

Annexe 2 : Des pratiques alternatives pour favoriser la résilience du système

Document 7 : les bienfaits du sport

Depuis le 1er mars 2017, le décret sur la possibilité de prescription de l'Activité Physique Adaptée comme thérapie non médicamenteuse est entrée en vigueur.



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.

* *endorphine* : molécule fabriquée par le cerveau lors d'une activité physique intense par exemple aux propriétés anti-douleur et procurant une sensation de bien-être.

Document 8 : D'autres solutions alternatives 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
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

Document 9 : les bienfaits du yoga

a Principe du yoga

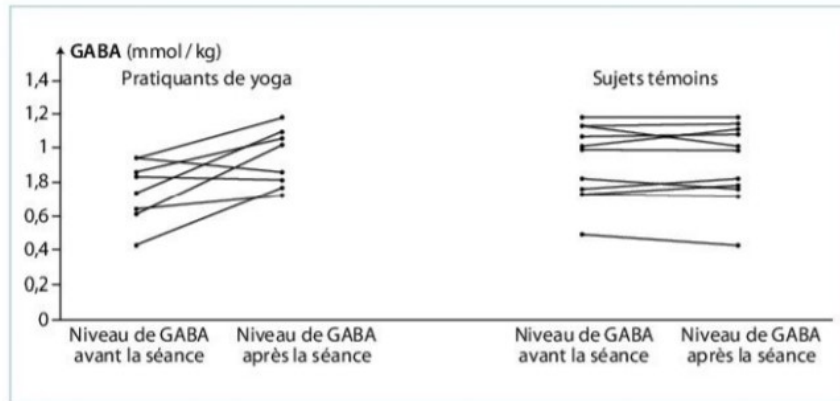
Le yoga est une pratique destinée à libérer l'esprit par une série de mouvements doux et de postures qui auraient pour conséquence de réduire la sécrétion d'adrénaline déclenchée par le stress et à l'origine notamment de l'accélération du rythme cardiaque.



b Mesure de l'effet du yoga sur le taux cérébral de GABA

Huit pratiquants de yoga ont suivi une séance de 60 minutes et onze sujets témoins ont suivi à la place une séance de lecture de 60 minutes.

Pour chaque sujet, les variations de GABA ont été évaluées avant et après les interventions.



Document 10 : la méditation pleine conscience

« La pleine conscience, ou *Mindfulness* en anglais est un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent de façon calme, lucide et objective. Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience [...], lorsque nous sommes à la fois concentrés et relaxés : en observant un feu de cheminée, ou pendant une promenade en pleine nature par exemple.

La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées

pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner des maladies mentales, et notamment celles liées au stress. Mais de manière générale, tous ceux qui la pratiquent ressentent un calme mental et un meilleur contrôle de leurs émotions, pendant la méditation, mais aussi dans leur vie quotidienne. »

Extrait du site : <http://meditation-pleineconscience.fr/>

Document 11 : les effets de la méditation sur 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).

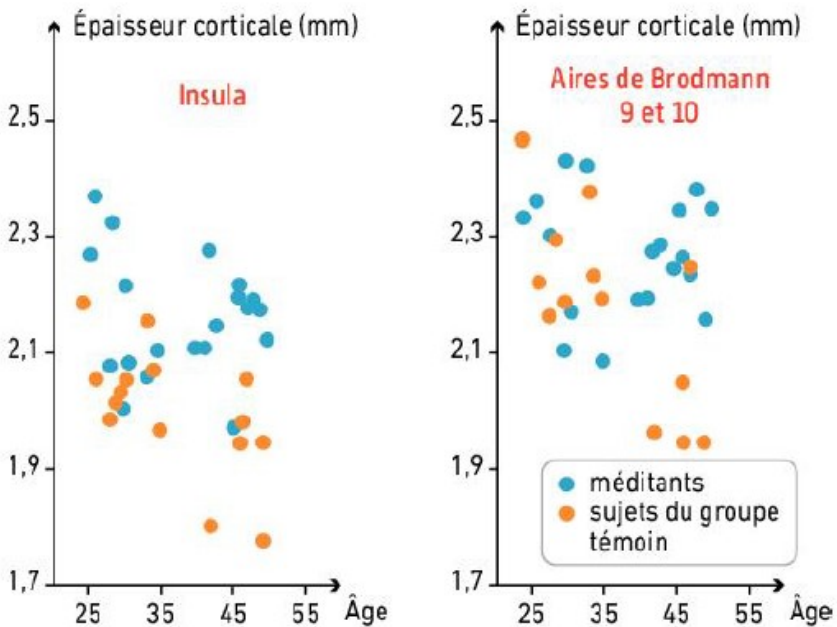
Des IRMf (B) ont montré que l'observation d'images suscitant des émotions positives diminuait l'activité de l'amygdale chez tous les patients ayant pratiqué la méditation. Cette réduction de l'activité était beaucoup plus forte chez les méditants « experts ». De plus, seuls ces derniers montraient une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

