

## Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

### Prévenir l'anxiété

**Qu'est-ce que les entrevues, les tests ou les examens, les dates butoirs de projets et l'heure de pointe ont en commun? Toutes ces situations provoquent de l'anxiété.**

**D<sup>r</sup> Paquet se dévoue à maintenir votre colonne vertébrale en santé et cela signifie vous aider à vivre sans anxiété.**



Quel est le rapport entre l'anxiété et la santé vertébrale? D<sup>r</sup> Paquet sait que le corps et l'esprit sont reliés. Lorsque l'esprit est envahi par le stress émotionnel ou psychologique, le corps souffre. Plusieurs études scientifiques ont établi le lien entre l'anxiété et la douleur au dos. Selon les recherches, des niveaux élevés de stress émotionnel déclenchent non seulement le mal de dos mais peut aussi prolonger l'inconfort des blessures traumatiques. Le stress peut transformer une blessure aiguë en une condition à long terme disent les chercheurs. Par exemple, une étude australienne a conclu que « les facteurs psychologiques sont prépondérants dans la présentation de douleurs lombaires chroniques chez les adultes et le désordre n'est pas originairement un désordre musculo-squelettique. » (*Aust N Z Surg* 1996;66:294.)

Bien que la communauté de soins de santé ait reconnu le lien entre l'anxiété et le mal de dos depuis des dizaines d'années, les scientifiques n'ont découvert que récemment la base physiologique de ce lien. Selon un tout dernier rapport, le stress inhibe la distribution de cytokines, un composé chimique qui déclenche la guérison aux endroits blessés (*Archives of General Psychiatry* 1999;56:450-6).

Lorsque les chiropraticiens s'occupent des patients souffrant de stress relié aux blessures, ils commencent d'abord par corriger les endroits dysfonctionnels de la colonne vertébrale appelés subluxations vertébrales.

Les subluxations vertébrales sont des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les études scientifiques identifient les subluxations vertébrales comme étant des facteurs qui prédisposent à la douleur au dos aussi bien qu'à toutes sortes d'autres problèmes de santé. D<sup>r</sup> Paquet rétablit le mouvement dans la colonne vertébrale par des ajustements chiropratiques, manœuvres spécialisées qui éliminent les subluxations vertébrales.

Pour prévenir l'anxiété et les subluxations vertébrales futures, D<sup>r</sup> Paquet recommande des techniques éprouvées de réduction du stress sans médicaments. Vous trouverez plus bas quelques-unes de ces techniques.

#### La relaxation

L'imagerie guidée est un moyen naturel et efficace pour prévenir la panique et calmer l'anxiété. Un exemple du succès de cette méthode inclut une étude au hasard de 130 patients subissant une chirurgie colo-rectale.

La technique de l'imagerie guidée est l'utilisation de l'imagination au moyen de rêveries dirigées et délibérées de visions, de sons, d'odeurs, de goûts et de sentiments. Cette étude a utilisé des cassettes audio avec un texte enregistré sur une musique de fond calme et apaisante.

« Les membres d'un groupe ont reçu les soins préopératoires habituels. Les membres de l'autre groupe ont écouté

les cassettes d'imagerie guidée durant trois jours avant l'intervention chirurgicale, durant l'induction anesthésique, durant l'intervention chirurgicale, durant la période de réveil et six jours après l'intervention chirurgicale. Les patients du groupe imagerie guidée ont ressenti beaucoup moins d'anxiété préopératoire et postopératoire et suite à l'intervention chirurgicale, ils ont nécessité presque 50 % moins de narcotiques que les patients du groupe témoin. »

(*ANNA Journal* 1999;26:527.)

Bien que dans l'étude mentionnée ci-dessus, on a utilisé des cassettes audio pour guider les patients vers un état de relaxation, la visualisation est une autre technique très simple. Il suffit de fermer les yeux et « rejouer » vos plus beaux souvenirs. Vous êtes bloqué dans un embouteillage? Prenez trois grandes respirations et visualisez-vous assis sur la plage, contemplant la mer. Vous avez une mauvaise journée au bureau? Fermez les yeux pour un instant et rappelez-vous l'odeur du pain frais dans la cuisine de votre grand-mère. C'est aussi simple que cela.

### La méditation

La méditation est une technique très efficace afin d'empêcher l'anxiété d'envahir votre vie.

La méditation est l'action de faire le silence sur tous les « bruits » dans votre vie et de vous concentrer sur le calme à l'intérieur de la tornade environnante. La méditation peut prendre diverses formes : la rêverie en silence installé confortablement dans un fauteuil, la prière, une marche dans les bois ou une promenade le long d'une plage tranquille. Le secret est de faire taire le tumulte de la vie et d'atteindre votre côté spirituel. En faisant cela, la panique perd son pouvoir.

### Se ressaisir

Un autre moyen de prévenir l'anxiété est de changer les comportements déclencheurs. Apprenez à interrompre les pensées « et si » et faites dérailler ces « wagons du stress » avant qu'ils ne vous emportent.

Si les « et si » persistent, battez-les sur leur propre terrain : concentrez-vous sur « et si » vous gagniez à la loto, « et si » vous obteniez cette promotion, « et si » vous viviez pour toujours heureux comme la meilleure personne que vous puissiez être.

Vous connaissez peut-être l'histoire de la Petite Poulette (en anglais *Chicken*

*Little*). Eh bien, devinez quoi? Le ciel ne lui tombait pas sur la tête. Pendant ce temps, l'anxiété de la petite poulette a failli créer un état de panique générale dans toute la basse-cour. Au lieu d'être contrôlé par la peur, prévenez la panique en vous en tenant au faits et en gardant le contrôle.



### L'exercice

L'exercice diminue l'anxiété en procurant une relaxation physique et mentale. Lorsque le téléphone sonne sans arrêt, lorsque les enfants ne cessent de se plaindre et que vous avez l'impression que la vie vous glisse entre les doigts, agissez. Marchez, courez, nagez ou dansez votre retour au contrôle de votre vie.

Les exercices aérobiques apportent une amélioration de la santé mentale et un bien-être émotionnel; ils diminuent les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression et augmentent la confiance en soi et l'énergie. Les exercices esprit-corps tels que le yoga, la méditation et le t'ai chi réduisent aussi l'anxiété et procurent un sentiment de paix et de calme.

### Évaluez votre anxiété

Bien que la plupart des cas d'anxiété soient causés par des horaires surchargés, certaines personnes souffrent d'une condition psychologique appelée anxiété clinique. Répondre aux questions suivantes vous aidera à déterminer si vous êtes simplement « stressé » ou si vous souffrez de cette maladie.

- Avez-vous l'impression d'être régulièrement tellement accablé que vous n'osez même plus agir?
- Est-ce que les soucis vous obsèdent, particulièrement lorsque vous êtes seul?
- Est-ce que vous annulez souvent des projets parce que vous ne pouvez supporter l'idée de quitter la maison?
- Est-ce que vous avez rompu toute relation avec les amis et la famille?

Si vous avez répondu « oui » à une de ces questions, vous pouvez souffrir d'anxiété clinique. Demandez à votre docteur de vous recommander un psychologue de votre communauté.

### Suppléments calmants

Le stress épuise plusieurs nutriments essentiels du corps, particulièrement les vitamines du complexe B. Une multivitamine quotidienne riche en complexe B peut faire des miracles pour les personnes prédisposées à l'anxiété.

En plus des vitamines, plusieurs plantes médicinales aident à calmer l'anxiété. Par exemple, le kava, la camomille, le houblon, la fleur de la passion et la valériane sont toutes des plantes médicinales dont les propriétés peuvent diminuer le stress (*Better Nutrition* 1998;60:18).

Dans l'article mentionné ci-dessus, Harold Bloomfield, M.D, auteur de *Healing Anxiety with Herbs*, appuie de la même façon l'utilisation du millepertuis. Traditionnellement reconnu pour venir en aide aux cas de dépression, « Il est également efficace 80 à 90 % du temps dans les cas d'anxiété faible à modérée, particulièrement lorsque combiné au kava. »

*Mise en garde* : Comme toujours, demandez d'abord l'avis de votre chiropraticien ou d'un autre dispensateur de soins de santé avant de prendre des plantes médicinales ou des suppléments alimentaires.

### Prenez le contrôle de votre vie par la chiropratique

Des niveaux élevés d'anxiété et de stress sont nuisibles à votre santé émotionnelle et physique, particulièrement si vous souffrez de conditions chroniques telles que le diabète ou l'hypertension. C'est pourquoi il est très important d'arrêter la tension dès le début. Comment? En prenant rendez-vous dès aujourd'hui pour une vérification de bien-être et en prenant le contrôle de votre santé par la chiropratique.

**Dr Pascal Paquet, D.C.**

1100 boul. Crémazie Est, suite 100  
Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

[drpascalpaquet@yahoo.ca](mailto:drpascalpaquet@yahoo.ca)