

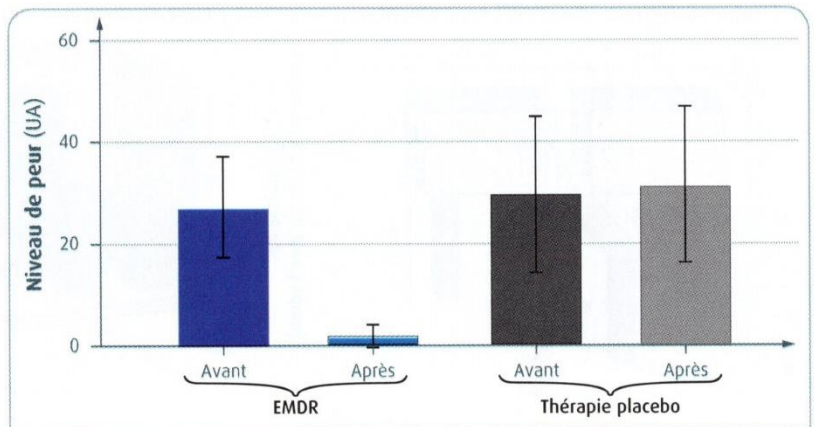
Des alternatives non médicamenteuses pour traiter le stress chronique

(Belin, Ed.2020, p.504)

Quels sont les effets des pratiques non médicamenteuses pour limiter les dérèglements liés au stress chronique ?

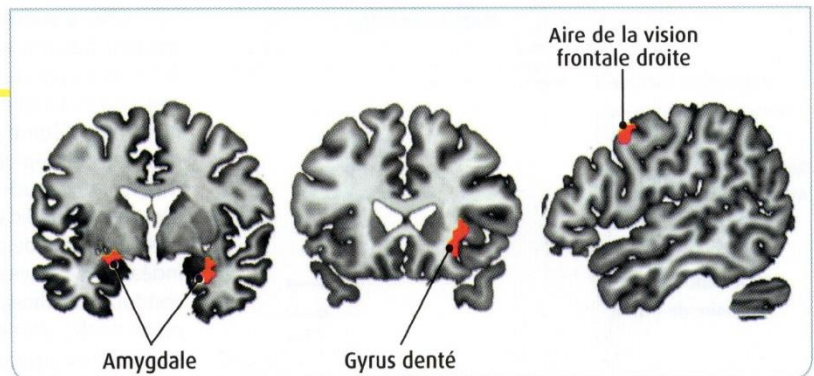
La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires : le patient suit les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux. Le processus psychique associé à l'EMDR est un processus conscient.

1 La thérapie EMDR : eye movement desensitization and reprocessing.



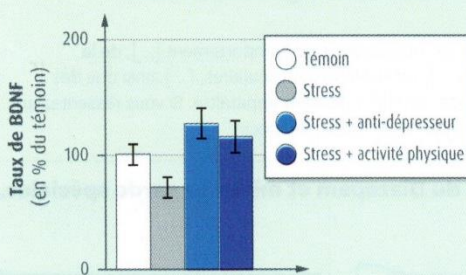
2 EMDR et traitement du syndrome de stress post-traumatique.

Des patients atteints de syndrome de stress post-traumatique sont divisés aléatoirement en 2 groupes et soumis à un protocole EMDR ou une thérapie placebo. Leur activité cérébrale est suivie par IRM lors du visionnage d'images effrayantes. En rouge sur l'IRM : activation plus forte des zones cérébrales après le traitement pour les patients ayant suivi la thérapie EMDR par rapport à ceux ayant reçu le traitement placebo.



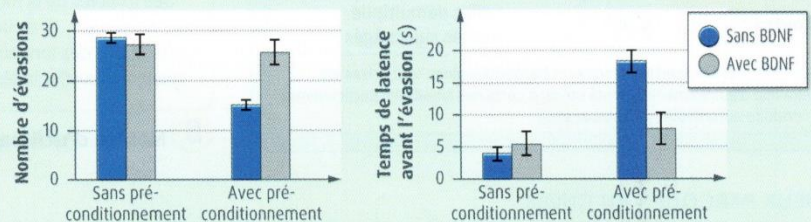
Stress et BDNF

Des rats sont soumis à un stimulus stressant puis on teste l'effet d'un traitement préalable au stress avec des anti-dépresseurs ou une activité physique sur le taux de BDNF dans leur hippocampe.



BDNF et comportement d'évitement

Des rats suivent ou non un protocole de pré-conditionnement (immobilisation et micro-chocs électriques) qui a pour effet d'induire un état dépressif. On teste ensuite leurs capacités d'évitement en mesurant le temps de latence entre le début du choc électrique et leur déplacement dans un second compartiment, ainsi que le nombre de fois où l'évitement se produit. On réalise cette expérience avec des rats ayant subi ou non une injection de BDNF entre le test de pré-conditionnement et le test d'évitement.



3 Effet de l'activité physique et aspects moléculaires. La dépression est un des symptômes comportementaux du stress chronique. La Haute autorité de santé (HAS) recommande la prescription d'une activité physique pour traiter les syndromes dépressifs. On sait également qu'une baisse de la sécrétion de BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) peut entraîner des altérations de l'hippocampe et une baisse de la régulation émotionnelle.