à faire lorsque l’on est parent, la nature regorge de trésors naturels qui peuvent nous aider à surmonter le stress qui y est associé, et ce, sans risque de dépendance. Par exemple, le ginseng est connu pour avoir des propriétés anti-stress et apaisantes. Le safran, quant à lui, a des actifs favorisant la bonne humeur et la sérénité. Ce sont les propriétés de ces deux plantes que nos Laboratoires combinent pour permettre de retrouver de la tranquillité dans l’agitation et préserver plus généralement son immunité. »*

**#dontworrybehealthy**

**#laboratoiresOrtis**

**Pour toute information presse :**

**Sarah Perez –** **sarah.perez@pr-ide.be**- +32 496 84 53 45