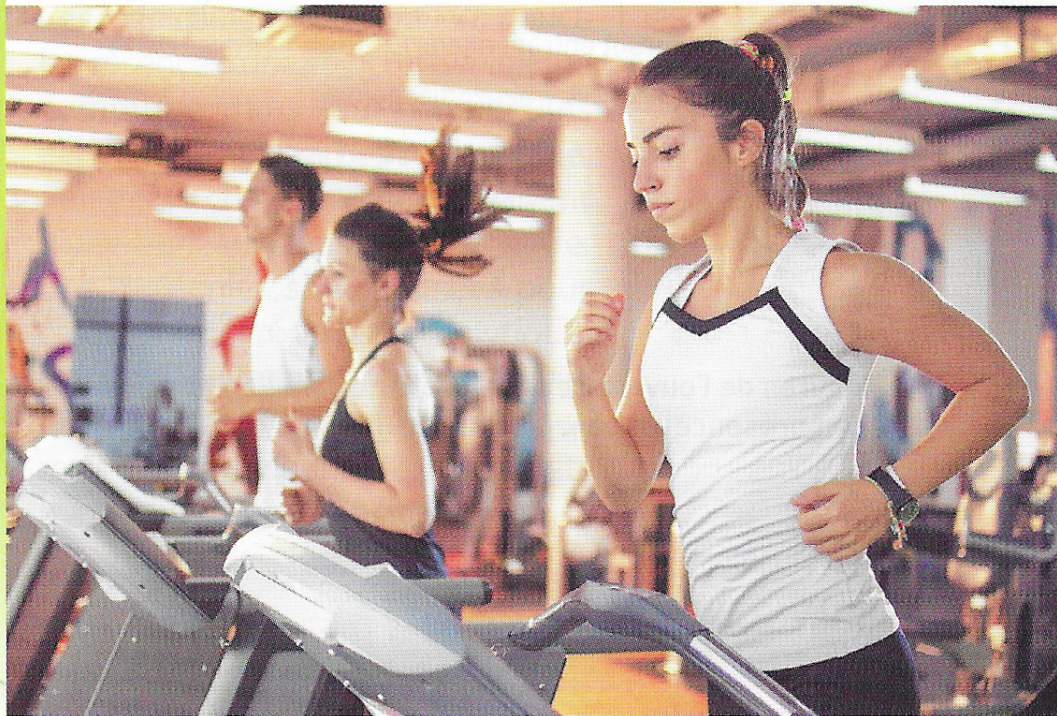


III. Les traitements non médicamenteux

Les pouvoirs préventifs et curatifs du sport sur les maladies chroniques



■ Marcher, courir, nager ou faire du vélo... l'important, c'est de bouger !

L'activité physique est préconisée avant tout traitement médicamenteux contre les dépressions légères à modérées. Il faut au moins trois séances de trente minutes par semaine avec un coach, de préférence en groupe pour profiter de l'émulation collective. Cette recommandation s'appuie sur des travaux de recherche qui rapportent des effets équivalents entre les antidépresseurs et l'activité physique. Les chercheurs ont constaté que l'activité physique stimule la production d'endorphines* et active fortement le circuit de récompense*. « Il y a visiblement des effets sur le système limbique qui font diminuer le stress sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, justement hyperactif chez le patient dépressif » explique Cédric Moro, chercheur à l'INSERM.

D'autres solutions pour gérer le stress

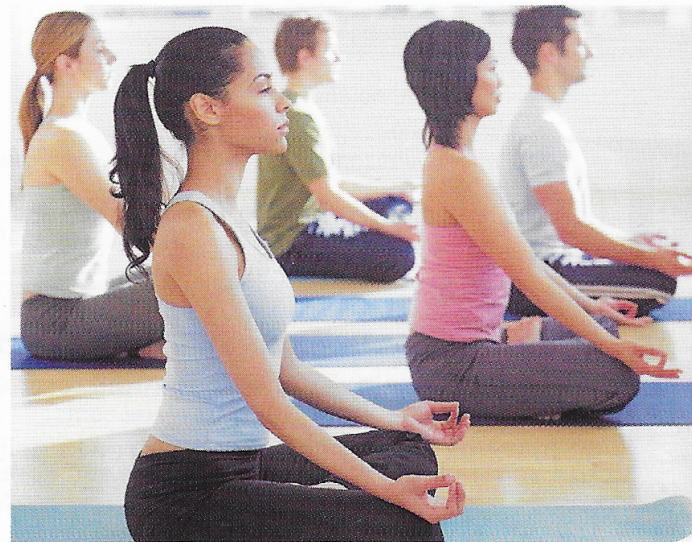
Outre la pratique régulière d'un sport, d'autres solutions existent pour une meilleure gestion du stress en cas de troubles chroniques, mais aussi de façon préventive dans le cadre d'une vie quotidienne stressante.

Troubles majeurs	Thérapies envisageables
endormissement tardif, troubles du sommeil	Rééducation dans un centre du sommeil spécialisé et homologué, dans lequel des examens seront faits avant le choix des soins.
anxiété	Thérapie cognitive comportementale (TCC) avec un psychiatre pendant 5 à 6 semaines. Au cours de ces séances, le patient apprend à repérer les pensées et les croyances erronées et négatives qu'il cultive sur lui-même, à mieux contrôler ses émotions, le but étant de les modifier (A).
anxiété, stress chronique	Méditation de pleine conscience : cette technique issue du bouddhisme apprend à développer une présence non réactive aux pensées et émotions. Concentration sur la respiration et relâchement corporel permettent de développer une absence de réaction négative face aux agents stressants (B).

B Un groupe s'initiant à la méditation de pleine conscience. ▶



A Une thérapie cognitive comportementale nécessite une relation active entre médecin et patient.



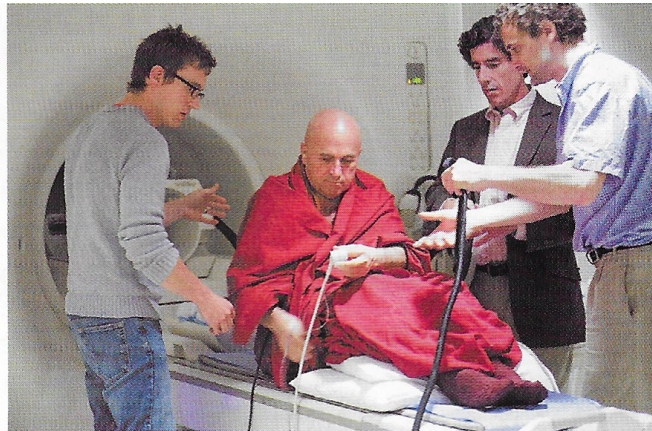
La méditation change notre cerveau

La pratique de la méditation permet de cultiver la stabilité de l'esprit et l'équilibre émotionnel. Quelle que soit la forme pratiquée, les personnes deviennent moins sensibles au stress et contrôlent mieux leurs émotions. Un bénéfice net sur le plan psychologique est ainsi obtenu. Plus surprenant, de multiples études ont prouvé que la méditation modifie durablement le cerveau.

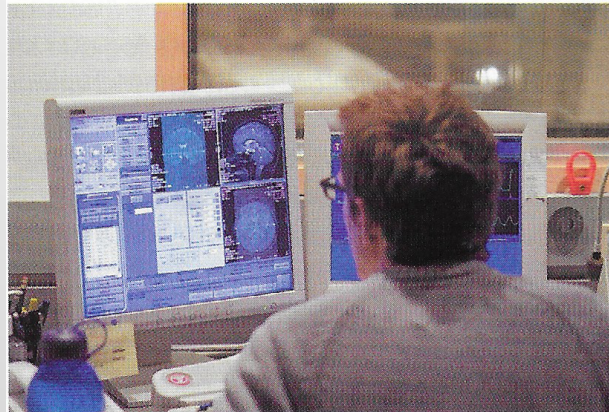
Une étude comparative a été menée par Richard Davidson à l'Université du Wisconsin sur 150 personnes réparties en 3 groupes :

- un groupe de volontaires, pratiquants réguliers de la méditation de pleine conscience depuis des milliers d'heures, comme le moine bouddhiste français Matthieu Ricard (A) ;
- un groupe de patients qui a suivi pendant 8 semaines une thérapie visant à réduire leur stress, incluant des méthodes de bien-être et la méditation de pleine conscience ;
- un second groupe de patients qui a suivi les mêmes méthodes de bien-être que le précédent, mais sans méditation (groupe contrôle).

Des IRMf (B) ont montré que l'observation d'images suscitant des émotions positives diminuait l'activité de l'amygdale chez tous les patients ayant pratiqué la méditation. Cette réduction de l'activité était beaucoup plus forte chez les méditants « experts ». De plus, seuls ces derniers montraient une activité réduite de l'amygdale lors de l'observation d'images suscitant des émotions négatives.

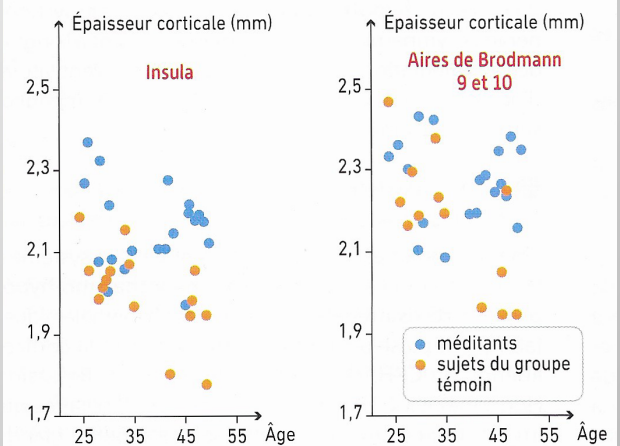
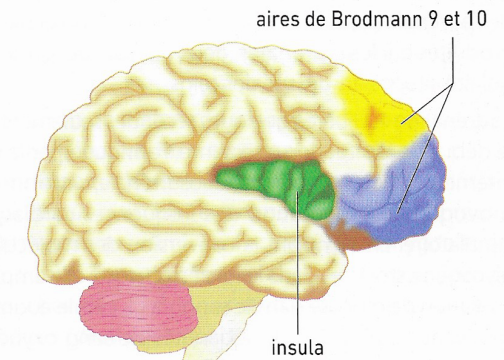


A Réalisation d'une IRMf sur un « expert » de la méditation.



B L'activité de l'amygdale est modulée par la méditation.

L'épaisseur du cortex cérébral de l'insula et des aires de Brodmann 9 et 10 (cortex préfrontal) a été évaluée par IRM chez des sujets « experts » de la méditation et chez des personnes ne la pratiquant pas (C). Ces régions cérébrales, impliquées dans le traitement de l'attention et des sensations corporelles internes, sont le siège d'une plasticité du système nerveux*, mise en évidence ici.

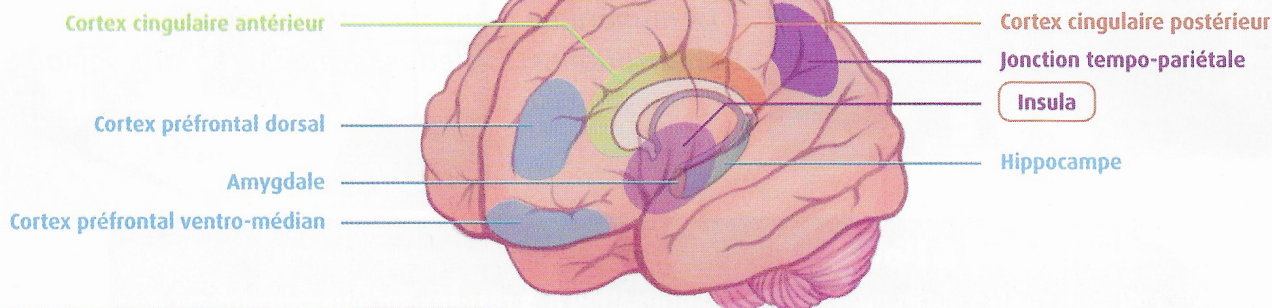


C Épaisseur du cortex dans trois régions du cerveau.

Méditation de pleine conscience (MBSR)

Régulation de l'attention, stabilisée par le focus mis sur sa respiration, un son, un objet
 → Détente, apaisement émotionnel, accroissement de la concentration

Modification du rapport à soi. On cherche à se libérer de ses réactions habituelles.
 → Capacités accrues de détachement et de recul par rapport à ses pensées et jugements automatiques



Régulation émotionnelle, qui consiste à accepter la présence de toutes les émotions, même douloureuses, et à en observer l'évolution sans les alimenter ni les refouler.
 → Tolérance accrue aux émotions négatives, diminution des sentiments de détresse et des ruminations ; développement des capacités à apprécier les émotions agréables

Conscience du corps, dont on observe le fonctionnement sans chercher à le modifier (en position assise, droite, mains sur les cuisses)
 → Dépistage plus précoce des modifications de l'état émotionnel d'après ses modifications corporelles

4 La méditation de pleine conscience (MBSR). Certaines zones du cerveau sont impliquées dans les mécanismes méditatifs. Leur activation peut permettre à l'organisme de mieux gérer les situations stressantes.

Paramètre	Pre-MBSR	Post-MBSR
Degré d'attention	25,67 ± 5,44	30,20 ± 4,81
Agir consciemment	22,91 ± 5,34	27,13 ± 4,94
Capacité à ne pas être dans le jugement	24,09 ± 7,10	29,37 ± 5,92
Capacité à ne pas surréagir	18,51 ± 4,11	23,04 ± 3,85
Capacité à prendre de la distance	31,15 ± 6,97	39,77 ± 6,32
Autorégulation : capacité à ne pas se laisser contrôler par ses émotions ou ses pensées	30,48 ± 6,14	35,07 ± 5,38
Capacité d'adaptation et de flexibilité par rapport à l'environnement	34,33 ± 7,97	39,29 ± 7,73
Perception du stress : évalue le nombre de situations considérées comme incontrôlables, imprévisibles, accablantes lorsqu'elles sont vécues par le sujet	20,90 ± 6,73	14,59 ± 5,94
Symptômes médicaux du stress chronique : analyse de 110 symptômes physiologiques	19,15 ± 11,91	12,18 ± 9,53

5 Effets de la MBSR sur les capacités cognitives et les symptômes du stress. 300 patients présentant un stress ou une maladie chronique ont été sélectionnés. Ils ont rempli un questionnaire avant et après le programme de MBSR qui a consisté en 8 séances de 2h30 par semaine et une pratique individuelle en dehors des séances. Les chercheurs ont ainsi pu mesurer les différentes facettes de leur état de conscience et différentes capacités cognitives et comportementales. (Données en unités arbitraires)

Thérapie EMDR

La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires : le patient suit les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux. Le processus psychique associé à l'EMDR est un processus conscient.

1 La thérapie EMDR : eye movement desensitization and reprocessing.

La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires : le patient suit les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux. Le processus psychique associé à l'EMDR est un processus conscient.

La thérapie EMDR : eye movement desensitization and reprocessing.

2 **EMDR et traitement du syndrome de stress post-traumatique.** Des patients atteints de syndrome de stress post-traumatique sont divisés aléatoirement en 2 groupes et soumis à un protocole EMDR ou une thérapie placebo. Leur activité cérébrale est suivie par IRM lors du visionnage d'images effrayantes. En rouge sur l'IRM : activation plus forte des zones cérébrales après le traitement pour les patients ayant suivi la thérapie EMDR par rapport à ceux ayant reçu le traitement placebo.

