

## Des alternatives aux médicaments anti-stress :

(Bordas, Ed.2020, p.476)

La prise de médicaments comme les benzodiazépines favorise la résilience chez les personnes souffrant de stress chronique. Néanmoins, des effets indésirables sont souvent observés. Des pratiques non médicamenteuses efficaces constituent une alternative.

### Quelles sont ces pratiques ? Comment agissent-elles sur le cerveau ?

#### 1 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.

#### 2 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	<b>Rééducation</b> dans un centre du sommeil spécialisé et homologué, dans lequel des examens seront faits avant le choix des soins.
anxiété	<b>Thérapie cognitive comportementale (TCC)</b> 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	<b>Méditation de pleine conscience</b> : 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).



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



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