



En France, en 2010, il y avait 405.000 femmes sur 450.000 victimes de fibromyalgie. En 2025, le covid long touche près de deux millions d'adultes français, parmi lesquels les femmes seraient quatre fois plus victimes que les hommes. Au-delà des évidences que je signale en photo, en clin d'œil, on peut repérer quelques raisons. Les déséquilibres hormonaux touchent souvent des femmes occidentales qui favorisent des conduites lipidophobes, propres à les dégligner pour longtemps et à les carencer durablement. Je n'oublie pas que bien des victimes de ce syndrome ont longtemps pris la pilule, perturbant ainsi le subtil équilibre hormonal naturel. Il n'est pas anodin que l'épuisement chronique les touche plus que les hommes s'il est vrai qu'il a une composante hormonale majeure. Les femmes sont aussi notoirement plus sensibles aux xéno-oestrogènes et autres perturbateurs endocriniens présents dans l'environnement et dans les cosmétiques — que, mesdames, vous surutilisez un peu inconsciemment. Pardon de m'immiscer dans votre territoire privé...

Critère nr 7 GESTION DU STRESS, MALADAPTATION, CHAOS HORMONAL

Autre caractère récurrent. Tous les êtres humains ne peuvent encaisser indéfiniment le stress et les coups de la vie comme les supermen que l'on nous montre en exemples dans les media. Un maillon dans la chaîne peut céder, mais on ne sait pas de quel maillon il s'agira ni quand il va céder. Tout dépend évidemment de la force vitale de ce maillon : chaîne surrénale, hypothalamus, foie, thymus, parasympathique...

Qu'est ce que la maladaptation au stress ? Le stress en soi n'est rien, c'est la capacité à gérer les agents stressants qui fait ou non la maladaptation au stress. Selon Hans Selye, qui a le premier décrit le stress sous forme de « *syndrome général d'adaptation* » dans les années 1930, celui-ci se déroule en plusieurs phases. Pour explorer cette piste, vous ferez un petit tour chez les représentants actuels de l'école de la PNI, qui appliquent l'approche de Psycho-Neuro-Immunologie aux maladies inflammatoires et auto-immunes.

Je résume ce qui sera exposé plus longuement dans le chapitre sur le SNA : le corps réagit par divers signaux d'alarme physiques à un agent stressant. Nos ancêtres, agressés par un lion dans la savane, se vidaient les tripes de peur et connaissaient une forte augmentation d'adrénaline et de cortisol afin de pouvoir fuir ou lutter. Le corps humain n'a pas changé, l'environnement bien : nous sommes agressés matin, midi et soir, par des substituts de lions. Chez les plus fragiles sur ce plan, le corps produit quasi en permanence trop de cortisol pour pouvoir se sauver. Stratégie inopérante, certes, mais qu'en sait le corps ? Imaginez que d'autres hormones peuvent jouer à cache-cache simultanément.

La répétition des agents stressants peut entraîner des décharges exagérées d'adrénaline et de cortisol et une augmentation des anomalies du comportement : réactions explosives et inadaptées, fuites, crises convulsives ou attitude figée. A longue échéance, il se