

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

État de choc, tristesse et stress

Comme tous les gens à travers la planète, D^r Paquet est profondément bouleversé et attristé par la crise économique dans le monde. Au cours des dernières semaines, plusieurs patients ont partagé leurs sentiments d'indignation, de peine et d'horreur. La compassion et la solidarité des patients et de la communauté m'ont réconforté.

L'on comprend bien que le stress est à son plus haut niveau chez toutes les populations du monde entier. Même les personnes à des milliers de kilomètres de ces événements tragiques ont le cœur brisé par cette catastrophe.

Plusieurs de nos patients se sont plaints d'une plus grande fatigue et de problèmes reliés au stress à la suite d'insécurité financière, perte d'emplois... D^r Paquet rappelle aux patients que l'esprit et le corps sont étroitement liés. Les événements émotionnels tels que ce désastre ont des réactions physiques précises. L'anxiété détruit non seulement le paix de l'esprit des patients, mais elle peut aussi faire des ravages à leur bien-être physique.

Alors que nous nous efforçons d'aider les victimes et de prévenir de stress, D^r Paquet recommande vivement aux patients de prendre également un moment de réflexion pour analyser comment le stress affecte leur bien-être.

Le lien stress/colonne vertébrale

Chaque jour, D^r Paquet aide les patients dont la colonne vertébrale révèle les ramifications physiques du stress. Les chiropraticiens comprennent que le corps et l'esprit fonctionnent de concert plutôt qu'isolément. Par conséquent, le stress émotionnel peut grandement influencer le bien-être physique d'une personne. Particulièrement, le stress peut mener à une condition appelée subluxation vertébrale. Les subluxations vertébrales sont des endroits dans



la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les études scientifiques indiquent que ce désordre peut aiguillonner un grand nombre de maladies dont les maux de tête, la douleur au dos et l'infection de l'oreille.

Les chiropraticiens utilisent une approche holistique pour combattre les effets du stress sur la colonne vertébrale. Ce programme exceptionnel englobe la nutrition, la réduction du stress et des manœuvres spécialisées pour corriger les subluxations vertébrales. Ces manœuvres sûres et efficaces sont appelées ajustements chiropratiques.

Combat avec le dos

En plus de contribuer aux subluxations vertébrales, l'anxiété mène aussi à la douleur au dos et au cou par d'autres façons. Une récente étude australienne a conclu que « Les facteurs physiologiques sont dominants dans la manifestation de douleurs lombaires chroniques chez les adultes. » (*Aust N Z J Surg* 1996; 66:294-7). Une autre étude a regroupé les données de 138 patients

chiropratiques. 30 % des sujets ont évalué leur niveau de stress comme étant modéré à important. Au total, 56 % des participants ont rapporté que le stress avait une influence négative « modérée ou plus grande » sur leurs douleurs au dos.

Selon les recherches scientifiques, une façon par laquelle le stress peut aggraver la douleur au dos et au cou est par l'inhibition de la libération des cytokines, composés chimiques qui déclenchent la guérison aux régions blessées. (*Archives of General Psychiatry* 1999; 56:450-6).

L'anxiété provoque les maux de tête

Le stress exacerbe plusieurs types de maux de tête dont les maux de tête dus à la tension musculaire, les maux de tête dus à la tension et les migraines. Tout comme le mal de dos et de cou, le lien entre le stress et les maux de tête peut provenir du développement d'une subluxation vertébrale. Une profusion de recherches scientifiques révèlent que les subluxations vertébrales aggravent les facteurs musculaires, squelettiques et neurologiques associés aux maux de tête. C'est pourquoi les experts disent que les soins chiropratiques, lesquels sont concentrés sur la correction des subluxations vertébrales, obtiennent tant de succès pour soulager les maux de tête reliés au stress.

Le stress et le cœur

Depuis des décennies, les scientifiques ont reconnu une association entre le stress psychologique et les maladies cardiovasculaires telles que la crise cardiaque et l'accident cérébrovasculaire. Mais jusqu'à récemment, les chercheurs ne faisaient qu'allusion au mécanisme initial de cette relation. Les études en cours semblent indiquer maintenant qu'une substance chimique appelée homocystéine est la clé de ce lien. Cette substance chimique du sang, qui joue un rôle causal dans les maladies du cœur, monte en flèche durant les périodes de stress émotionnel.

Le stress diminue-t-il les fonctions intellectuelles?

Des expériences scientifiques marquantes sur des rats indiquent que l'anxiété cause des dommages au cerveau. Il semble que les rats nouveau-nés exposés à des niveaux plus élevés de stress démontrent des déficits de mémoire et d'apprentissage, et que les rats « affligés par le stress » ont des niveaux plus élevés des mêmes hormones qui sont élevées chez les humains « affligés par le stress. » Cette observation indique qu'un stress excessif peut tout aussi bien causer du tort au cerveau humain, disent les scientifiques.

Les baby blues

Les mères et les futures mamans devraient prendre des mesures particulières pour soulager le stress.

Selon un récent article paru dans le journal *Fertility and Sterility*, la tension émotionnelle peut causer l'infertilité chez les femmes qui ont des cycles menstruels longs. Les chercheurs ont suivi 393 couples qui essayaient d'avoir un enfant. Les couples ont complété des questionnaires exposant en détail leurs niveaux de stress. Les femmes avec des cycles menstruels de 35 jours ou plus, qui se sont classées dans les premiers 20 % dans les tests de stress, avaient 12 fois plus de risques de faire une fausse couche dans les jours suivant la conception comparativement aux femmes qui avaient des cycles menstruels plus courts et des résultats plus bas au point de vue du stress, disent les chercheurs. (*Fertility and Sterility* 1999;72:47-53).

Le stress de la maternité durant la grossesse peut avoir comme conséquence la naissance d'un bébé de faible poids, une condition liée à plusieurs problèmes de santé. Une explication possible pour ce lien est un débit sanguin inhibé au fœtus. Une étude, qui a recruté 100 femmes, a trouvé que 27 % des femmes enceintes qui avaient rapporté les niveaux d'anxiété les plus élevés avaient un débit sanguin artériel restreint au fœtus qui justifiaient des préoccupations cliniques comparativement à 4 % de femmes avec des niveaux d'anxiété moins élevés (*British Medical Journal* 1999;318:153-7).

La tension psychologique après la naissance d'un bébé peut être un risque pour la dépression post-partum. Une étude a trouvé que les femmes qui avaient rapporté de fréquentes situations stressantes tels que les conflits avec les amis et amies, les collègues de travail, les problèmes de santé et le manque d'aide sociale, avaient plus de risques de souffrir de dépression post-partum comparativement aux femmes qui avaient éprouvé moins de stress (*Womens Health* 1999; 29:57-72.)



Dilemme de diabète

Contrôler le stress peut écarter le diabète. Les chercheurs ont suivi 57 personnes souffrant de diabète milletus Type 1 et 61 personnes avec diabète milletus Type 11. Les volontaires ont complété un questionnaire mesurant leur capacité à faire face aux situations stressantes. Les sujets qui géraient bien le stress avaient un contrôle supérieur sur la glycémie comparativement aux participants plus « émotionnels. » (*Journal of Health and Social Behavior* 1999; 40:141-58).

Inhibiteur immunitaire

Selon les études scientifiques, diminuer le stress peut diminuer les rhumes, la grippe, les allergies et l'asthme. Il semble que la tension psychologique affaiblit le système immunitaire, prédisposant les patients à plusieurs maladies courantes. Les recherches en cours laissent supposer que le stress peut provoquer certains types de cancer associés à une dysfonction du système immunitaire.

Protégez-vous contre le stress avec la chiropratique

Comment pouvez-vous contrebalancer les conséquences physiques du stress émotionnel? Premièrement, réévaluez votre mode de vie et engagez-vous à faire de votre bien-être votre priorité principale. Cela peut vouloir dire diminuer votre charge de travail ou autres activités ou simplement vous concentrer à mieux gérer votre temps.

De plus, incorporez dans votre emploi du temps des techniques de réduction de stress. Supprimez le stress par des exercices aérobiques, le tai chi, le yoga et la méditation ou la prière.

Surtout, n'oubliez pas de consulter votre chiropraticien régulièrement. Les vérifications chiropratiques préventives vous aideront à gérer le stress et garderont votre colonne vertébrale dans un état optimal, atténuant l'impact du stress sur votre corps.

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

www.cliniquesolutionsante.com