

# Un peu de stress serait bon pour la santé

Par *admin*

Créé le 11/05/2005 - 23:00

## Un peu de stress serait bon pour la santé

*Mercredi, 11/05/2005 - 22:00* [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Le «bon stress» est nécessaire pour rester jeune, séduisant et en bonne santé, révèlent les conclusions de deux études scientifiques citées par le Sunday Times. Le directeur de la Société britannique de la longévité (British Longevity Society), le Dr. Marios Kyriazis, a détaillé lors d'un congrès à Londres les conclusions de son étude, selon lesquelles les patients paraissent plus jeunes et se sentent aussi plus jeunes lorsqu'ils doivent effectuer des tâches stressantes.

Le docteur a fait plusieurs expériences avec ses patients, notamment en leur demandant de peindre un salon pendant un week-end ou de préparer rapidement leurs valises pour aller à l'aéroport. Il a alors remarqué que, malgré le stress, les patients ont particulièrement bien accompli leur mission. Marios Kyriazis est donc arrivé à la conclusion que le stress, quand il est «bon» et dans des quantités limitées, renforce les mécanismes naturels de défense qui protègent l'être humain contre des maladies comme l'Alzheimer, l'arthrite ou les maladies du coeur.

Ce stress permet en effet au corps de fabriquer des protéines réparatrices de cellules. Certaines situations stressantes, comme lorsque l'on court pour attraper un bus ou que l'on est confronté à des missions urgentes au travail, mettent sous pression ces cellules, qui dès lors perdent de leur vigueur. Mais le corps réagit immédiatement en mettant en route son propre système de rétablissement grâce aux protéines qui redonnent de la force aux cellules et diminuent les matières chimiques dommageables pour

la santé. Au Danemark, les qualités du stress ont également été louées. Selon des chercheurs de l'université d'Aarhus, un léger stress permet d'améliorer l'apparence des sujets et la qualité cosmétique des cellules. Le professeur Suresh Rattan a ainsi confronté des cellules de la peau à une chaleur intense de 41°C et constaté que ces cellules présentaient ensuite moins de signes de vieillissement.

[LB](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 123
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives](#)

---

URL source: <https://www.rtf.fr/peu-stress-serait-bon-pour-sante/article>