

Les impacts du stress sur le ventre

Publié le 08/02/2022

|
2 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Maux de ventre liés au stress

« Avoir l'estomac noué », « prendre aux tripes », « avoir la peur au ventre »... Ces expressions courantes illustrent à quel point cette partie du corps est la cible du stress. Qu'il soit ponctuel ou chronique, comment affecte-t-il votre abdomen et votre santé ? Suivez nos conseils pour apaiser durablement votre stress et votre ventre.

Quels sont les liens entre le stress et le ventre ?

Vous aurez sûrement déjà entendu que le ventre est comme un « [deuxième cerveau](#) ». A juste titre, car près de 200 millions de neurones tapissent le système digestif. Ce « système nerveux entérique » est autonome pour assurer la digestion et communique avec le système nerveux central. Lors d'une situation stressante, le cerveau envoie un signal aux intestins qui **se contractent sous forme de spasmes**, accélèrent le transit... Les conséquences se font immédiatement sentir dans le ventre.

Votre intestin ne fait pas que recevoir des « commandes » du cerveau. Il lui envoie aussi des informations. Les interactions sont réalisées par le biais d'hormones et de neurotransmetteurs. Les **neurones du système digestif** produisent de la dopamine et de la sérotonine, deux molécules intimement liées au bien-être. C'est pourquoi des dérèglements intestinaux peuvent avoir un impact sur votre santé mentale et vos capacités à gérer le stress et l'anxiété.

De nombreuses études ont également démontré que le stress impacte les milliards de bactéries qui constituent le [microbiote intestinal](#)¹. L'exposition à un seul événement anxiogène a déjà des effets sur le microbiote. Cette flore intestinale possède trois fonctions : digestive, barrière (pour empêcher la pénétration dans l'organisme de microbes indésirables) et immunitaire (plus de la moitié des cellules immunitaires se situent dans les intestins). Via les modifications microbiennes qu'elles provoquent, les périodes stressantes ont un impact majeur à la fois sur votre santé digestive et sur votre immunité.

Les maux de ventre liés au stress

Période d'examens, situation familiale tendue, dossier urgent à rendre au travail... Toutes ces situations peuvent provoquer des maux de ventre parfois intenses, soit dans l'abdomen en raison de spasmes intestinaux, soit des douleurs au niveau de l'estomac. Ce sont les fameuses « brûlures » : le stress augmente la sécrétion de sucs gastriques et ralentit la vidange de l'estomac. En revanche, il accélère la motilité (aptitude à effectuer des mouvements spontanés ou réactionnels,) des intestins et la sécrétion des fluides. Le passage des aliments est trop rapide, la digestion n'a pas le temps de se faire correctement, engendrant **diarrhées et ballonnements**. Avoir le ventre gonflé à cause du stress est très fréquent.

Il est aujourd'hui démontré que le stress seul ne peut pas être la cause d'ulcères gastriques. Il reste tout de même un facteur aggravant. Les observations suggèrent qu'il crée une inflammation au niveau de la muqueuse protectrice qui tapisse l'estomac, la rendant plus fragile aux attaques des sucs acides.

De nombreuses études confirment également un lien entre stress et aggravation d'affections digestives existantes, telles que les maladies inflammatoires de l'intestin², les syndromes de l'intestin irritable³ ou encore les reflux gastro-oesophagiens⁴.

Comment calmer les maux de ventre liés au stress ?

Le premier levier d'action consiste à réduire la cause de ces maux de ventre. Agir de manière globale sur votre hygiène de vie aura un impact positif. La pratique régulière d'une activité physique favorise la sécrétion de sérotonine, hormone du bien-être, tout en réduisant celle de cortisol, hormone du stress. Bien évidemment, pas question de se forcer à faire du sport. Faites-vous plaisir, avec votre « activité loisir ».

Une alimentation saine et équilibrée vous aidera à limiter les effets du stress. Il est souvent recommandé d'augmenter les apports en vitamines du groupe B et en [magnésium](#). Ce dernier est présent dans le chocolat noir, le cacao, les oléagineux, les mollusques et fruits de mers, les légumineuses.

Les différentes techniques de relaxation sont de précieux alliés anti-stress : respiration abdominale, cohérence cardiaque, méditation... A vous de trouver celle qui vous convient le mieux et qui s'accorde avec votre rythme de vie. L'important étant ici la régularité dans la pratique, afin d'agir comme un traitement de fond.

Si vous avez besoin d'un coup de pouce supplémentaire, des [compléments alimentaires anti-stress](#) peuvent vous aider à diminuer le stress.

Le **complément alimentaire CALMISTRESS+ du Laboratoire Lescuyer a une efficacité prouvée* pour apaiser les effets du stress chronique : 7 sujets sur 10 sont satisfaits des bénéfices perçus dès 15 jours et 85% le sont après 3 mois de complémentation.** CALMISTRESS+ contient des ingrédients intéressants pour aider à réduire de manière significative le stress. Son actif principal est le Lactium (hydrolysate de protéines) ingrédient naturel ayant fait l'objet de nombreuses études, qui agit sur le cortisol. Côté plantes, **pavot de Californie, mélisse et aubépine favorisent l'apaisement et la détente.** Ce complément naturel est également riche en magnésium et vitamines du groupe B. Son action peut être associée à celle de [BACTIVIT EQUILIBRE](#), élaboré spécifiquement pour **renforcer l'équilibre du microbiote intestinal. Il contient trois souches de probiotiques documentées et hautement dosées à 6 milliards par gélule et une levure rigoureusement sélectionnée, caractérisée et documentée scientifiquement.**

Calmistress+

95% of 100

[Voir les 34 avis clients](#)

Agir en cas de stress chronique. Efficacité testée scientifiquement : 85% de satisfaction à 3 mois*

[En savoir plus](#)

Sources :

1. [Stress, depression, diet, and the gut microbiota: human-bacteria interactions at the core of psychoneuroimmunology and nutrition](#) *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2019
2. [Effects of Psychological, Environmental and Physical Stressors on the Gut Microbiota](#) *Frontiers in Microbiology*, 2018
3. [Psychological stress in IBD: New insights into pathogenic and therapeutic implications](#) *Gut*, 2005
4. [The cognitive behavioural model of irritable bowel syndrome: a prospective investigation of patients with gastroenteritis](#) *Gut*, 2007
4. [The effect of life stress on symptoms of heartburn](#), *Psychosomatic Medicine*, 2004

* Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 105 hommes et femmes non-clients du laboratoire, âgés de plus de 18 ans et se sentant stressés et anxieux depuis plus de 6 mois. Ces 105 volontaires ont pris 2 comprimés de CALMISTRESS®+ pendant une durée de 3 mois.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

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

Ces articles pourraient vous intéresser