Des pratiques non médicamenteuses pour lutter contre le stress :

(Hatier, Ed.2020, p.322)

La consommation régulière de médicaments anxiolytiques peut s'avérer dangereuse. Il existe de nombreuses pratiques alternatives destinées à limiter les dérèglements produits par le stress chronique.

Les pratiques non médicamenteuses de lutte contre le stress chronique sont-elles scientifiquement recevables ?

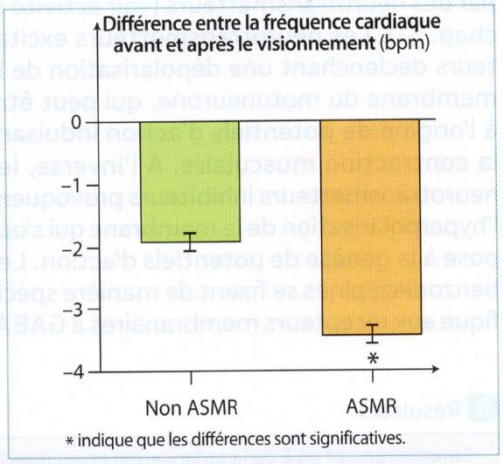
1 L'ASMR

a Une méthode de relaxation en vogue

L'ASMR (de l'anglais *Autonomous Sensory Meridian Response*) s'appuie sur des vidéos présentant des chuchotements, tapotements et mouvements des mains.

b Mesure de l'effet de l'ASMR sur la fréquence cardiaque

Dans une étude menée au Royaume-Uni, 112 volontaires ont été recrutés ; la moitié a expérimenté l'ASMR (visualisation d'une vidéo montrant les mains d'une femme réalisant délicatement un pliage minutieux de serviette, expliqué par une voix douce s'exprimant en russe) et l'autre moitié a constitué le groupe témoin (vidéo non « ASMR » : un cuisinier expliquant une recette de pâte, sans instructions vocales douces ni mouvements lents et délicats de la main).



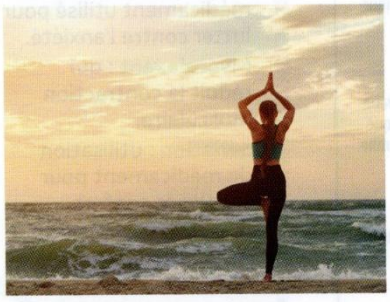
Des valeurs négatives indiquent un ralentissement du rythme cardiaque.

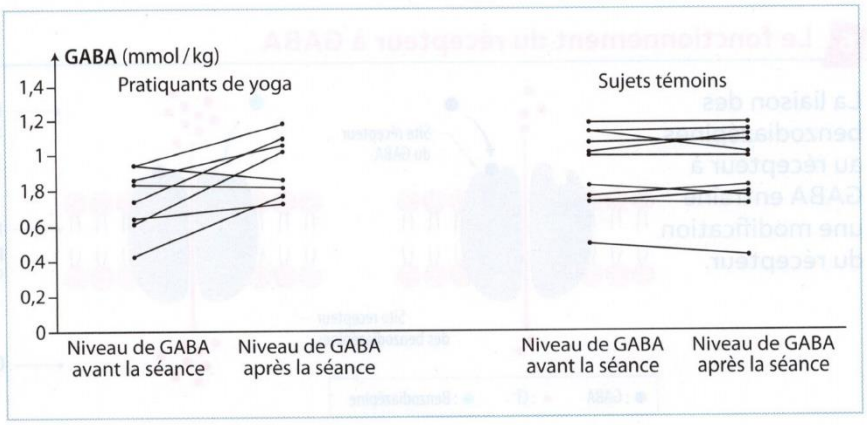
Tutoriel : S'organiser en équipe pour préparer un débat

2 Le 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.