

Stress, système immunitaire et maladies infectieuses



TABLE DES MATIERES

1	LE STRESS.....	4
☞	HISTORIQUE.....	4
☞	DEFINITION	4
☞	DIFFERENTIATIONS.....	5
☞	<i>Stress aigu, stress chronique</i>	5
☞	<i>Stress chronique et maladie</i>	6
☞	<i>Stress favorable, stress défavorable</i>	7
☞	LES SYMPTOMES.....	8
☞	REACTIONS ET PERSONNALITES FACE AU STRESS.....	9
☞	EFFET DU STRESS SUR L'IMMUNITE.	10
☞	LE SYSTEME IMMUNITAIRE.....	10
☞	<i>Structuration du système immunitaire</i>	11
☞	<i>Les mécanismes de la réponse immunitaire</i>	14
☞	LES EFFETS DU STRESS SUR LE SYSTEME IMMUNITAIRE	16
☞	STRESS ET VIRUS DU SIDA.....	18
2	STRESS ET INFECTIONS VIRALES.....	20
☞	GENERALITE.....	20
☞	<i>Qu'est-ce qu'un virus ?</i>	20
☞	<i>Qu'est-ce qu'une infection ?</i>	20
☞	<i>Qu'est-ce qu'une infection virale ?</i>	21
3.	LIEN ENTRE INFECTIONS VIRALES ET STRESS.	24
4.	QUELQUES INFECTIONS VIRALES COURANTES ET POSSIBILITES DE SOINS EN REFERENCE AUX NOUVELLES VOIES THERAPEUTIQUES.	27
5.	NOUVELLES THERAPEUTIQUES, USAGE DANS LE CADRE D'UN DEFICIT IMMUNITAIRE OU/ET D'UNE INFECTION VIRALE.	36



Introduction

Le stress : nous croyons le connaître mais a vrai dire, en l'état actuel des recherches, nous n'en avons qu'une vague connaissance. Ce trouble s'est vu l'honneur d'être élu au rang de LA maladie des temps moderne. Ainsi, nous avons l'habitude de penser qu'il serait la résultante du progrès et de la modernité : travail, transports, disputes... Pourtant, le stress est une réaction de prime abord bénéfique de l'organisme. Il lui permet de s'adapter à l'environnement et de mobiliser les ressources nécessaires à la survie. On sait que le stress a toujours existé, nos ancêtres étaient déjà « victime » du stress de par leurs conditions de vie menaçantes tel que les famines, les guerres...

Par contre, à long terme il entraîne des conséquences néfastes. Il est toutefois utile de préciser que le stress ne crée pas à lui seul les pathologies. Il ne sert que d'accélérateur des troubles préexistants.

Par exemple, le stress agit sur les défenses immunitaires. Des études montrent que des individus fortement stressés présentent une baisse significative du nombre de lymphocytes (cellules chargées de la défense immunitaire) dans le sang. En d'autres termes, on devient plus fragile face aux infections (notamment les infections virales).



Dhanvantari,
patron des
médecins

Le stress est aujourd'hui victime de son succès fulgurant. Ainsi, pléthore de méthodes (plus ou moins efficaces, plus ou moins scientifiques) font leur apparition. Entre nouvelles thérapies, quelles soient révolutionnaires et ou technologiques (biofeedback...) ou alors ancestrales (médecines chinoises, méditations...), difficile de faire son choix !!!

1 Le stress

🌀 Historique



C'est beaucoup grâce aux travaux de l'endocrinologue canadien d'origine autrichienne Hans Selye, menés au cours du XX^e siècle, que l'on comprend les mécanismes biologiques du stress, ce qu'il a d'abord appelé le « syndrome général d'adaptation ». Il a identifié et défini le célèbre « *fight or flight response* » : ce qui se passe quand l'organisme monopolise ses ressources pour dominer la situation ou la fuir. C'est aussi à Selye que l'on doit d'avoir choisi le mot *stress* (en anglais : tension mécanique) et de l'avoir imposé en français. Il appelait le bon stress « eustress » et le mauvais « distress ».

Par la suite, le biologiste français Henri Laborit a étudié ce qui se passe quand la personne ne peut ni dominer la situation, ni la fuir : ce qu'il a appelé l'« inhibition de l'action ». Cette « paralysie situationnelle », conduit précisément à des désordres neuro-psycho-immunologiques. Laborit est également célèbre pour avoir fait l'« éloge de la fuite », qui serait un recentrage de nos objectifs afin de sauver notre peau... de l'intérieur. Quant à l'Américain Richard Lazarus, on lui doit d'importantes études sur le stress psychologique et sur l'efficacité des moyens que les gens adoptent pour y faire face (*coping*).



Depuis les années 1960, des milliers de recherches ont été menées dans différents secteurs (l'immunologie, la cancérologie, la neuropsychologie, etc.) sur les multiples facteurs intervenant dans chacune des phases du stress, et sur les impacts du stress sur la santé. Il en reste pourtant encore beaucoup à découvrir, notamment sur les liens entre l'esprit et le cerveau, c'est-à-dire entre la psychologie et la physiologie.

🌀 Définition



Selon le "Robert", "le *stress* est un emprunt à l'anglais, qui a d'abord signifié "épreuve", affliction", puis couramment "pression, contrainte, surmenage". Le stress est issu de *distress* "affliction". Ce dernier est emprunté à l'ancien français *destrece* (détresse) ou à l'ancien français *estrece* "étroitesse, oppression". La notion de stress, proposée en anglais par l'endocrinologue canadien Hans Selye en 1936, appartient d'abord au domaine de la biologie et de la psychologie. Il désigne enfin la réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions qui nécessitent une adaptation. "

Le stress est la tension qui résulte de l'adaptation de l'organisme aux sollicitations internes ou externes. Le stress empoisonne l'existence au propre comme au figuré : non seulement rend-il la vie désagréable, il rend malade. Aujourd'hui, le mot figure dans les conversations courantes, même chez les enfants, mais il porte souvent à confusion. Est-ce que les choses m'apparaissent comme une montagne parce que je suis stressé, ou est-ce l'inverse ? Le stress est-il dans les exigences de mon travail ou dans ma tête ? Est-ce que je m'inquiète trop ?

S'il est de l'ordre du possible d'apprendre à mieux résister physiquement et mentalement au stress, et même de le transformer en bon moteur de vie, cela exige néanmoins de se donner le temps de le faire.

Quand on parle de stress, il existe trois grands éléments :

- **L'agent de stress**, ou sa source : c'est lorsqu'un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient et à ce moment là il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident)... Le stress peut être également d'ordre physiologique, et il peut être causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer du stress. Mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.
- La **réaction de stress**. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates : comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire, ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.
- **L'attitude**. L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question, le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique, ce qui peut être le cas si notre éducation nous a dressés à la ponctualité. Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress.

En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation. Le stress se situe à l'intersection de l'évènement objectif et de l'évènement subjectif.

Différentiations

Stress aigu, stress chronique

Quand les symptômes provoqués par les réactions de stress sont intenses au point de nuire temporairement aux occupations normales, on parle de **stress aigu**. Ce problème peut se manifester après un événement traumatisant (la mort d'un proche, un accident, une perte financière,...), ou dans l'expectative d'un événement très déstabilisant. Par définition, les malaises aigus sont temporaires, mais ils peuvent se répéter à une certaine fréquence.

Le stress chronique, par contre, est un état permanent auquel on connaît plusieurs causes :

- une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents de stress,
- une situation difficile et persistante que la personne n'arrive ni à modifier ni à fuir : un emploi précaire, un revenu insuffisant pour les responsabilités financières, le harcèlement d'un supérieur, la responsabilité d'un parent malade, un enfant difficile, une relation de couple conflictuelle ou instable, ...
- plusieurs situations stressantes qui se chevauchent dans le temps.

Les personnes souffrant de stress chronique n'en sont pas toujours conscientes, ou pensent qu'il n'y a rien à faire. Elles peuvent aussi souffrir, ponctuellement, de crises de stress aigu.

Comme on le sait, ce qui est considéré comme « stressant » varie énormément d'une personne à l'autre. Cela dit, certaines situations stressent la plupart des gens; ce serait le cas, notamment, de la grossesse, l'éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l'isolement social.

Stress chronique et maladie

Les mécanismes physiologiques en cause dans le stress chronique sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- **Accélération du vieillissement** : Le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres.
- **Déficit nutritionnel** : Pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut résulter en un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress.
- **Déficit immunitaire** : Le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou graves, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment du rhume.

- **Ulcères d'estomac** : Même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut contribuer à l'apparition des ulcères et à la difficulté à les soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac.

- **Problèmes gynécologiques** : On observe parfois de l'aménorrhée (l'arrêt des menstruations) chez les femmes stressées. Aussi, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité.

- **Problèmes de santé mentale** : On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves : de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, de la dépression, des dépendances, des troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie).

- **Maladies à composante psychosomatique** : La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, ...

- **Aggravation de maladies** : Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs de celles-ci (dont l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

🌀 Stress favorable, stress défavorable



On a tendance à l'ignorer, mais les réactions de stress sont normales et utiles. Dans de nombreuses circonstances, on parle donc de « bon stress ». On sait, par exemple, que le niveau de performance au moment d'une tâche est meilleur lorsqu'il y a une certaine dose de stress, car celui-ci permettrait de stimuler la motivation, de mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence. Plusieurs personnes, d'ailleurs, aiment cette excitation du stress et la recherchent : dans la compétition,...

Chez d'autres, moins chanceux, les réactions de stress sont si intenses ou si durables, même dans des situations courantes, que cela nuit à leur fonctionnement social et professionnel. Et chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition de l'agent de stress.

Bref, il existe des « tolérants » au stress et des « intolérants », mais on pourrait aussi définir une troisième catégorie de personnes : les « accros » de l'adrénaline. Ce sont de gros travailleurs, des *workaholics*, des gens à la vie sociale intense qui courent sans cesse, mais qui ne voudraient pas se passer du stress, car il leur permet de se sentir « vivants ». Or, celui-ci risque de les rattraper dans le tournant, comme en fait foi la fréquence des maladies cardiovasculaires chez ce type de personnes. À noter toutefois que le stress ne dépend pas de l'intensité de l'action, mais de celle de la tension, puisqu'il y a des gens très actifs qui sont aussi très détendus alors que des gens peu actifs peuvent être très tendus.

Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnalités, et les solutions varient également en fonction de la personne. Précisons que les enfants et les adolescents sont aussi sujets au stress, qui peut être généré par des situations à la maison, à l'école, entre camarades...

🔗 Les symptômes

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
- les tensions musculaires	- l'agitation	- la perception négative de la réalité
- les problèmes digestifs	- l'irritation	- la désorganisation
- les problèmes de sommeil ou d'appétit	- l'indécision	- plus de difficulté dans les relations
- les maux de tête	- l'inquiétude	- l'absentéisme
- les vertiges	- l'anxiété	- la tendance à s'isoler
- le souffle court	- le manque de joie	- l'abus de télévision
- la fatigue	- la mélancolie	- la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues
	- la baisse de libido	- l'évitement des situations exigeantes
	- la difficulté à se concentrer	
	- la faible estime de soi	



Réactions et personnalités face au stress

Comment expliquer ma réaction ?

Pourquoi des gens font-ils une « crise de nerfs » lorsqu'ils doivent attendre en file cinq minutes à la banque, alors que d'autres n'y voient guère d'inconvénient? Comment se fait-il que certains hurluberlus aiment sauter en parachute ou à l'élastique... quand tant de gens ont peur de prendre l'avion? Que dire à ceux et celles qui ne se remettent jamais de la mort de leur conjoint, quand d'autres y trouvent une lumineuse occasion de croissance?

C'est en grande partie une question de personnalité, d'attitude et d'expériences de vie. L'intensité de la réaction de stress dépend essentiellement du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception que la personne a de la situation en question - le fait de la voir comme plus ou moins dangereuse, exigeante ou contraignante.

Les mécanismes mentaux du stress :

Selon les travaux des psychologues Lazarus et Folkman, le processus mental mis en marche par l'apparition d'un agent de stress comprend deux étapes :

1. évaluer la dangerosité d'un stimulus : Dans quelle mesure ceci est-il « mauvais » pour moi? La réponse serait déterminée par un nombre impressionnant de facteurs : le tempérament, l'éducation, les normes sociales, la culture, les expériences antérieures, les valeurs, etc. C'est clair que, pour une large part, cette évaluation se fait de façon inconsciente, à l'aide de perceptions, de pensées, d'émotions, de concepts et de raisonnements éminemment subjectifs.

2. Evaluer nos ressources disponibles pour y faire face : Est-ce que je peux me sortir de ce pétrin?

Les ressources en question peuvent être de diverses natures :

- Physique : Ai-je la santé, la force, l'énergie?
- Matérielle : Pourrais-je trouver l'argent, l'outil?
- Sociale : Mes amis, mon frère, ma collègue peuvent-ils m'aider?
- Psychologique : suis-je capable? Est-ce que je mérite un tel effort?
- et une des plus problématiques : Ai-je le temps?

Plus les réponses à ces deux questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses. Ce pourrait être l'évanouissement ou, à la limite, la crise d'apoplexie.

Pour soulager les symptômes des troubles anxieux, les approches indiquées pour réduire le stress et son impact négatif sur la santé conviennent également. Il s'agit notamment de provoquer les mécanismes naturels de détente.

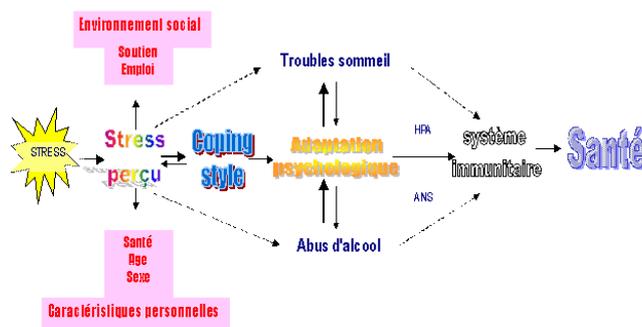
Pour une personne qui adhère à la théorie psychologique de l'anxiété, les antidépresseurs constituent une entrave à la guérison, puisqu'ils masquent les symptômes et, donc, réduisent la motivation à rechercher les causes profondes du malaise. Il faut alors considérer un traitement qui soit essentiellement psychologique, bien que les anxiolytiques puissent être utilisés pour permettre à la personne d'être « opérante ».

Le choix d'une approche psychothérapeutique plutôt qu'une autre dépend de considérations personnelles.

Les principales approches sont décrites sur le site internet «Réseau Proteus » dans le Guide des thérapies. Vous pouvez notamment consulter les fiches suivantes : l'abandon corporel, l'analyse bioénergétique (bioénergie), l'art-thérapie, le focusing, la Gestalt, l'intégration posturale, la programmation neuro-linguistique, le rebirth et la thérapie primale.

Les grands systèmes thérapeutiques peuvent également représenter un moyen de traitement. Ces approches holistiques apportent des regards différents sur les troubles de l'anxiété et les manières d'en guérir.

Comme nous l'avons vu, presque tous les organes du corps réagissent face au stress provoquant un affaiblissement général de même que différentes formes de douleur. La résistance du système immunitaire, diminue, les défenses immunitaires sont affaiblies, constituant un terrain propice aux infections virales et bactériennes.



☞ Effet du stress sur l'immunité.

On le sait aujourd'hui, le stress entrave considérablement le travail du système immunitaire. En effet, il est la raison de nombreuses défaites de l'organisme dans la guerre qu'il mène contre son monde environnant. Il nous apparaît nécessaire dans un premier temps de présenter le fonctionnement de ce système pour ensuite détailler les effets qu'il subit lors d'une situation de stress. Nous terminerons par nous arrêter sur le cas particulier du SIDA et dans le rapport qu'il entretient avec le système immunitaire.

☞ Le système immunitaire

Le système immunitaire concerne l'ensemble des cellules, des tissus et des organes ayant pour rôle de défendre l'organisme contre de nombreux éléments pathogènes tels les micro-organismes (bactéries, virus,...). Ces agents ayant la capacité d'entraîner une réaction de ce système appelée « La réponse immunitaire », sont nommés « antigènes ». Ils sont généralement véhiculés par des éléments qui les portent (bactéries). On peut aisément désormais comprendre le

rôle fondamental du système immunitaire. Complexe dans son organisation et son fonctionnement, il permet à l'organisme de réagir de façon appropriée à la multitude d'antigènes existants et potentiellement pathogènes qui l'assaillent. Les mécanismes régissant l'action immunitaire ne sont pas encore tous mis en lumière aujourd'hui mais s'éclairent un à un de jour en jour.

Pour commencer, il est utile, voire même indispensable de faire un état des lieux des connaissances actuelles que l'on a sur la structuration du système immunitaire.

Structuration du système immunitaire

Le premier, le plus grand et le plus visible des éléments du système immunitaire est la peau ou les muqueuses. En effet, ces deux frontières constituent la plus élémentaire des immunités. La peau et les différentes muqueuses empêchent les éléments pathogènes dans leur grande majorité sont bloqués et ainsi n'entrent pas dans l'organisme. A part cette barrière naturelle, le système immunitaire est composé de trois catégories d'éléments : les cellules, les substances libres (en solution) et les organes.

✿ Les cellules sont distribuées dans l'organisme selon deux modalités : soit disséminées parmi les autres cellules dans les différents organes du corps, soit amassées entre elles et peuvent même former de véritables « organes lymphoïdes ». On peut toutefois noter que la faible minorité de ces cellules qui se trouvent en circulation dans le sang le sont uniquement pour se rendre d'un organe à un autre, vers l'antigène à attaquer. Aussi, on peut distinguer trois classes de cellules immunitaires (les leucocytes ou globules blancs) : les granulocytes neutrophiles, les lymphocytes et les monocytes (ou macrophages).

Les **granulocytes neutrophiles** sont attirées vers le lieu d'attaque d'antigène et y sont activés par la sécrétion de molécules telle l'interleukine-8, corrélée à cet état inflammatoire. Dans le sang, les neutrophiles sont les cellules immunitaires les plus nombreuses dans le sang. Dans les tissus, ils participent à l'éradication des antigènes : c'est un phénomène que l'on nomme « phagocytose ». Capables d'une action sur n'importe quel antigène, leur action est universelle. Les neutrophiles possèdent les enzymes nécessaires à la destruction de l'élément indésirable une fois que celui-ci a été neutralisé. Les neutrophiles relâchent dans le milieu extracellulaire des fibres protéiques (dont la chromatine) mêlée à de l'ADN, qui forment un « filet » fonctionnant comme un piège à bactéries (appelé NETs, pour Neutrophil Extracellular Traps, « pièges extracellulaires du neutrophile »). Prises dans ce piège, les bactéries et leurs toxines sont détruites par certaines protéines du filet, à activité antibactérienne.

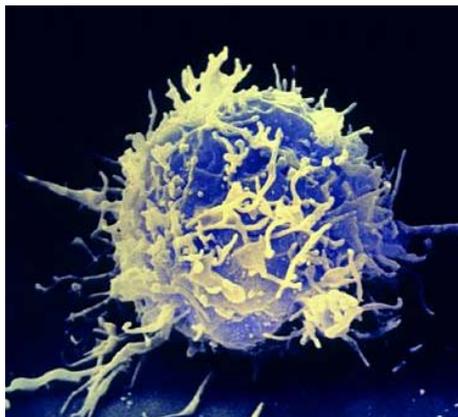
Les **monocytes** possèdent une étonnante caractéristique. Lorsqu'ils intègrent un tissu, ils modifient leurs critères morphologiques et fonctionnels pour devenir les macrophages. Les **macrophages** participent eux aussi à la phagocytose de toutes les sortes d'antigènes mais ont une fonction supplémentaire que n'ont pas les neutrophiles. Ils conservent quelques éléments de l'antigène détruit et les font parvenir à leur membrane pour que ceux-ci soient repérés par les lymphocytes. C'est ainsi que l'on peut dire que les lymphocytes sont des *cellules présentatrices de l'antigène*.



Ce macrophage (en jaune) capture des bactéries (en vert) au moyen de longues extensions appelées pseudopodes, pour les neutraliser en les absorbant (processus de phagocytose).

Les **lymphocytes** sont les seules cellules immunitaires à avoir une action spécifique face à chaque antigène (ce qui rend leur activité nettement plus efficace).

C'est cette particularité qui leur donne le titre de cellules les plus importantes de la défense immunitaire. Chaque lymphocyte ne reconnaît qu'un seul antigène. Il existe deux types de lymphocytes : les B et les T. Les lymphocytes B, quand ils sont activés à la suite de l'introduction d'un antigène, se transforment en plasmocytes. Ces derniers sont responsables de l'immunité humorale (production des anticorps ou de l'immunoglobuline qu'ils libèrent dans le sang). Les lymphocytes T sont responsables de l'immunité cellulaire.



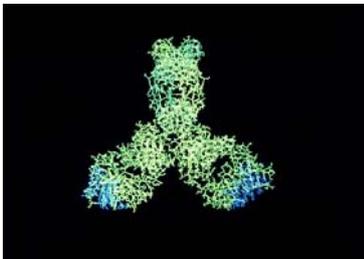
Les lymphocytes T sont des globules blancs spécialisés dans la réponse immunitaire dite à médiation cellulaire. Certains d'entre eux, les lymphocytes T4, sont responsables de l'activation de la réponse immunitaire spécifique contre les agents pathogènes. Les lymphocytes T8 sont des lymphocytes dits cytotoxiques, qui se fixent sur les cellules infectées par des virus et les détruisent.

En effet, certains d'entre eux, les lymphocytes T cytotoxiques (ou lymphocytes T-CD8), détruisent directement les antigènes, sans passer par l'intermédiaire d'anticorps. D'autres, les lymphocytes T auxiliaires (ou lymphocytes T-CD4) amplifient la réponse immunitaire en régulant l'activité des autres cellules du système immunitaire (y compris les lymphocytes B et les macrophages). Les lymphocytes T sont impliqués dans la sécrétion de nombreuses cytokines (il s'agit d'un de leurs modes d'action). Les lymphocytes T représentent environ 70% de tous les lymphocytes. Enfin nous pouvons parler brièvement de la capacité mnésique des lymphocytes. En effet, ils sont capables de se "souvenir" d'une exposition à un antigène pour rendre leurs futures actions plus efficace et plus rapide.

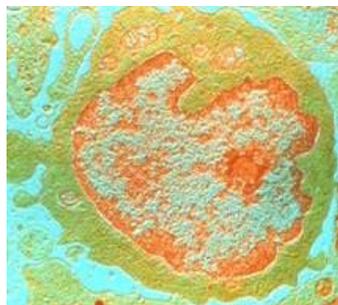
✂ Les substances solubles sont composées par trois sortes de substances chimiques présentes dans le sang : les cytokines, les immunoglobulines et les protéines du complément.

Les **cytokines** régulent la réponse immunitaire pour l'adapter à l'attaque subie par l'organisme (intensifier ou réduire la force de la réponse). Les **immunoglobulines** sont aussi différentes les unes des autres que sont nombreux les antigènes, c'est un signe de l'énorme adaptativité de l'organisme. Comme les anticorps, les immunoglobulines se combinent à l'antigène pour faciliter sa destruction. Le **complément** compte environ vingt protéines. Elles agissent d'une manière non spécifique, mais souvent avec les immunoglobulines pour permettre le développement d'une réponse immunitaire adéquate. Quand un anticorps se lie à son antigène, les protéines du complément se lient à l'ensemble ainsi formé, facilitant la phagocytose par les cellules immunitaires. Les protéines du complément peuvent aussi se lier seules à certaines bactéries ou cellules pour aboutir à leur destruction (cytolyse).

✂ Les organes impliqués dans le système immunitaire sont la moelle osseuse, le thymus, la rate, les ganglions lymphatiques. On peut aussi ajouter différentes structures couplées aux muqueuses (petits amas de cellules dans l'épaisseur de la paroi de l'intestin, amygdales, etc.) : ce sont les organes lymphoïdes. La moelle osseuse et le thymus ont une importance centrale car ont pour rôle la formation initiale des lymphocytes (vie fœtale et embryonnaire) et de leur différenciation en T (ils migrent dans le thymus pour devenir thymodépendants) ou B (ils restent dans la moelle pour devenir bursodépendants). Ces organes sont dits « centraux », les autres sont « périphériques ». Une fois les lymphocytes différenciés, ils se rendent par voie sanguine dans ces organes périphériques (rate, ganglions lymphatiques,...) où ils s'activeront à la rencontre d'un antigène. Après avoir été activé, le lymphocyte B reste à l'endroit où il se trouve, ce qui ne l'empêche pas d'agir à distance grâce aux anticorps qu'il sécrète et qu'il libère dans le sang. Les lymphocytes T sont l'objet d'une circulation permanente, (allers et retours entre les organes lymphoïdes périphériques, les vaisseaux lymphatiques et le circuit sanguin).



L'immunité humorale est assurée par les anticorps, grandes protéines en forme de Y. À l'extrémité des branches du Y se trouvent les sites de fixation à l'antigène (ici en bleu), responsables de la spécificité d'un anticorps pour une molécule donnée du « non-soi ». Le « pied » du Y détermine la classe de l'anticorps (G, M, A, D ou E) et les propriétés de ce dernier.



Produits par la moelle osseuse, les lymphocytes sont des cellules sanguines du groupe des globules blancs. Leur rôle est primordial dans les réactions immunitaires. Les lymphocytes B produisent les protéines de défense, les anticorps, qui se fixent aux substances étrangères à l'organisme (antigènes), permettant leur élimination. Outre cette forme d'immunité dite humorale, l'immunité cellulaire met en jeu d'autres lymphocytes, les lymphocytes T, dans une série de réactions d'activation du système immunitaire.

Les différentes composantes du système immunitaire interagissent pour produire une réponse immunitaire efficace et adéquate. La Science a permis de mettre en lumière certaines étapes de ce processus mais d'autres sont encore dans l'ombre. Les nombreuses barrières opposées aux antigènes et leurs porteurs (bactéries, virus,...) se répartissent en deux catégories qui vont définir leur mode d'action : il y a d'une part l'**immunité naturelle** (ou non spécifique ou innée) constituée de la peau, des muqueuses, des granulocytes neutrophiles et les macrophages impliquant les protéines du complément et parfois les lymphocytes B (sécrétion d'anticorps polyvalents) ; et d'autre part se trouve l'**immunité acquise** (ou spécifique) comprenant les lymphocytes (utilisant comme présentateurs des antigènes les macrophages) impliquant les cytokines. L'immunité innée sert à bloquer le maximum d'antigènes et l'immunité acquise agit sur ceux qui auraient survécu à la première forme d'immunité. En d'autres termes, l'immunité acquise intervient lorsque l'immunité innée est dépassée, insuffisante ou fait défaut. En effet, l'immunité acquise est plus puissante que celle qui la précède. Les réponses immunitaires peuvent être innées (ce qui veut dire qu'elles sont congénitales et se produisent sans exposition préalable à la substance, à l'organisme ou au tissu étranger) ou acquises (c'est-à-dire qu'elles interviennent lors de la reconnaissance d'un matériau étranger déjà rencontré).

✂ L'**immunité innée** est la première des étapes de l'immunité et se passe sur la peau et les muqueuses. Ces deux éléments permettent en premier lieu de freiner le voyage de nombreux antigènes dans leur escapade vers l'intérieur de notre organisme. La peau et les muqueuses tapissées de mucus agissent comme une frontière chimique. Il existe aussi à ce niveau une frontière chimique : des enzymes protéolytiques ont la capacité de détruire certains antigènes. On distingue deux types de cellules impliquées dans cette immunité naturelle : les monocytes (et donc les macrophages après leur transformation) et les granulocytes neutrophiles. Ces deux genres de cellules peuvent "ingérer" les micro-organismes et les antigènes lors de la phagocytose pour les détruire par la suite grâce à leurs enzymes. Le macrophage peut également présenter l'antigène (après destruction de la cellule qui le porte) vers le ganglion lymphatique le plus proche.

Des anticorps spécifiques et des lymphocytes T activés, également spécifiques, sont alors produits. Aussi, les neutrophiles démontrent leur utilité et leur efficacité par leur effet appelé NETs expliqué plus tôt dans notre exposé. Ainsi, lors d'une infection, les neutrophiles (attirés sur le site par des molécules caractéristiques d'un état inflammatoire, et activés par ces mêmes molécules qui agissent comme des stimuli) relâchent dans le milieu extracellulaire un ensemble de fibres protéiques et d'ADN qui forme un véritable piège dans lequel se prennent les bactéries. Les granulocytes circulent librement dans le sang, mais peuvent voyager rapidement dans les tissus en réponse à des attaques produites par les organismes étrangers et par les antigènes. Les monocytes circulants peuvent, eux aussi, migrer du sang vers les tissus. Ils se transforment alors en macrophages, qui sont présents dans presque tous les tissus de l'organisme. Il est utile de préciser que la réaction d'inflammation est importante lors de la réaction à une intrusion d'antigènes.

Il y a toutefois un des éléments de l'immunité qui est une sorte d'« hybride » puisqu'il sert à la fois à l'immunité innée et acquise : les protéines du complément (un ensemble de protéines du sang : environ une vingtaine).

✂ L'**immunité acquise** est spécifique. Elle permet d'éliminer le non-soi d'une manière plus efficace que l'immunité innée, et d'intensifier encore plus la réponse lors des contacts ultérieurs avec l'antigène. Elle reconnaît le non-soi par des substances identifiées comme étrangères et qui sont potentiellement dangereuses en elles-mêmes, ou du fait de l'agent qui les porte (bactéries,...). L'immunité acquise se montre sous deux manifestations : l'immunité humorale et cellulaire.

L'**immunité humorale** est quant à elle constituée par l'action de protéines appelées immunoglobulines ou anticorps. L'être humain, ainsi que tous les autres mammifères produisent cinq sortes d'anticorps : IgG (les plus nombreux), IgM, IgA, IgD et IgE. Ces protéines sont de taille relativement grande et solubles dans l'eau. Elles portent à leur surface des sites de reconnaissance capables d'interagir activement avec les antigènes du non-soi. Des parties différentes des molécules des anticorps assurent la coordination avec d'autres fonctions du système immunitaire, telles l'activation des protéines du complément et les interactions avec les macrophages ou d'autres cellules. Les anticorps IgM sont sécrétés et rejetés dans le sang au début de la réponse immunitaire. Les IgA se trouvent dans les sécrétions gastriques, bronchiques, la sueur et la salive. Les IgE interviennent dans les allergies, et jouent un rôle important dans la protection contre les parasites. On ignore quelle est la fonction exacte des IgD circulantes. Les immunoglobulines sont sécrétées par les lymphocytes B. C'est lorsqu'un antigène rencontre un anticorps IgM ou IgD présents à la surface des lymphocytes B. Les lymphocytes B sont activés par ce contact, ou par l'intermédiaire des lymphocytes T. Ils arrivent alors une maturation qui les transforme en une autre variété de cellules, les plasmocytes, capables de sécréter les anticorps appropriés. Parallèlement, certains lymphocytes s'isolent et se remettent dans un état de repos qui peut durer des années, voire toute une vie. Ils forment la mémoire immunitaire, une mémoire biochimique de l'envahisseur. Si le même micro-organisme pénètre à nouveau dans le corps, la réponse immunitaire est accélérée et plus intense. C'est sur ce principe qu'est fondée la vaccination. Les anticorps se fixent sur les antigènes dans le but de désactiver certaines propriétés indésirables chez eux. Ce couple est ensuite pris en charge par les macrophages entre autres qui vont procéder à la phagocytose.

L'**immunité cellulaire** est assurée par les lymphocytes T. Pour chaque antigène détecté, les lymphocytes T spécifiques sont activés. Lorsqu'ils interagissent avec l'antigène, ils activent à leur tour un certain nombre de fonctions immunologiques. Un exemple en est la stimulation d'autres lymphocytes, dits cytotoxiques, qui « tuent » les micro-organismes ou les autres cellules indésirables.

Le système immunitaire acquis (ou spécifique) est rigoureusement régulé. Les lymphocytes T régulent la production des anticorps par les lymphocytes B. Ils sécrètent les cytokines et d'autres molécules pour accroître ou inhiber la sécrétion des immunoglobulines. À leur tour, les lymphocytes B, ainsi que d'autres types de cellules, sécrètent des cytokines, qui modulent l'immunité. Des mécanismes inhibant l'autorégulation entrent en jeu pour arrêter la réponse immunitaire. Les cytokines, sécrétées par les cellules immunocompétentes ont une action stimulante ou inhibitrice. Elles jouent un rôle très important dans ce processus (si le système immunitaire n'est pas correctement autorégulé à ce niveau, une maladie auto-immune peut en résulter). Lorsque la régulation du système immunitaire est mal effectuée, on peut observer ce qu'on appelle une « maladie auto-immune ». Le système immunitaire n'est plus en mesure de distinguer entre le soi et le non-soi (les antigènes).

L'organisme considère ses propres cellules comme des corps étrangers et cherche donc à les éliminer. Les principales maladies auto-immunes sont le diabète insulino-dépendant, la maladie d'Addison ou la sclérose en plaques. Dans ces cas là, le traitement consiste à réduire l'hyperactivité du système immunitaire grâce à l'administration de substances (notamment les corticoïdes).

Habituellement, le système immunitaire prend le dessus sur les bactéries, les virus, les champignons microscopiques et les parasites, et la maladie est contrôlée. Maintenant que les notions principales concernant l'immunité, sa structuration et son fonctionnement sont posées nous pouvons à présent voir quels sont les effets du stress sur le système immunitaire.



Les effets du stress sur le système immunitaire

Trois systèmes agissent pour maintenir l'équilibre du corps, ceux-ci sont le système nerveux (SN), le système endocrinien (SE) et le système immunitaire (SI). Ces trois ensembles travaillent pour protéger et armer l'organisme contre les agressions extérieures. Ces trois systèmes ont été étudiés de façon relativement indépendante jusqu'aux quinze dernières années où on s'est rendu compte qu'ils interagissaient entre eux.

Des interactions fonctionnelles entre SN, SE et SI sont possibles grâce à la présence de médiateurs et de récepteurs communs. Les cytokines ont été choisies pour illustrer de façon concrète ces interactions. Parmi elles, l'interleukine-1 (IL-1) est un puissant modulateur du système immunitaire mais aussi des deux autres systèmes et met en jeu des boucles de régulation successives. Des études portant sur les relations entre ces systèmes ont été effectuées. Dans le cadre de ces études d'interaction entre systèmes, ont été caractérisés des récepteurs spécifiques de l'IL-1 dans le cerveau de souris au niveau de neurones (gyrus dentelé de l'hippocampe), de structures vasculaires (plexus choroïdes et vaisseaux) et neuro-endocriniennes (hypophyse). La présence de récepteurs de l'IL-1 sur des structures nerveuses centrales explique les effets périphériques de faibles doses d'IL-1 qui ont été injectées dans le cerveau (température corporelle, activation de l'axe du stress et des fonctions hypophysaires, modifications du comportement, et ce qui nous intéresse le plus ici : une inhibition du SI). La transmission de l'information à partir du cerveau se fait par l'activation de l'axe du stress (hypothalamus hypophyse surrénale corticoïdes). Il est intéressant de noter qu'un médiateur de l'immunité comme l'IL-1 active l'axe du stress comme le fait un stress émotionnel. L'axe du stress représente donc une voie efférente (entraîne une action) très importante. Mais la communication entre ces systèmes est aussi valable dans l'autre sens, de la périphérie vers le cerveau.

En effet la production d'IL-1 à la périphérie (induite par l'injection intra péritonéale de produit bactériens : LPS) modifie les récepteurs à IL-1 centraux, alors que les récepteurs de l'hypophyse ne sont pas modifiés. Cela indique que le cerveau est rapidement informé de ce qui se passe à la périphérie. Le problème se complique car a pu être démontré que ces modifications sont liées à la synthèse d'IL-1, dans le système nerveux central lui même (mesure des ARNm dans différentes structures centrales après une injection périphérique de LPS). Cet exemple scientifiquement validé et qui ne concerne qu'une seule molécule et ses sites d'action illustre les interactions existant entre les trois systèmes de l'homéostasie.

Ce sont des interactions de ce genre qui prouvent qu'il existe bien un lien entre stress et immunité, et donc les maladies.

On sait aujourd'hui qu'un stress aigu stimule l'immunité naturelle (ou innée). Toutefois cela devient problématique lorsque le stress dure et devient chronique ; dans ce cas précis, plus il dure, plus il épuise l'immunité et entraîne une immuno-suppression généralisée. Depuis de nombreuses années, de nombreuses études sur le stress ont été menées en psychoneuro-immunologie. Celles-ci ont démontré que les situations de stress sont tout à fait capables d'influencer (par notamment l'intermédiaire des systèmes nerveux et endocriniens) le système immunitaire, autrefois supposé autonome. L'activation continue des macrophages conduit à une production accrue de substances messagères (interleukine 2) qui stimule la production d'hormones surrénaliennes (hormones de stress). Ces hormones induisent à leur tour la formation de cellules TH2 qui activent la formation d'anticorps par la moelle osseuse, tandis que les réactions immunitaires cellulaires induites par les cellules TH1 sont continuellement freinées (les cellules TH1 et TH2 sont deux formes différentes des lymphocytes T après leur activation). Toutefois, de nombreux obstacles méthodologiques se sont dressés sur ce chemin. En raison de la petite taille des études et de leur méthodologie variable, il devenait nécessaire de synthétiser quantitativement ces trente années de recherche pour consolider la connaissance.

Deux psychologues américains ont répondu à ce besoin en conduisant une méta-analyse de près de 300 études qui ont été publiées à ce jour sur la relation entre le stress psychologique et l'immunité. Au total, près de 19 000 individus ont participé à ces études, de tous âges, mais principalement jeunes (âge moyen : 35 ans), et plus souvent en bonne santé que malades. Cette méta-analyse instructive de Suzanne Segerstrom (University of Kentucky) et Gregory Miler (University of British Columbia) est publiée dans le « Psychological Bulletin » de l'American Psychological Association. Les événements stressants ont été classés en cinq catégories : aigu, bref en environnement naturel, séquence d'évènements stressants, chronique et distant. Les psychologues ont observé les effets des événements stressants sur les différents paramètres de la réponse immunitaire, en distinguant l'immunité naturelle de l'immunité spécifique. L'**immunité naturelle** produit une réponse rapide et non spécifique qui est permise par les granulocytes (neutrophiles et macrophages) producteurs de l'inflammation (substances toxiques, cytokines) et les protéines du complément. L'**immunité spécifique**, une réponse plus lente, mais plus efficace, est permise par les lymphocytes T (production de cytokines), les cellules T cytotoxiques (destruction des cellules infectées par les virus) et les cellules B (productrices d'anticorps contre les bactéries et parasites).

Cette méta-analyse confirme le lien entre le stress, sa durée et une atteinte du système immunitaire. Les événements stressants aigus (quelques minutes), produisant une réponse de « combat ou fuite », sont associés à une stimulation de l'immunité naturelle, avec une préparation d'une adaptation à une éventuelle infection, tandis que certaines fonctions de l'immunité spécifique sont supprimées. Les stress courts (un examen, par exemple) tendent à supprimer l'immunité spécifique cellulaire tout en préservant l'immunité spécifique humorale.

Les résultats de cette étude peuvent être résumés en une phrase : les stress les plus longs entraînent une immuno-suppression la plus sévère, qu'elle soit cellulaire ou humorale, tandis que les stress courts accroissent les capacités immunitaires. Il est utile de préciser que l'âge ou la maladie amènent eux aussi une difficulté dans la régulation du système immunitaire.

On sait aujourd'hui que le système immunitaire est un système de défense reposant sur le déclenchement de réponses à un agresseur : l'antigène. L'immunité est possible grâce aux cytokines (interleukines), molécules échangées entre les cellules chargées de la défense de l'organisme.

On sait que ces substances agissent comme des médiateurs d'interaction avec le système endocrinien et comme modulateur des fonctions de transmission des signaux nerveux ; leur rôle est neuroprotecteur/neurotoxique selon leur concentration.

En prenant en compte les paramètres immunitaires affectés par le stress, P. Neveu (INSERM U 394, Bordeaux) avance que l'association systématique entre stress et immuno-suppression est fautive ; le stress entraîne une redistribution des cellules immunes, pouvant conduire à une baisse de la réactivité immunitaire dans le sang et à une hausse des réponses immunes dans d'autres tissus comme les épithéliums bronchique, intestinal et cutané. Aussi, le système immunitaire n'est pas statique mais il fluctue. Il est impératif de connaître l'état immunitaire d'un individu avant d'envisager de mesurer les effets d'un stress sur les paramètres.

On sait aujourd'hui qu'il existe une perturbation du fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien dans le cas d'un stress chronique. On observe dans ces situations une hypercortisolémie et une modification du rythme nyctéméral du cortisol ainsi qu'une hypercortisolurie et une hyperplasie des surrénales et de l'hypophyse (organe impliqué dans la réponse au stress).

M. Armengaud (Hopital Purpan, Toulouse) résume les données cliniques récentes concernant la relation entre stress et infection. Il existe aujourd'hui une littérature riche montrant que le stress psychologique peut modifier la réponse immune. Au niveau clinique, on observe classiquement que le stress prolonge la durée d'une maladie infectieuse (ce qui retient ici toute

notre attention quant à notre exposé) et lui donne une plus grande sévérité. Par suite, le traitement du stress semble devoir faire partie du traitement complet de la maladie.

On constate des conséquences comparables dans les situations de stress chronique (ESPT : Etat de Stress Post Traumatique) et de dépression. Les événements de vie éprouvants, en tant que déclencheurs potentiels de maladies auto-immunes, ont surtout été étudiés dans le cas de polyarthrite rhumatoïde et l'on retrouve chez certains de ces patients, avant le début de la maladie, de tels événements de vie. En effet, la fréquence des états dépressifs dans les maladies auto-immunes ainsi que l'importance des dérèglements auto-immuns découverts dans le cas des troubles de l'humeur soulève la question des interférences, voire des déterminants communs du stress chronique et de la dépression.

Aussi, certaines observations cliniques suggèrent que le stress pourrait être un facteur déclenchant de maladies de la substance blanche (sclérose en plaques : c'est une maladie auto-immune, leuco-dystrophies, ...). Un autre argument est avancé par la thérapeutique, il a été montré que l'état clinique de certains malades atteints de ces maladies de la substance blanche est nettement amélioré par la prise de psychotropes, notamment des antidépresseurs et des anxiolytiques : ce qui nous dirige effectivement vers le stress comme facteur de ces maladies (dont les maladies auto-immunes).

Tous les effets du stress sur le système immunitaire n'ont pas encore été mis à jour à l'heure à laquelle nous sommes. Toutefois maintenant que nous connaissons la relation entre stress et immunité, nous pouvons nous arrêter sur une maladie qui a pour cible privilégiée le système immunitaire : le virus du SIDA. C'est ici que nous pourrions voir les effets du stress sur l'évolution de cette infection qui justement s'attaque à la même cible que le stress : le système immunitaire.

Stress et virus du SIDA

Le VIH : Virus de l'Immunodéficience Humaine (virus responsable du SIDA : Syndrome Immuno-Déficitaire Acquis) pénètre dans l'organisme par voie sexuelle ou sanguine. Les protéines du virus reconnaissent les récepteurs à CD4 se trouvant sur la surface des lymphocytes T et s'y fixent. Le virus fusionne alors sa membrane avec celle de la cellule T, afin de faire entrer son matériel génétique et certaines enzymes. Ce matériel se trouve être sous forme d'ARN (Acide RiboNucléique). Or celui des lymphocytes T existe sous forme d'ADN (Acide Désoxyribo-Nucléique). Pour intégrer le matériel génétique du CD4, le virus doit donc transformer cet ARN en ADN. Il le fait grâce à une enzyme virale, la transcriptase inverse. Une fois transformé en ADN, le patrimoine génétique du virus entre dans le noyau du lymphocyte grâce à une autre enzyme, l'endonucléase. Là, il s'intègre au génome de la cellule. Grâce à la machinerie cellulaire, le génome du virus est traduit en ARN et transcrit en protéines. Une autre enzyme virale, la protéase, se charge de terminer la fabrication des protéines nécessaire à la fabrication de nouveaux virus VIH (protéines de l'enveloppe, enzymes...). Ce processus est appelé la maturation. Ces nouveaux virus (contenant un nouveau brin d'ARN viral et de nouvelles enzymes) sont ainsi libérés dans l'organisme. Ils vont pouvoir infecter d'autres cellules. Cette prolifération se fait au détriment des lymphocytes, dont le nombre chute de façon considérable et spectaculaire. Les défenses immunitaires ne sont plus efficaces.

L'organisme n'est plus capable d'empêcher la prolifération de certaines bactéries ou virus, ni l'apparition de tumeurs. Le développement de ces maladies opportunistes finit par entraîner la mort de la personne infectée. On peut préciser que ce n'est pas le SIDA lui-même qui entraîne la mort des personnes infectées mais l'épuisement de l'organisme suite à de multiples affections dues à une défaillance du système immunitaire (causée par le virus).

La partie prépondérante du traitement du virus et du stade SIDA consiste à la prescription de médicaments et notamment depuis une dizaine d'années de trithérapies. Lourdes et contraignantes, elles permettent toutefois de réduire et de freiner l'évolution du virus vers son stade final : le stade SIDA. Mais dans tous les cas corriger le mode de vie est indispensable : éviter tous les facteurs immunosuppresseurs et favoriser tous les facteurs naturels de santé. En ayant bien conscience que l'état émotionnel est très important : la peur et le stress ont un effet très négatif sur l'immunité, tandis qu'inversement la paix intérieure et la confiance en ses propres forces de vie ont des effets extrêmement bénéfiques et sont à la base d'une santé globale tout à fait solide.

On sait aujourd'hui qu'il existe des cofacteurs considérés comme nécessaires, ou même indispensables pour certains, pour passer de la séropositivité asymptomatique à la maladie SIDA. Ces cofacteurs sont cependant loin d'être tous identifiés, pas plus que n'a été déterminée leur incidence réelle dans la progression vers le SIDA. Citons, parmi les cofacteurs reconnus celui qui nous intéresse plus particulièrement dans notre exposé : le stress.

Nous nous limiterons ici au rôle du stress qui, à la lumière d'une analyse de la littérature scientifique, nous paraît être un cofacteur majeur. En effet, le séropositif est soumis de manière permanente à l'information : séropositivité = mort à plus ou moins brève échéance, martelée sans baisse de régime (et de façon criminelle s'il était établi, de manière irréfutable, que le stress constitue le cofacteur majeur) par tous les médias, le corps médical et la plupart des associations de malades.

A ce stress chronique de la peur de la mort s'ajoute la peur du regard des autres et du rejet, la peur de ne plus pouvoir aimer, ni être aimé, la peur de perdre son emploi, un sentiment de culpabilité chez certains, la peur de se retrouver dans le groupe "placebo" d'un essai thérapeutique, et, bien sûr, toutes les autres causes de stress des personnes bien portantes séronégatives.

Dans un pareil contexte, nous pensons que les différentes techniques, bien codifiées et acceptées par la communauté psy pour explorer les perturbations psycho-émotionnelles, sont peu adaptées pour cerner toutes les nuances des perturbations du conscient et de l'inconscient, du Soi et du non-Soi chez le séropositif.

Cependant, le développement de stratégies thérapeutiques non médicamenteuses, de gestion du stress notamment, se heurte à l'opposition de l'industrie pharmaceutique et au mépris de l'utilité de considérer les facteurs psychologiques et de leur influence sur l'état de santé somatique.

On sait que le stress a de phénoménales répercussions sur le système immunitaire, c'est un fait scientifiquement prouvé. Les réponses hormonales au stress les plus connues sont la production de glucocorticoïdes, par l'activation de l'axe hypothalamus-hypophyse-glandes surrénales, et la production de catécholamines (adrénaline et noradrénaline), par l'activation du système hypothalamus-système nerveux sympathique. Les glucocorticoïdes, le cortisol (= hydrocortisone) notamment, sont immunosuppresseurs. Quant à la noradrénaline, elle réduit la taille du thymus et abaisse le nombre de lymphocytes T4 et T8 en amenant leur apoptose (mort précoce).



Modèle en 3 dimensions d'une particule virale mature

2 Stress et infections virales

Généralité

Qu'est-ce qu'un virus ?

Tout d'abord une courte introduction sur ce qu'est **un virus**. Il s'agit d'un organisme de très petite taille (quelque dizaine à quelque centaine de millimicrons) ne contenant qu'un seul acide nucléique et se comportant en parasite absolu vis à vis de la cellule hôte qu'il infecte.

Les techniques modernes ont permis d'observer la structure des virus : certains possèdent une symétrie cubique, d'autres une symétrie hélicoïdale. Les molécules d'acide ribonucléique (ARN) ou d'acide désoxyribonucléique) sont assemblées en fragment protégés ou non par une enveloppe.

Ils se distinguent des bactéries par le fait qu'ils peuvent se multiplier uniquement à l'intérieur des cellules qu'ils infectent.

Qu'est-ce qu'une infection ?

Les infections sont des maladies qui se développent à la suite d'une pénétration dans l'organisme d'agents infectieux vivants : des bactéries, des virus, des champignons ou des parasites. On peut aussi y ajouter, les prions qui sont responsables de la nouvelle forme de la maladie de Creutzfeldt-Jakob.

Certains micro-organismes vivent à l'état normal chez l'homme et ne deviennent pathogènes (c'est à dire causant une maladie) que dans des conditions précises comme par exemple à travers une plaie cutanée, à travers laquelle le germe pénètre dans l'organisme ou lorsque les défenses immunitaires sont altérées, permettant à l'agent infectieux de se multiplier.

Les agents infectieux *se transmettent à l'homme* de différentes manières. Ils peuvent :

- Passer d'un individu à un autre (contamination inter humaine) par contact direct ou par le biais de sécrétions comme des gouttelettes microscopiques émises lors des éternuements, de la toux ou de la parole.
- Se faire par l'intermédiaire d'un vecteur animal comme un rongeur, un moustique, un mollusque, une mouche...
- Provenir d'eau insalubre, d'aliments contaminés ou d'objets infectés

D'autres micro-organismes infectent l'homme par le biais du sang (transfusion, injections) ou des rapports sexuels.

Les infections sont des maladies très répandues dans le monde en particulier dans les pays en voie de développement. De très grands progrès ont été réalisés dans leur prise en charge avec en particulier, la découverte des antibiotiques et des vaccins et l'amélioration des conditions d'hygiène. Mais malgré ces avancées, les maladies infectieuses restent une cause importante de décès, surtout dans les pays en voie de développement. D'après l'Institut Pasteur, 50 000 personnes meurent chaque jour dans le monde, d'une maladie infectieuse.

Selon leurs caractéristiques épidémiologiques, on distingue les infections endémiques, épidémiques et sporadiques:

- Elles sont **endémiques** lorsqu'elle sévissent dans une région toute l'année, a un niveau constant ; notons que l'Afrique tropicale est une zone d'endémie de paludisme.
- Les **épidémies** se définissent par la survenue d'un grand nombre de cas dans un délai limité
- Enfin la maladie est dite **sporadique** lorsqu'elles se manifestent sous la forme de cas isolé.

On peut classifier également les infections en deux types :

Les infections émergentes ce sont des infections nouvellement identifiées, telle que :

- La fièvre à virus Ebola (virus découvert en 1977) qui fait des milliers de victimes en Afrique lors de véritables flambée épidémiques.
- L'infection a VIH (du au virus de l'immuno déficience humaine isolé en 1983) qui sévit dans le monde entier et a fait plus de 25 millions de morts en 20 ans.
- La fièvre du virus du Nil occidental transmise a l'homme par un moustique qui touche diverse région du monde comme le Moyen Orient, l'Inde et l'Europe et qui touche aujourd'hui les Etats Unis.

Les infections ré émergent qui sont des maladies infectieuses qui réapparaissent ou dont la fréquence a considérablement augmenté. C'est par exemple le cas :

- De la dengue : une fièvre transmise par des moustiques qui est réapparue sur le continent américains au cours des années 90.
- Des méningites à méningocoques avec, en Afrique des épidémies qui depuis le milieu des années 90 deviennent de plus en plus importantes.
- De la fièvre jaune, dont la nombre de cas en Afrique intertropicale ne cesse d'augmenter depuis une vingtaine d'années.

Qu'est-ce qu'une infection virale ?

Le terme d'**infection virale** renferme l'ensemble des virus existant, et capable de provoquer une infection humaine. L'atteinte de l'organisme peut se traduire par des signes variés :

Fièvre
Eruption cutanée
Paralysie
Diarrhée (virus ECHO)
Troubles respiratoires
Atteintes glandulaires (adénovirus)

...

Néanmoins, il arrive que cette atteinte soit complètement latente.

On connaît des virus qui ne détruisent pas les cellules qu'ils infectent mais produisent chez elles des multiplication anormales qui sont a l'origine de tumeurs (par exemple verrues) et une cause virale du cancer semble probable dans certains cas.

Les affections virales sont strictement humaine (rougeole) ou commune a l'homme et a l'animal (la rage).

La contamination se fait :

Directement : par contact entre un sujet malade et un sujet sain

Indirectement : par l'intermédiaire de l'eau (hépatite) ou d'insectes (par exemple dans le cas de la fièvre jaune)

Au début de l'infection il existe un temps bref durant lequel les virus passent dans le sang puis se localise dans certains organes qu'ils frappent électivement. Ils sont souvent éliminés de l'organisme par les urines, les selles ou la salive.

Les moyens utilisés par l'organisme pour se défendre contre les infections virales sont multiples : la fièvre et les réactions inflammatoires s'opposent rapidement a la multiplications du virus la synthèse d'interféron prévient l'infection cellulaire et enfin la production d'anticorps spécifique n'est efficace que plus tardivement

Le diagnostic des infections virales :

Le diagnostic des viroses fait appel à deux méthodes très différentes :

Les méthodes directes : celles ci permettent d'isoler et d'identifier le virus responsable de la maladie. Le virus peut être isoler dans les premiers jours de la maladie. On le recherche dans la salive, dans les urines, dans les selles, dans le liquide cephalo rachidien, dans les lésions cutané ou dans les prélèvement d'organes selon l'affection en cause .dans certains cas le virus peut être recherché au microscope électronique (aucun virus filtrant n'est visible au microscope optique) plus souvent on cultive le virus sur des milieux spéciaux ou on l'inocule a l'animal. Les milieux de culture utilisés pour les bactéries ne conviennent pas au virus qui ne se multiplie qu'a l'intérieur de cellules vivantes. Pour satisfaire a ces exigences on réalise des cultures de cellules issus d'organes variés ou de tumeurs cancéreuses ou on peut également inoculer le virus a des œufs embryonnés (œuf de poule fécondés par exemple) incubés dans des étuves spéciales.

Les méthodes indirectes : c'est en fait la mise en évidence des anticorps spécifique dans le sérum du malade. Il est alors nécessaire de constater une augmentation du taux de ces anticorps au cours de l'évolution de la maladie car la découverte d'anticorps dans un seul échantillon de sérum peut correspondre à une infection ancienne guérie depuis quelques années.

Les méthodes diagnostic utilisé en virologie sont très coûteuse et délicates à manipuler et a mettre en œuvre c'est pourquoi elles ne sont pas réalisé en pratique courantes mais prennent toute leur importance lorsqu'il s'agit d'isoler et identifier précisément le virus responsable d'une épidémie par exemple.

Les différents groupes de virus et maladies dont ils sont responsables

POX –VIRUS	Variole (maladie éruptive pustuleuse généralisée) Vaccine et nodule des trayeurs (affections cutanées pustuleuses localisées) Molluscum contagiosum (lésion cutanée prolifératives)
ADENO-VIRUS	Infections des voies respiratoires, du pharynx et de la conjonctive oculaire
HERPES -VIRUS	Herpes (éruption vésiculeuse cutanée et muqueuse) Varicelle (éruption vésiculeuse généralisée) Zona (éruption vésiculeuse localisée avec atteinte des nerfs) Virus de la maladie des inclusions cytomégaliqes (affection très grave chez le nourrisson mais bénigne chez l’adulte)
POLIO –VIRUS	Infections inapparentes, fébriles pures ou avec atteinte nerveuse (poliomyélite)
COXSACKIE VIRUS ET ECHO VIRUS	Affections très variées (atteinte méningées, nerveuses, respiratoires, cardiaques, intestinales...)
RHINO- VIRUS	Coryza infectieux
MYXO- VIRUS INFLUENZAE	Grippe (il existe de nombreuses espèce virales responsables d’épidémie de grippe)
PARA- MYXO- VIRUS	Para-influenzae (infections d’allure grippale telle laryngites, trachéo-bronchite) Oreillons (atteintes glandulaires) Rougeole (maladie éruptive, atteinte respiratoires et neurologiques) Rubéole (maladie éruptive responsable de malformations chez le fœtus)
VIRUS DE L’HEPATITE HEPIDEMIQUE ARBO VIRUS	Groupe de virus transmis a l’homme par des moustiques ou des tics : Encéphalite de saint louis, encéphalite japonaise Fièvre jaune, dengue Encéphalites équines Fièvre hémorragiques, fièvre de la vallée du rift
RETROVIRUS	Groupe de virus dotés d’une transcriptase qui transforme leur génome ARN en ADN. Les rétrovirus sont responsables de leucémie, et de cancers des animaux, ainsi que du sida
RABIES- VIRUS	Rage (atteinte des centres nerveux)

3. Lien entre infections virales et stress.

Agression, stimulation, choc, contrainte, tension, émotion, malaise ... tout ceci est autant de terme qui nous parle peut être plus que le terme anglais de stress.

En effet si le stress ou syndrome général d'adaptation est un mode de réaction non spécifique de l'organisme a des agressions variées, l'agresseur pouvant être aussi bien une toxine microbienne, des cultures bactériennes, des variations brutales de températures, un stimulus douloureux, un choc émotionnel, il faut reconnaître que **la maladie infectieuse est en soi une réaction a une agression.**

« Les agents infectieux eux mêmes représentent un environnements commun particulièrement stressant et la réponse de l'hôte qu'ils provoquent peut elle même être regardé comme un stress ».

Fatigue, migraine, infections, maladies respiratoires... il s'agirait de faire le tour de la pathologie pour parler des symptômes du stress. Il est notable que ce dernier en modifiant l'équilibre nerveux et hormonal de l'organisme est a même de provoquer un très grand nombre de maladies.

Toutefois cela ne signifie pas que le stress en soit la cause ; dire cela serait trop simpliste.

Prenons comme exemple une infection virale connue de tous : la grippe. Elle est bien due a un virus mais la diminution de l'immunité naturelle provoqué par le stress nous y rend plus sensible. Si on est mal dans sa peau on y sera plus sensible alors que si on est en pleine forme et même si les gens autour de nous sont malades, nous ne seront pas forcements contaminés.

Il est important d'accepter le fait que il est inutile de vouloir soigner les maladies une à une sans tenir compte de la situation dans laquelle les personnes se trouvent. Il est souvent utile de résoudre les conflits de la vie quotidienne, pouvant être a l'origine de la baisse d'immunité et de là d'une plus grande fragilité et expositions aux infections.

Le stress aurait une action dont l'importance n'est pas encore toujours bien connue sur les mécanismes de défense de l'organisme et les ressources immunitaire.

Plusieurs études montrent que des personnes fortement stressées (par un décès, le chômage, le surmenage...) présentent une baisse significative dans le sang, des lymphocytes : cellules chargées de produire les anticorps. C'est pourquoi le fait d'être stressé rend plus fragile face aux infections.

Pour en faire état, nous pouvons citer quelques exemples cliniques évocateurs vécu par des patientes et /ou des soignants comme :

- Une tuberculose pulmonaire apparue peu de temps après une fracture.
- Un zona thoracique apparue du cote du port de la bandoulière qui retenait a l'épaule la sacoche subtilisé par vol a l'arraché, le matin même.
- Des poussées d'hépatite C biologique observées après des stress divers.
- La diminution des CD4 chez les infectés par le VIH, à l'occasion de décès de proches, de vaccination, d'un accident ...

Pour tout a chacun il est évident que les petits tracas et stress de la vie quotidienne favorise la survenue des petits mots comme une angine, une poussée d'herpes.... Il n'est pas rare pour un médecin d'entendre son patient lui déclarer « je suis fatigué : j'attrape n'importe quoi ».

Classiquement on peut dire que le stress prolonge la durée de vie des maladies infectieuses, et lui accorde une plus grande sévérité. Il est banal d'observer un herpes apparu du fait d'agressions diverses et variées comme de la fatigue, du surmenage au travail, un effort physique intense dans des conditions inhabituelles.

Il a été montré que des poussées d'aphtose récurrentes, les rechutes de la maladie de behcet, s'observent plus facilement a la faveur d'un stress. Dans l'expression clinique de la maladie le streptocoque du groupe A se manifestent plus fréquemment chez les membres d'une famille ayant vécu un stress psychologique récent (décès d'un proche, maladie, divorce...).

Par ailleurs la cortisone, hormone du stress majeure, aggrave la traduction des infections a staphylocoques, pneumocoques et mycobactéries par exemple. Les événements heureux ou malheureux jouent un rôle dans l'apparition des rechutes lors de certaines maladies et donc dans la survenue de complications infectieuses

D'après une étude, les personnes ayant eu 20 ans auparavant un stress sévère ont souffert davantage d'infections que les personnes témoins.

De même, des réponses expérimentales ont été récemment apportée en clinique humaine chez deux groupe de personnes : les épouses de malades atteints d'Alzheimer et les volontaires inoculés par un virus respiratoire. On a dosés chez ces personnes les anticorps post vaccinaux et mesuré le temps de cicatrisation des plaies, comparé au résultat de personnes contrôle. Les épouses occupées a soigner et surveiller ces malades, sont en état de stress psychologique chronique. Leur réponse immunes cellulaires et humorales aux vaccinations ont été trouvé plus faible que chez es témoins. Comme on peut le noter chez des individus âgés, ces personnes aux réponses immunitaire affaiblie sont plus souvent sujet a des maladies infectieuses, comme en particulier, la grippe.

Par la même, le stress diminue la résistance de l'hôte aux infections même respiratoire. Le sexe, l'âge l'éducation la personnalité, l'estime de soi... sont des facteurs qui jouent également un rôle non discutable dans la survenue ou non de ces infections.

Chez des personnes aux prises avec un stress chronique élevé et malgré une faible perturbation de leur réponse immunitaire, nous sommes forcés de constater qu'ils présentent tout de même une plus grande fragilité a l'égard de ces infections. Le clinicien doit donc être persuadé de l'intérêt qu'il peut y avoir à prendre en considération le stress dans l'évolution voir dans la pathogénie de nombre de maladies infectieuses.

C'est ainsi que parallèlement au stress, des changements de comportement ou de mode de vie peuvent améliorer la résistance aux maladies infectieuses. Cela peut apporter une amélioration, comme par le fait de se joindre a un groupe, qu'il soit social religieux spirituel..., a participer a la vie en société trouver des personnes en qui avoir confiance, multiplier les contacts chaleureux et amicaux.. Tout ceci peut amener tout a chacun a revoir ses pratiques d'hygiène, à adopter de meilleures, a adopter un régime alimentaire plus sain, faire de l'exercice physique qui ne sera plus forcément vu comme contraignant...

Nous pouvons donc conclure cette partie en disant que le traitement du stress semble devoir faire partie du traitement complet de la maladie. Les patients atteints de ces affections courantes sont les plus enclins à parler de leur stress comme une circonstance favorisant de leur infection.

Il faudrait que chaque clinicien prenne la peine de relever lors de ses observations cliniques la présence de facteurs environnementaux stressants et pas seulement les facteurs de risques classiques. Nous sommes tentés de rechercher le rôle que ces facteurs environnementaux stressants pourraient avoir dans la genèse des maladies infectieuses.

Nous pouvons toutefois voir émerger un engouement à l'égard des médecines alternatives : acupuncture, homéopathie, naturopathie.... Ce recours peut être considéré comme un mode d'expression de leur détresse. Ces médecines influentes sur le stress savent soulager bon nombre d'ennuis de santé et d'infections.

Le journal le monde titrait en mai 1999 « l'irrésistible influence du stress sur l'apparition des maladies » il est donc sûrement largement temps d'en tenir compte et de ne plus porter regard uniquement sur la vision réductionniste qui dit qu'il faut produire des anticorps en vue d'une prochaine agression.

4. Quelques infections virales courantes et possibilités de soins en référence aux nouvelles voies thérapeutiques.

• Le zona :

Le zona se manifeste par des éruptions cutanées douloureuses le long d'un nerf ou d'un ganglion sensitif causées par la réactivation du virus qui cause la varicelle, le virus zoster-varicelle (VZV). Chez certaines personnes, le zona provoque des douleurs qui persistent pendant des mois ou même des années après la guérison de l'éruption.

À la suite d'une varicelle, presque tous les virus sont détruits sauf quelques-uns qui restent dormants dans les ganglions sensitifs pendant plusieurs années. Avec l'âge ou en raison d'une maladie, le système immunitaire perd de sa capacité à contrôler le virus, qui peut alors se réactiver. Une réaction inflammatoire prend alors place dans les ganglions et les nerfs, causant l'apparition de vésicules en bouquets sur la peau.

Le zona touche le plus souvent le thorax, mais peut également se manifester sur le dos, les fesses, la nuque et parfois le visage et le cuir chevelu. Un seul côté ou une portion du membre est affectée

En ce qui concerne la contagion le liquide à l'intérieur des vésicules cutanées contient des particules virales. Les personnes qui ont un zona doivent éviter les contacts physiques avec toute personne qui n'a pas eu la varicelle et dont l'infection pourrait entraîner des conséquences sérieuses, comme les femmes enceintes (l'infection peut être dangereuse pour le fœtus), les personnes avec un système immunitaire faible et les nouveau-nés.

Quelques symptômes qui traduisent la présence d'un zona :

- Une sensation de brûlure, des picotements ou une sensibilité accrue sur une bande de peau le long du nerf infecté, généralement sur un seul côté du corps.
- De un à trois jours plus tard, une rougeur diffuse apparaît sur cette même région de la peau

Les personnes considérés comme particulièrement a risque sont par exemple :

- Les personnes atteintes d'une maladie affaiblissant le système immunitaire (un cancer, une infection au virus de l'immunodéficience humain, etc.).
- Les personnes qui reçoivent des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie.
- Les personnes qui prennent des médicaments à base de corticostéroïdes ou des immunodépresseurs.

Un des facteurs de risque majeur reste le fait de vivre une période de stress ou une tension émotionnelle intense.

Pour empêcher le virus de redevenir actif, l'idéal est de préserver son système immunitaire (alimentation saine, exercice physique...)

Une étude publiée en 2003 a démontré les bénéfices que la pratique du tai ji quand apporte a la stimulation de la production des cellules immunitaire qui attaque le virus de la varicelle et préviendrait des lors l'apparition d'un zona.

Il existe à porter des gens, des traitement non conventionnels afin de les aider a surmonter ce virus :

En phytothérapie on peut citer :

- L'avoine (soulage les démangeaisons et s'utilise par voie externe ou dans un bain)
- Cayenne (la capsiscine est la substance active du cayenne utilisé pour des applications locale sous forme de crème qui tend a réduire la transmission des messages douloureux provenant des nerfs de la peau) il est toutefois recommandé de ne pas l'utiliser sur des plaies ouvertes.
- Menthe poivrée : recommandé en usage externe par huile essentielle afin de soulager la névralgie.

NB : de même pour soulager la névralgie, on peut aussi utilisé des compresses à l'ortie ou des bains a la valériane.

D'autres nouvelles voies thérapeutiques ont montrés leurs effets pour cette infection telle :

- **L'acupuncture** (pour soulager la névralgie),
- **Les pharmacopées chinoise** (comme les pilules de gentiane pour aider à drainer le foie)
- **Les techniques de relaxation** (méditation, exercice de respiration, de relaxation musculaire comme le training autogène de Schultz) qui aident a réduire la douleur et les stress qui accompagne un zona.

- Le rhume

Le rhume est une infection virale qui provoque l'inflammation des muqueuses du nez et de la gorge. Près de 200 virus peuvent causer le rhume. Il se manifeste par une congestion nasale accompagnée d'une irritation de la gorge et, parfois, de maux de tête. Ces symptômes durent en général une à deux semaines.

C'est en inhalant des particules contaminées que l'on contracte l'infection. Celles-ci sont émises dans l'air par les personnes infectées ou par contact des muqueuses avec une surface sur laquelle se trouve le virus.

Symptômes :

Fatigue, toux et éternuement, écoulement nasal, légère fièvre, gorge irrité...

Les personnes considérés comme a risque sont :

Par exemple celles dont le système immunitaire est affaibli par une autre maladie

Un **facteur de risque** important est constitué par le fait que le stress diminue les défenses immunitaires et prédispose donc ainsi au rhume

Pour avoir une bonne résistance aux infections il faut faire de l'exercice avoir une hygiène de vie aussi saine que possible et profiter d'un repos réparateur.

En période de stress il faut être attentif et avoir recours à diverses mesures afin de l'évacuer. (Relaxation, repos ...)

Nouvelles voies thérapeutiques et médecines douces

La phytothérapie :

- *Andrographis* : (efficace pour prévenir le rhume)
- *Sureau noir* (efficace pour traiter le rhume)
- *Saule blanc* (efficace dans le traitement des maladies associant fièvre, maux de tête et/ou rhumatisme)

Alimentation : les naturopathes conseillent d'éviter les aliments qui favorisent la sécrétion de mucus (comme les produits laitiers, œuf, sucre...).

Homéopathie : ou en pharmacie chacun peut se procurer des composants contre le rhume

En médecine traditionnelle chinoise :

- *astragale* : utiliser pour augmenter la résistance du corps aux infections virales et pourrait aider à renforcer le système immunitaire.
- *Ginseng* : utiliser pour augmenter la vitalité et renforcer le système immunitaire.
- *Acupuncture* : cette méthode peut aider à réduire l'intensité et la durée des symptômes

- La grippe

La grippe ou l'*influenza* est une maladie virale qui s'attaque aux voies respiratoires, mais dont les symptômes affectent l'ensemble de l'organisme. Plus d'une trentaine de formes de grippe sont apparues depuis le XVI^e siècle. Celles-ci ont été causées par l'un des trois genres d'*Influenzavirus* :

- **Type A** : C'est le plus dangereux : il a provoqué plusieurs pandémie meurtrières - comme la célèbre grippe espagnole de 1918, qui tua plus de 20 millions de personnes. Le type A mute en très peu de temps, ce qui le rend d'autant plus difficile à combattre.
- **Type B** : Le plus souvent, ses manifestations sont moins sérieuses. Il n'entraîne que des épidémies localisées. Ce type mute parfois.
- **Type C** : Il est beaucoup plus stable et plus bénin. Ses symptômes s'apparentent à ceux d'un rhume banal.

Au niveau de **la contamination** la grippe est facilement contagieuse d'une personne à l'autre. Elle se propage par des micros gouttelettes contaminées qui sont libérées dans l'air lorsqu'on tousse ou qu'on éternue. La salive est aussi un vecteur du virus. Ainsi, les baisers ou les poignées de main aux personnes malades sont à éviter.

Les **symptômes** les plus fréquents sont des frissons, des douleurs musculaires généralisés, maux de tête, fièvre ...

Les personnes considérées a risque :

- Les enfants en bas age (surtout ceux garder en crèche ou garderie)
- Les personnes ayant une maladie chronique affectant l'immunité : sida, hépatite, diabète ...
- Les personnes qui suivent un traitement affectant l'immunité : médicaments immunosuppresseurs, chimiothérapie, antibiotiques.

Un des **facteurs de risque** serait d'avoir un système immunitaire fragile en général dont une des causes pourrait être, un stress chronique, une fatigue persistante ou la combinaison des deux a la fois. Il faudrait donc travailler a gérer son stress de façon efficace (relaxation, s'accorder du temps pour les loisirs...)

Traitement par les médecines douces et nouvelles voies thérapeutiques :

Médecines traditionnelles chinoise :

- Astragale : racine de la plante utilisée pour renforcer la résistance du corps aux infections virales. Toutefois attention si l'astragale est consommé une fois l'infection installée, elle aura pour effet d'aggraver les symptômes et de ce fait elle ne doit être utilisé qu'en prévention.

En phytothérapie :

- Echinacée : efficace pour traiter les symptômes des infections des voies respiratoires
- Sureau noir : fleur de la plante utilisée pour traiter les états fiévreux
- Saule blanc : vertu pour traiter les maladies qui s'accompagne de fièvre et maux de tête.
- Ginseng : protège contre le virus de l'influenza.

En homéopathie :

On peut faire appel a plusieurs remède comme l'anas barbariae (contenu dans l'oscilloccinum)

En acupuncture :

Cette méthode peut aider à se sentir mieux et à favoriser la guérison d'une infection comme la grippe. Des études menées en Chine émettent l'hypothèse que l'acupuncture diminuerait la fièvre (méthode qui agit sur les méridiens pour rétablir un équilibre énergétique)...

● L'herpès labial

Connues sous le nom populaire de « feux sauvages », les éruptions du virus de l'*herpes simplex* de type 1 (HSV-1) se manifestent par l'apparition de plusieurs petits boutons regroupés à un même endroit, sur le bord d'une lèvre le plus souvent. Ces boutons se transforment rapidement en cloques remplies d'eau puis ils forment une croûte. Une éruption peut aussi causer des ulcères douloureux de la bouche (gingivo-stomatite). Le tout dure environ 10 jours qu'il y ait traitement ou non.

Après une première infection, qui se produit généralement durant la petite enfance, le virus peut rester à l'état latent durant des années ou il peut se manifester à intervalles variant de quelques mois à quelques années et ce, généralement au même endroit.

L'herpès labial se transmet par contact direct avec la zone infectée ou par la salive.

Les facteurs de risques peuvent être :

- Anxiété, stress, fatigue
- Maladies, traumatisme
- Utilisation d'immunosuppresseurs

Afin donc de prévenir cette infection il est nécessaire de :

- Diminuer le stress
- Eviter les substances qui affaiblissent le système immunitaire (tabac, alcool, drogue...)
- ...

Traitement par les nouvelles voies thérapeutiques et médecines douces :

En phytothérapie :

- *Echinacée, hydratse du Canada, myrrhe...* : utiliser la teinture d'une de ces plantes dès l'apparition des boutons
- *Hamamélis de virginie* : l'application d'une crème à base d'extrait d'hamamélis diminue de façon flagrante la gravité des éruptions.
- *Mélisse* : à utiliser en crème dont les propriétés sont reconnues pour traiter l'herpès labial.
- *Sauge et rhubarbe* : pommade tout aussi efficace que certains produits médicamenteux.

- L'herpès génital

Il s'agit d'une maladie sexuellement transmissible très contagieuse qui affecte 20 % des adultes. Tout comme l'herpès labial, l'herpès génital est provoqué par le virus de l'herpès simplex (VHS). Selon le cas, il peut s'agir de l'herpès simplex de type 1 (VHS-1) ou de type 2 (VHS-2), mais c'est généralement le type 2 qui cause l'herpès génital et on l'appelle d'ailleurs aussi « virus de l'herpès génital ».

Les symptômes apparaissent environ une semaine après la contamination.

Ce sont souvent les rapports sexuels non protégés qui sont à l'origine de l'herpès génital. Il faut savoir aussi que les contacts oraux et/ou génitaux peuvent favoriser les échanges viraux entre la bouche et la région génitale :

*même si le risque demeure faible, un porteur du virus de l'herpès génital (VHS-2) peut infecter la région de la bouche d'une personne qui pratique le sexe oral.

* toutefois un porteur du virus de l'herpès labial (VHS-1) risque fort de causer l'apparition de l'herpès génital chez son partenaire à la suite d'une relation orale/génitale

Il y a d'abord un épisode initial, qui pourrait être suivi de récurrences. Cet épisode initial est généralement le plus sévère tandis que l'intensité des récurrences va en s'atténuant avec le temps

Les facteurs de risque et surtout ceux de récurrence :

- Fatigue, stress et surmenage
- Maladie
- Chirurgie
- ...

Traitement avec l'aide de la médecine douce et des nouvelles thérapeutiques :

Médecine traditionnelle chinoise :

- *l'Acupuncture* : aide à soulager la douleur et renforcer le système immunitaire

En phytothérapie :

- aloe vera : d'après des études son gel serait efficace pour soigner ce type d'herpès en réduisant le temps de guérison.
- Eleuthérocoque (ou ginseng de Sibérie) utile pour réduire la fréquence, la sévérité et la durée des épisodes d'herpès.
- Melisse : même propriétés que l'Eleuthérocoque.
- Sangre de drago : utile pour traiter les lésions génitales et anales de l'herpès notamment chez des personnes atteintes du VIH.

En homéopathie :

Aide à soulager les symptômes et prévenir d'éventuelles récurrences.

Technique de relaxation :

Aide à réduire la fréquence, la durée et la sévérité des épisodes d'infections grâce à :

- De l'information sur l'infection
- Gestion du stress
- Exercice de respiration profonde ou imagerie mentale (training autogène)
- Auto hypnose...

• Les Hépatites (A,B,C,TOXIQUE)

Hépatite est un terme générique qui recouvre toutes les inflammations du foie.

Elles résultent de causes très variées mais se regroupent en deux grandes catégories : les hépatites virales et les hépatites non virales (provoquées par des médicaments, des produits toxiques, des bactéries, des champignons...).

Dans des pays développés, le virus de l'hépatite A, B et C sont responsables d'environ 90 % des cas d'hépatite aiguë.

Le problème des autorités de santé publique réside dans le fait qu'il est difficile de lutter contre les hépatites virales, car elles passent souvent inaperçues pendant de très longues périodes (pouvant aller jusqu'à des années).

Les principaux types d'infections virales :

- Hépatite A : c'est le type le moins grave d'hépatites virales. Elle se transmet par l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés par le virus de l'hépatite A et peut également être transmise par des fruits de mer. En temps normal, le corps humain combat lui-même le virus en quelques semaines et de là en reste immunisé à vie.
- Hépatite B : type le plus répandue dans le monde qui se transmet lui par le sang, les produits sanguins et le sperme (contamination par contact sexuel, échange de seringues...). L'organisme est constitué de telle sorte qu'il est capable de combattre le virus.
- Hépatite C : la plus dangereuse car ce virus a pour principale particularité d'être extrêmement résistant. Il se transmet par un contact avec du sang contaminé (tatouage, injection de drogue...).

Symptomatologie typique :

- Fièvre et sueurs
- Perte d'appétit et amaigrissement
- Nausées
- Douleurs abdominales
- Jaunisse visible sur la peau
- Urine foncée

Personnes considérées comme « à risque » :

- Personnel des services d'urgence
- Personne qui reçoivent des traitements d'hémodialyse

Afin de prévenir l'aggravation d'une telle infection on peut :

- Cesser de fumer
- Se reposer
- Ne pas hésiter à chercher du soutien. Le rôle d'accompagnement de l'entourage et des soignants est primordial. Afin de diminuer au maximum la fatigue physique et psychique.

Traitements de part les médecines douces et nouvelles voies thérapeutiques :

En phytothérapie :

- Chardon marie : sert à régénérer les tissus abîmés et protège l'organe contre les effets des toxines.
- Phosphatidylcholine (lécithine) : aide à soulager un certain nombre de symptômes liés à l'hépatite (pression au foie ...) et à réduire le nombre de rechutes dans les cas d'hépatite chronique.
- Schisandra : le contenu de la plante peut aider à protéger le foie et améliorer son fonctionnement et la régénération des cellules en cas d'atteinte.
- Astragale : on lui attribue des propriétés immunostimulantes et antivirales.
- Phyllanthus : permettait de traiter les problèmes du foie en médecine ayurvédique. C'est une plante qui possède des propriétés anti-toxiques et antivirales contre le virus de l'hépatite B.

Médecine traditionnelle chinoise :

D'après les pharmacopées chinoises il existe des formules efficaces comme celles à base de reishi ou de corfyceps qui sont deux champignons doués de propriétés adaptogènes qui aident à vaincre l'hépatite.

Acupuncture :

Voie qui peut être envisagé en complément pour soulager des symptômes et aider le foie a se régénérer.

Gestion du stress et de la colère :

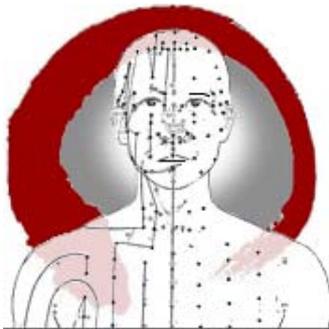
Le Foie (au sens énergétique) serait le siège des émotions et notamment de la colère qui mal exprimée risque de fragiliser le Foie ou d'aggraver une maladie pré existante. Il est donc nécessaire voir primordiale d'accorder au corps un repos tant physique qu'émotionnel et psychique. Il s'agit ici de réduire les effets du stress et de la colère par exemple a travers ; la massothérapie, l'hypnose, relaxation afin d'aider a s'adapter aux changements provoqués par la maladie et retrouver un équilibre.

Principaux traitements médicamenteux

Grippe	analgésiques, antiviraux
Rhume	aucun médicaments uniquement traitements pour soulager les symptômes tel que les décongestionnant, les antitussifs ou les antihistaminiques.
Herpes génitales	antiviraux (acyclovir, famciclovir, valacyclovir)
Herpès labial	acyclovir, famciclovir, valacyclovir
Zona	antiviraux, interféron, corticostéroïdes, analgésiques (acétaminophène, ibuprofène, antidépresseurs tricycliques, narcotiques)
Hépatites A	pas de traitements médicamenteux particuliers.
Hépatites B	l'interferon alpha, la lamivudine.
Hépatites C	l'interferon à action prolongée, ribavirine.
Mononucléose	analgésiques, antibiotiques, corticostéroïdes
Tuberculose	antibiotiques (isoniazide, rifampine, ethambutol, pyrazinamide, cyclosérine, kanamycine...)

5. Nouvelles thérapeutiques, usage dans le cadre d'un déficit immunitaire ou/et d'une infection virale.

• L'acupuncture



L'acupuncture est l'une des cinq branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), avec la diététique, la pharmacopée (herbes médicinales), le massage Tui Na et les exercices énergétiques (Qi Gong et Tai Ji Quan).

Elle est fondée sur une approche énergétique et holistique. L'acupuncture agit donc sur le Qi (prononcé *tchi*) qui circule dans le corps par la voie des méridiens.

Des aiguilles sont insérées à la surface de la peau et permettent de stimuler des points d'acupuncture spécifiques situés le long des méridiens. Cela a pour fonction de régulariser le Qi et d'avoir une action sur les fonctions physiologiques et organiques correspondantes.

Selon la MTC, l'acupuncture, en activant les mécanismes de régulation de l'organisme, permet d'optimiser les processus de prise en charge et d'auto guérison. Elle peut donc avoir une importante fonction de prévention. L'acupuncture permet aussi de traiter, souvent en complémentarité avec d'autres pratiques, une variété de « déséquilibres » liés, entre autres, aux systèmes musculo-squelettique (arthrite, tendinite, bursite), respiratoire (bronchite, asthme), gastro-intestinal (calculs, diarrhée), nerveux (dépression, stress),... Elle contribue aussi à améliorer divers maux courants (mal de tête, rhume, nausées), mais elle ne saurait et ne prétend pas traiter un organisme trop affaibli ou de guérir certaines maladies graves ou encore de pallier à des déficiences génétiques.

L'acupuncture est une discipline millénaire. En général, l'effet d'un traitement d'acupuncture est relaxant.

Pour accroître les effets du traitement, les acupuncteurs peuvent recourir à des procédés de stimulation complémentaires :

- La moxibustion qui consiste à appliquer, sur les aiguilles ou au-dessus des points d'acupuncture, de la chaleur dégagée par la combustion d'un cône ou d'un bâtonnet de moxa (d'armoise) qui est une herbe séchée.
- Les *Ba Guan Zi* qui sont des ventouses que l'on fixe sur un point ou que l'on fait glisser le long d'un méridien.
- Le *Pi Fu Zhen*, nommé aussi fleur de prunier, qui ressemble à un petit marteau doté d'aiguilles avec lequel on frappe légèrement la surface de la peau.

Des techniques plus moderne de l'acupuncture ont vu le jour tel que l'électropuncture (qui se sert de plaquettes conductrices et de courants électriques d'intensité variable) et l'acupuncture au laser (qui utilise de légers rayons laser dirigés avec précision) peuvent être des solutions de

rechange intéressantes. Ces techniques sont particulièrement utilisées auprès des personnes dont le traitement exige une stimulation prolongée et auprès des enfants.

En 1997, le rapport de la *Consensus Development Conference on Acupuncture* du très sérieux *National Institutes of Health* américain affirmait que l'acupuncture était efficace pour soulager :

- Les nausées postopératoires.
- Les nausées associées à la chimiothérapie.
- Les nausées relatives à la grossesse.
- Les douleurs consécutives à une chirurgie dentaire.

Le rapport concluait également que l'acupuncture était probablement efficace pour soulager 12 autres affections spécifiques, mais que des études supplémentaires étaient nécessaires avant de pouvoir l'affirmer avec certitude.

Les travaux de Stephen Birch, Ph. D., un acupuncteur de grande renommée, qui ont été publiés dans le livre « *Understanding Acupuncture* ». Il a établi une liste d'affections pour lesquelles des études cliniques laissent entrevoir des résultats particulièrement prometteurs. Cette liste, présentée ci-dessous, concorde en grande partie avec celles de l'OMS et de la *Consensus Development Conference on Acupuncture*.

- **Douleurs chroniques** : au bas du dos, au cou, au visage (incluant les troubles temporo-mandibulaires), myofasciales, articulaires (incluant l'épicondylalgie (*tennis elbow*), le syndrome du tunnel carpien, les maux de genoux, l'arthrite et particulièrement l'ostéoarthrite), maux de tête (incluant les migraines), fibromyalgie, dystrophie sympathique réflexe.
- **Douleurs aiguës** : dentaires, à la suite d'une chirurgie dentaire, à la suite d'une colonoscopie, ou une endoscopie.
- **Dépendances** : alcool, cocaïne, crack, héroïne
- **Nausées et vomissements** : postopératoires, à la suite de la chimiothérapie, du « lendemain de la veille » (gueule de bois), causés par le mouvement (mal de mer,...)
- **Problèmes respiratoires** : asthme, souffle court, symptômes asthmatiques. provoqués par l'exercice.
- **Troubles neurologiques** : séquelles d'accidents vasculaires cérébraux, paralysie, parésie de la main, maladie de Parkinson.
- **Problèmes urologiques** : urines fréquentes et incontrôlables, douleurs reliées à des calculs rénaux (pierres aux reins), instabilité de la vessie, énurésie.
- **Gynécologie et obstétrique** : douleurs menstruelles, déclenchement du travail, douleurs pendant l'accouchement, réduction de la durée du travail, présentation par le siège, « bouffées de chaleur » de la ménopause, irrégularité hormonale.
- **Système digestif** : diarrhée, calculs biliaires, bouche sèche.
- **Psychologie** : dépression, problèmes reliés au stress.
- **VIH / SIDA** : réduction des infections secondaires, diminution des symptômes associés (diarrhée, ...)

L'acupuncture pourrait également jouer un rôle important dans la prévention des maladies. En réharmonisant les flots énergétiques, elle agirait sur l'ensemble des systèmes de l'organisme avant que la maladie s'installe.

- Antigymnastique



L'antigymnastique, avec diverses autres approches, fait partie de l'éducation somatique. L'antigymnastique propose des mouvements qui s'adaptent à la condition de chacun. Il s'agit, en fait, d'une méthode de rééducation corporelle qui vise à prendre conscience, par de tout petits mouvements extrêmement précis, des tensions et des douleurs musculaires accumulées au fil des années, et à s'en libérer.

L'antigymnastique permet de travailler graduellement chacun des muscles du corps, du plus petit au plus grand, du plus douloureux au plus méconnu, et de les allonger pour délier les noeuds causant douleurs et difformités. En agissant sur l'organisation neuromusculaire, elle contribue à avoir une meilleure posture et à retrouver aisance et flexibilité.

La méthode enseigne à percevoir le corps dans son intégralité, à ressentir l'interaction entre ses différentes parties et à équilibrer les muscles en prenant conscience, par exemple, des relations devant/derrière et droite/gauche. On remarque tout à coup qu'une épaule est plus élevée que l'autre, que les orteils sont recroquevillés, que la tête est inclinée vers l'avant, bref, que le corps doit retrouver sa symétrie pour bouger harmonieusement.

L'antigymnastique est toutefois bien plus qu'une simple activité de mise en forme. En déliant les rigidités musculaires, elle engendre des libérations et des guérisons au niveau émotif. L'expression verbale des sensations et des émotions est aussi importante que les mouvements eux-mêmes.

Les mouvements d'antigymnastique peuvent être exécutés debout ou assis, mais la plupart se pratiquent au sol. On utilise parfois de petites balles de liège et des baguettes (qu'on fait rouler sous le pied, par exemple) pour favoriser le relâchement des tensions musculaires; ces mouvements ont l'effet d'un automassage.

D'après la littérature, aucune recherche scientifique n'a évalué les effets de l'antigymnastique sur la santé. Toutefois, on sait que de nombreux ostéopathes, physiothérapeutes ainsi que des sages-femmes recommandent à leurs patients de pratiquer cette méthode pour améliorer leur condition physique.

L'antigymnastique est une approche qui permet de retrouver le plaisir d'être bien dans son corps. Elle s'adresse à quiconque éprouve des malaises neuromusculaires. L'antigymnastique peut être un outil d'intervention particulièrement efficace chez les adolescents qui se sentent coincés face aux changements, autant physiques qu'émotionnels, qui s'opèrent en eux. Le travail en groupe leur permet de les exprimer, de découvrir leurs points communs et de se libérer de leurs appréhensions. Chez les personnes âgées, l'antigymnastique contribue à maintenir la motricité, mais elle n'est pas destinée à traiter les troubles musculosquelettiques aigus.

Les femmes enceintes peuvent bénéficier des effets positifs de l'antigymnastique en pratiquant notamment des mouvements favorisant une meilleure respiration ainsi que la détente des muscles du cou et du bassin.

• Biofeedback

Le biofeedback, avec plusieurs autres techniques, fait partie des « Approches corps-esprit ».



Le biofeedback (parfois appelé bioréaction ou rétroaction biologique) est une application de la psychophysiole, une discipline qui étudie les liens entre l'activité du cerveau et les fonctions physiologiques; en d'autres mots, il s'agit de la science de l'interaction « corps-esprit ».

Les psychophysioleistes s'intéressent à la façon dont les émotions et les pensées affectent l'organisme et, à l'inverse, comment la perception des signaux transmis par le corps peut influencer les attitudes et les comportements.

L'objectif est simple et concret : redonner au patient le contrôle sur son propre corps, y compris sur certaines fonctions dites involontaires, de façon à prévenir ou à traiter un ensemble de problèmes de santé.

Le biofeedback n'est pas d'une thérapie à proprement parler. Il s'agit plutôt d'une technique d'intervention spécialisée. Elle se distingue des autres méthodes d'autorégulation par l'utilisation d'appareils (électroniques ou informatiques) comme outils d'apprentissage (ou de rééducation). Ces appareils captent et amplifient l'information transmise par l'organisme (température corporelle, rythme cardiaque, résistance musculaire, ondes cérébrales, etc.) et les traduisent en signaux auditifs ou visuels. Par exemple, on nomme neurofeedback la technique de biofeedback qui permet de rendre « visibles » les ondes cérébrales. Témoin de ces signaux, le patient parvient ainsi à décoder les messages de son corps. Avec l'aide du thérapeute, il peut ensuite apprendre à moduler ses propres réactions physiologiques. Un jour ou l'autre, il arrivera à répéter l'expérience par lui-même, en dehors du cabinet.

Les applications thérapeutiques du biofeedback sont nombreuses et variées. **On peut les regrouper en trois grandes catégories, soit les problèmes de santé associés :**

- **aux tensions musculaires** : maux de tête, douleurs chroniques, spasmes, arthrite rhumatoïde, endométriose, etc.;
- **au stress (ou qui peuvent être traités par une réduction du stress)** : anxiété, trouble panique, migraine, déficit de l'attention, asthme, insomnie, etc.;
- **directement aux fonctions physiologiques (volontaires ou involontaires)** : hypertension, énurésie, incontinence, constipation, maladie de Raynaud, paraplégie,...

• L'aromathérapie.



À cause peut-être de son préfixe « aroma », une perception courante veut que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs juste pour le plaisir... Or le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin - assez complexe, d'ailleurs - dont les essences aromatiques des plantes constituent la base. L'appellation qui est devenue d'usage courant pour parler des essences aromatiques est « **huiles essentielles** » (HE).

Si le terme aromathérapie est apparu assez récemment (de part René GATEFOSSE en 1928) l'usage des essences aromatiques remonte à plus de 5 000 ans. C'est une voie née en Inde, est communément connu en tant qu'art de soigner par les huiles essentielles.

L'une des méthodes les plus anciennes connue et qui utilisait déjà les essences était l'enfumage (ancêtre de l'aromathérapie actuelle) et ce serait la première trace de médecine par les essences. Les fumées aromatiques étaient propices aux soins, en apaisant l'esprit de la maladie et permettant l'acte thérapeutique. Elles purifiaient et créaient le lien entre le monde humain et celui du non visible. Ces fumées aromatique avaient donc à la fois un usage qualifié t'on de magique et spirituel elle chassaient le fossé existant entre l'être en tant que malade et l'être lui-même.

Comme méthode thérapeutique, l'aromathérapie figure parmi les outils ressources de la naturopathie.

On s'en sert :

- contre plusieurs affections (toux, maux de tête, sinusite, asthme, problèmes digestifs, insomnies, fatigue, blessures sportives), son action la plus remarquable est de nature antiseptique (contre les bactéries, virus, champignons et parasites).
- On s'en sert également pour l'hygiène des espaces intérieurs (prévention et traitement des maladies infectieuses),
- en soins esthétiques
- pour la détente.
- On lui prête aussi une action bienfaisante sur le plan psychologique.

En rapport avec les Infections.

Les premières recherches sur les propriétés antiseptiques des HE datent de 1887. Des recherches récentes ont testé plusieurs HE sur une grande variété de souches différentes de bactéries. S'il est indéniable que plusieurs huiles sont efficaces à cet égard, elles ne le sont pas toutes également contre tous les agents infectieux (bactéries, virus, champignons microscopiques et parasites)⁴; une recherche mentionne toutefois que l'huile de thym serait un « excellent agent antimicrobien » en dehors de leurs applications dans les maladies infectieuses, dont les infections cutanées, on étudie le potentiel des HE pour différents usages antimicrobiens, dont agent de conservation dans les mets préparés.

Les molécules aromatiques équilibrent le terrain humoral et ont des propriétés vitalisantes.

Relaxation.

La majorité des articles sur les huiles essentielles publiés ces dernières années dans les revues médicales concernent leur usage en diffusion aérienne ou en massage pour favoriser la relaxation, un meilleur sommeil ou l'atténuation de la douleur chez les patients.

Informations sur les modes d'utilisation

Comme les huiles essentielles sont composées de molécules volatiles, elles pénètrent facilement les tissus humains, qu'on les ingère, les applique sur la peau ou les respire. Le choix de la voie d'absorption dépendra tant de l'effet visé que de la nature de l'huile, puisque certaines ne conviennent pas à un usage interne ou cutané.

Voie interne. Comme les HE sont irritantes pour les muqueuses, on les mélange généralement à du miel ou du yogourt (elles ne se diluent pas dans l'eau). On trouve aussi sur le marché des préparations (avec alcool), des oléo capsules (avec une base d'huile végétale) ainsi que des formules en capsules et en suppositoires.

Voie externe. L'huile se diffuse dans l'organisme à travers la peau; on la mêle à une huile de massage ou à un onguent.

Voie aérienne. L'huile diffusée dans l'air est absorbée par les voies respiratoires;

L'aromathérapie permet donc à chacun s'il le souhaite de bénéficier de leur action équilibrante et apaisante et d'augmenter la résistance organique ainsi que d'activer les capacités d'auto guérison du corps en renforçant les capacités naturelles de défense de l'organisme. Elles aident aussi en favorisant la guérison du corps au prises avec une pathologie.

En agissant sur le mental comme sur l'émotionnel, elles recrée le lien entre l'être et lui même.

Les actions de l'aromathérapie :

- action antibiotique : capacité d'inhiber les germes infectieux et de bloquer leur éventuel retour. (agit directement en pénétrant dans le sang) Nous sommes tous porteurs de flore pathogène qui sont à même de créer des désordres mais ces bactéries signent notre identité. Les huiles essentielles favorisent là le développement de souches saines.
- Action anti bactérienne : les HE neutralisent les germes bactériens (elles sont indiquées dans les cas infectieux, sans aucune restrictions).
- Action anti virales : les HE détruisent les agents pathogènes responsables des infections (virus, champignon, toxine). s'utilise dans les cas de grippe, herpes, zona, sida... . elles ont une action qui chasse les déchets accumulés dans le corps et renforce les défenses immunitaires du corps.
Quelques huiles essentielles anti virales : clou de girofle, laurier noble, origan, sarriette des montagnes.
- Action anti fongique : agissent bien sur les problèmes causés par les mycoses. (en utilisant la marjolaine, origan)
- Action antiparasitaire : agissent sur les parasites. (clou de girofle)
- Action antiseptique : action désinfectante ; réduit la prolifération et les développements des germes. (romarin)
- Action anti inflammatoire : stimule les mécanismes de défense naturelle. (basilic, cumin, gingembre, menthe poivrée)
- Action antispasmodique : action soit sédatrice soit tonifiante selon le dosage (badiane, laurier noble, persil)
- Action analgésique /antalgique/ anesthésique : les HE agissent dans tout types de douleurs, apaise les irritations, calme les spasmes, diminuent la sensibilité d'une zone fragilisée par un traumatisme ou par un choc (clou de girofle, fenouil, thym à linalol)
- Action detoxicante : désintoxique et stimule les fonctions de l'organisme. (cannelle, céleri, poivre noir...)
- Action relaxante : effet relaxant de bien être et de détente, facilite l'endormissement et le sommeil ; aide le corps à relâcher les tensions et sont d'une efficacité remarquable dans le domaine du stress par des massages, diffusion de senteurs ... (cumin, marjolaine, mélisse...)

Quelques exemples de l'aromathérapie dans le cadre qui nous intéresse : immunité infections virales et stress :

Basilic exotique : antivirale et anti infectieux utilisé pour soigner les infections virales (notamment en zone tropicale), les hépatites...

Cannelle de ceylan : anti virale anti infectieux... 'Utilise dans le cas de rhume, inflammation de la bouche, asthénie, période dépressive suite à un choc émotionnel

Citron zeste : anti septique, anti virale anti infectieux (utilisé dans le cas d'infection comme le rhume la grippe...).

• L'homéopathie



L'homéopathie est énormément controversée aujourd'hui. Supercherie pour certain, remède miracle pour les autres, difficile de distinguer le faux du vrai dans ce domaine brumeux.

Nous parlons ici d'une technique thérapeutique créée au début du XIX^e par le médecin Samuel Hahnemann.



Deux règles fondamentales la soutiennent et la définissent :

⌘ Similia similibus curentur : La loi de similitude : le semblable guérit son semblable. Principe avancé par Hippocrate en son temps, il veut qu'une substance pouvant provoquer certains symptômes chez une personne en bonne santé ait le pouvoir de guérir ces symptômes chez une personne malade. C'est ce principe qui a donné son nom à l'homéopathie : du grec « homeo »- *semblable* et « pathos »- *maladie*.

⌘ Le procédé des hautes dilutions : La théorie homéopathique veut que la dilution d'un remède puisse en potentialiser les effets curatifs. Les remèdes homéopathiques sont dilués plusieurs fois dans de l'eau ou dans un mélange d'eau et d'alcool, au point qu'on n'y trouve plus de trace chimique des molécules qui composaient la substance originale. Entre les dilutions successives, on administre au remède une série de secousses (appelées succussions) dans le but de le « dynamiser ». Suivant le principe des hautes dilutions, plus grand est le nombre de dilutions, plus puissant est le remède.

Ni l'un ni l'autre de ces fondements n'a, à ce jour, recueilli l'assentiment de la communauté scientifique. **La loi de similitude** s'oppose à l'approche médicale classique qui,

pour combattre la maladie, se base sur des médicaments dont le but est d'éliminer les symptômes. Quant au **procédé des hautes dilutions**, il va à contre-courant de la pharmacologie moderne qui se fonde sur l'activité biologique de molécules précises : du point de vue du chimiste, tout effet thérapeutique est attribuable à des molécules spécifiques. Or, dans la majorité des préparations homéopathiques, on ne trouve plus ces molécules.

Une préparation homéopathique qui porte la mention 6X désigne un remède dans lequel l'extrait original a été dilué (généralement dans un mélange d'eau et d'alcool) six fois à raison d'une part de l'extrait pour 9 parts de solvant chaque fois. On voit souvent la lettre H (pour Hahnemann) être utilisée et accolée à la valeur X, C ou M de dilution (par exemple : Argentum Nitricum 9 CH).

Les substances diluées dans les préparations homéopathiques peuvent être de trois natures : végétale, minérale ou animale.

La publication, dans les revues scientifiques, d'un article concernant l'homéopathie suscite une impressionnante vague de critiques et de contre études. Les chercheurs qui évoquent la possibilité que les remèdes en haute dilution aient des effets réels et qui tentent de formuler des hypothèses expliquant le phénomène sont souvent isolés par la communauté scientifique.

À l'heure actuelle, plusieurs des pistes qui ont été explorées pour tenter d'expliquer le mode d'action des l'homéopathie s'apparentent plus à la physique quantique ou à la chimie moléculaire qu'à la biologie. Par exemple, des chercheurs ont découvert en 2001 que les dilutions successives provoquaient l'agrégation des molécules plutôt que leur dispersion uniforme. Cela pourrait expliquer les résultats souvent surprenants des essais cliniques et en laboratoire qui tourmentent les théoriciens.

Dans le cas des personnes stressées, cette voie thérapeutique est particulièrement appropriée pour celles qui sont désireuses de diminuer l'état de tension permanent dans lequel elle se trouve. Appropriée parce que peu coûteuse en temps, en argent et qu'en cas d'inadéquation du traitement aux attentes du sujet, l'arrêt des prises de ces granulés n'est ni nocif, ni suivi d'effets secondaires ou d'état de manque. Les prises consistent à mettre trois ou quatre granulés sous la langue est de les laisser fondre sans les croquer et ce, plusieurs fois par jour.

● La phytothérapie



Le terme phytothérapie provient de deux mots grecs dont la signification repose essentiellement sur le « soigner avec les plantes ». Pratique ancestrale, elle s'appuie aujourd'hui sur un côté traditionnel et les découvertes de la médecine moderne.

Dans le domaine du soin par les plantes, on peut noter **deux tendances majeures**.

- Celle portant surtout l'accent sur les connaissances empiriques des plantes et sur leurs effets reconnus depuis la nuit des temps. Ils des lors s'intéressent aux effets de la plante dans sa globalité, sur tout l'individu.

- D'autres se basent plutôt sur les connaissances biochimiques et s'attachent plutôt aux symptômes des maladies et de l'action des principes actifs des plantes.

NB : L'herboristerie est plutôt associée l'école empirique et la phytothérapie à l'école scientifique mais cette distinction tend à s'amenuiser, tradition et chimie profitant de plus en plus l'une de l'autre. D'autre part, les herboristes s'occupent souvent de la préparation, du mélange et de la transformation (concentrés, huiles, élixirs, onguents, etc.) des plantes et de leur culture, ce que font rarement les phytothérapeutes.

L'utilisation des plantes médicinales est encore aujourd'hui la forme de médecine la plus répandue à travers le monde. Cependant, vers la fin du XIX^e siècle, elle a connu un rapide déclin en Occident avec l'avènement de la médecine scientifique et l'apparition des médicaments « miracles » (aspirine, antibiotiques, cortisone, etc.). Toutefois, depuis les années 70, entre autres à cause des effets indésirables des médicaments de synthèse, les gens se tournent de nouveau vers les plantes médicinales.

Il est absolument indéniable que les plantes ont des effets curatifs et préventifs pour d'innombrables maladies et affections. Généralement, les plantes médicinales d'usage courant ne provoquent que très peu, voire aucun effet indésirable : c'est là l'un de leurs principaux avantages. De plus, l'action synergique des divers constituants commence à être mieux comprise et acceptée scientifiquement. Enfin, contrairement à certaines croyances populaires, plusieurs plantes ont des effets pratiquement immédiats sur le métabolisme.

Tout ce qui est « naturel » n'est pas inoffensif. Certaines plantes sont tout simplement toxiques et d'autres peuvent être nocives en interaction avec d'autres plantes, des médicaments ou des suppléments.

• L'art thérapie



L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique et ceux sous de nombreuses formes différentes :

- Dessin
- Peinture
- Collage
- Théâtre
- Danse
- Musique
- ...

Tout ceci afin d'entrer en contact avec son intériorité, l'exprimer et s'en servir de base afin d'opérer des transformations sur soi.

La démarche thérapeutique consiste à laisser ses images intérieures apparaître progressivement .celles ci peuvent être le reflet d'expériences du passé, de rêve ou d'espoirs... .

Le geste de création fait appel au corps , qui se met en mouvement pour créer, et pour dévoiler un certain nombre d'aspect de soi qui peut provoquer des changements et/ou contribueront à des guérisons physiques , émotionnelles , psychique...

L'application de l'art thérapie n'est pas un concept nouveau, en effet dans la Grèce antique comme dans nombre de cultures traditionnelles, on considérait que l'art avait un effet cathartique et thérapeutique. Au début du 20^e siècle un psychiatre suisse Carl G.JUNG avait lui même insisté sur les bienfaits que pouvait apporter le fait de s'exprimer par le dessin. Dans nos société contemporaine l'art thérapie n'a toutefois fait son entrée que tardivement, dans les années 30.

Sur le plan des applications, plusieurs études rendent compte des bienfaits de l'art thérapie notamment sur la santé et e développement de l'enfant ainsi que pour les patients en phase terminale ou atteint de pathologie grave.

L'art thérapie se pratique dans un panel de contexte varié comme :

- Dans les hôpitaux psychiatriques
- Les établissements de soins de longue durée
- Les centres de rééducation
- Les centres de réadaptation pour personnes alcoolique et toxicomanes
- Les centres de jeunes délinquants
- Service de pédiatrie
- Service d'oncologie
- ...

Quelques exemples de méthodes d'art thérapie :

La danse thérapie

En danse thérapie le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à se sentir bien dans sa peau, à sortir de sa tête les problèmes à retrouvé l'énergie. Elle vise la prise de conscience de soi et la libération des tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps. D'un point de vue physique elle améliore le tonus musculaire , la coordination, la circulation d'un point de vue psychique et émotionnel elle revivifie la confiance en soi les capacités intellectuelles et cette créativité qu'elle exprime permet de libérer un ressenti parfois impossible à formuler verbalement (colère , sentiment d'isolement , peur ...)

La danse thérapie peut se faire individuellement ou en groupe et convient aux gens de tout âge. Des études ont démontré des effets bénéfiques sur :

- la santé en général
- l'image et l'estime de soi
- le stress
- la peur, l'anxiété
- les tensions physiques et / ou douleurs chroniques

C'est une méthode qui peut également favoriser les processus de guérisons de multiples affections ou amener une meilleure acceptation de celles ci :

- anxiété
- état dépressif
- asthme
- cancer
- fibrose kystique
- sida
- infections
- ...

La musicothérapie

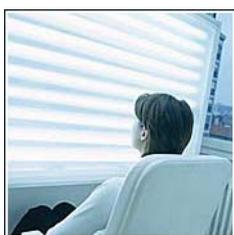
En musicothérapie, les sons et les rythme sont des instrument qui aident a développer la créativité prendre contact avec soi même et soigner divers problème de santé.

Compte tenu de son effet sur le système nerveux central (SNC) la musique aide à réduire le stress et a se relaxer

En ce qui concerne ses applications thérapeutiques voici quelques domaines dans lesquels la musicothérapie a démontré son efficacité :

- relation d'aide et santé mentale
- soins palliatifs
- soins intensifs
- auprès de personnes souffrant de cancers
- traitement de pathologie « lourde ».
- ...

- La luminothérapie



Elle permet de traiter la dépression saisonnière, de réduire les problèmes liés au décalage horaire (voyage en avion et horaires de nuit), de faciliter le sommeil (insomnie, sommeil perturbé, réveils difficiles); contribuer au traitement de la dépression non saisonnière ainsi que réduire les symptômes du syndrome prémenstruel; réduire les crises de boulimie

associées à l'influence des saisons.

La luminothérapie consiste simplement à s'exposer à une lumière blanche, dite « à large spectre », imitant celle du soleil, pour traiter principalement les troubles associés au dérèglement de l'horloge biologique interne, comme la dépression saisonnière.



L'exposition peut se faire en se plaçant directement face à une lampe conçue à cet effet ou grâce à un « simulateur d'aube ».

La luminothérapie fait partie de la grande famille des photothérapies qui utilisent certaines sources lumineuses (intensités et couleurs diverses, laser, etc.), parfois combinées à des photosensibilisateurs pour soigner toutes sortes d'affections, en particulier les maladies de la peau.

La principale application de la luminothérapie, et également celle qui est le mieux documentée scientifiquement, concerne la dépression saisonnière.

On emploie également la luminothérapie pour contrer d'autres symptômes pouvant être associés à un dérèglement de l'horloge interne comme des troubles du sommeil, des migraines ou le syndrome prémenstruel. Elle pourrait également être utile dans certains cas de dépression ou d'anxiété, et pour combattre les problèmes attribuables au décalage horaire ou au travail de nuit.

On croit également que la luminothérapie pourrait avoir des vertus préventives face à ces mêmes problèmes, entre autres pour les personnes qui, chaque année, ressentent une légère « déprime d'automne » ou celles qui travaillent toute la journée sans voir la lumière du jour, que ce soit dans un bureau ou en usine.

La lumière, en pénétrant dans l'organisme par les yeux, joue un rôle fondamental dans la régulation des rythmes circadiens, tous les rythmes qui ont une période d'environ 24 heures (sommeil et éveil, chacun des repas, périodes de travail, de repos, etc.). Elle participerait aussi à la régulation de l'horloge interne qui contrôle d'autres rythmes biologiques plus ou moins longs (le déclenchement des menstruations chez les femmes, par exemple).

Lorsque la lumière pénètre dans l'oeil, elle est transformée en signaux électriques qui, envoyés au cerveau, agissent sur des neurotransmetteurs, comme la sérotonine, souvent appelée « l'hormone du bonheur », qui régularise l'humeur, et la mélatonine, responsable des cycles éveil-sommeil.

Il peut arriver que, à la suite d'un voyage en avion à travers quelques fuseaux horaires ou à cause du travail de nuit, nos rythmes biologiques internes (éveil, sommeil, faim, etc.) ne correspondent plus aux rythmes extérieurs (jour, nuit, etc.). On peut alors, par exemple, produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil, le matin plutôt que le soir. Selon les cas, et selon que l'on a perdu ou gagné des heures, on pourra « remettre l'horloge à l'heure » en s'exposant à la lumière, à un moment précis de la journée, afin de faire « avancer ou reculer » son horloge interne. La prise de mélatonine, également au moment approprié, peut aussi contribuer à refaire le réglage de l'horloge interne.

Des recherches scientifiques indiquent par ailleurs que le métabolisme de la mélatonine est dérégulé chez les personnes qui souffrent de dépression saisonnière. En effet, on a observé chez celles-ci un taux anormalement élevé de mélatonine durant le jour, et l'exposition à la lumière diminuerait sa production. Mais la mécanique biochimique qui perturbe les rythmes circadiens reste à clarifier.

De façon générale, la luminothérapie s'applique aux troubles associés au dérèglement des rythmes biologiques, dont le plus connu est la dépression saisonnière. Généralement, les résultats se font sentir dès la première semaine de traitement. Toutefois, environ 20 % des patients, sans que l'on sache pourquoi, n'obtiennent pas de soulagement à la suite d'une luminothérapie. D'autres facteurs génétiques, environnementaux, ..., seraient en cause.

De nombreuses recherches tendent à démontrer que la luminothérapie est encore plus efficace si on la combine avec d'autres traitements et méthodes, comme les antidépresseurs (incluant le millepertuis) et l'entraînement physique.

● Massothérapie



Elle permet de réduire les risques de blessure au périnée au moment de l'accouchement, de combattre l'anxiété, de contribuer au traitement de la dépression, soulager les douleurs lombaires, améliorer la qualité de vie des cancéreux. Ainsi que de contribuer au traitement de l'asthme, de la constipation, de certains troubles psychologiques ou psychiatriques, de la fibromyalgie, améliorer la croissance des enfants nés prématurément, contribuer au rétablissement postopératoire,

faciliter l'accouchement.

Le toucher est probablement la plus ancienne forme de thérapie naturelle. Certains auteurs affirment qu'il fait partie de nos gènes tant le geste de porter sa main sur une zone sensible et de la froter est inné chez les humains. Pratiqué en Orient comme en Occident, le massage remonte à la nuit des temps. La massothérapie moderne a simplement perfectionné et raffiné le geste primitif de toucher pour en faire une série de méthodes de prévention, de relaxation et de traitement.

Le terme massothérapie englobe un ensemble de techniques de massage qui, malgré leurs différences de philosophie et de manipulations, partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil à une conscience psychocorporelle.

La massothérapie se pratique surtout à l'aide des doigts et des mains, mais aussi avec les pieds, les coudes et même les genoux. Selon la technique utilisée, les manœuvres peuvent être appliquées sur tout le corps ou sur une seule partie, sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments ainsi que sur des points spécifiques situés le long des méridiens. Bien qu'il existe plus de 80 techniques de massage et de travail corporel (*bodywork*), **on peut les regrouper en cinq catégories principales :**

- **La tradition européenne de masso-kinésithérapie**, basée sur les principes d'anatomie et de physiologie occidentaux et la manipulation des tissus mous, dont le massage suédois constitue la méthode classique.
- **La tradition moderne nord-américaine**, également basée sur les principes d'anatomie et de physiologie occidentaux, mais qui intègre une dimension psychocorporelle aux concepts traditionnels. En font partie le massage californien, le massage Esalen, le massage néo-reichien et le massage neuromusculaire.

- **Les techniques d'intégration posturale**, visant à remodeler la structure corporelle par une rééducation de la posture et du mouvement, comme le Rolfing, le Trager et le Hellerwork. Bien que partageant certains points communs avec les techniques d'intégration structurelle, les approches d'éducation somatique telles que la méthode Feldenkrais et la technique Alexander ne sont pas considérées comme des formes de massothérapie.
- **Les techniques orientales**, basées sur les principes énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise, comme le massage tuina, l'acupression, le shiatsu, la réflexologie et le Jin Shin Do.
- **Les thérapies énergétiques non orientales**, inspirées d'anciennes pratiques de guérison utilisant l'imposition des mains, telles que le toucher thérapeutique, le reiki et la polarité.

Compte tenu de ses nombreuses vertus thérapeutiques, la massothérapie convient à la plupart des gens, des tout-petits aux personnes âgées. Ses effets, à la fois apaisants et énergisants, pourraient diminuer l'excitabilité nerveuse, soulager les affections causées par le stress (maux de dos, migraine, épuisement, insomnie), accroître la circulation sanguine et lymphatique et entraîner un état de bien-être général. On pense également qu'elle peut renforcer le système immunitaire, bien qu'elle ne saurait toutefois guérir des maladies graves.

Elle permet également de réduire **les risques de blessure au périnée au moment de l'accouchement**. On a démontré que la pratique régulière du massage périnéal durant la grossesse (pratiqué par la femme elle-même ou son conjoint) diminuait significativement les risques de blessures au périnée durant l'accouchement, du moins chez les femmes qui en sont à leur premier accouchement

Elle est également efficace pour combattre l'anxiété : Le massage peut contribuer à diminuer l'anxiété, qu'elle soit généralisée ou liée à un événement particulier (stress soudain, maladie, séjour hospitalier,...).

Le massage **contribue au traitement de la dépression** : Il procure des effets bénéfiques chez les personnes déprimées, comparables à ceux de la psychothérapie.

Il contribue à soulager les douleurs lombaires. Bien qu'il existe encore trop peu d'essais cliniques de bonne qualité pour tirer une conclusion définitive, les données accumulées à ce jour tendent à démontrer que le massage peut être utile aux personnes souffrant de lombalgie.

Il améliore la qualité de vie des cancéreux. L'ensemble des données provenant d'essais menés auprès de sujets cancéreux indique que le massage peut contribuer à améliorer la qualité de vie des patients, à diminuer leur anxiété et à soulager leurs douleurs.

Permet de **contribuer au traitement de l'asthme**. Les résultats d'un essai comparatif (massage versus relaxation) mené auprès d'enfants asthmatiques indiquent que le massage peut contribuer à diminuer l'anxiété et le stress liés à la maladie et améliorer les fonctions respiratoires des sujets, particulièrement chez les enfants de moins de huit ans.

Il contribue au traitement de la constipation : Par le massage abdominal

Le massage **contribuer au traitement des troubles psychologiques ou psychiatriques** : Le massage peut contribuer à atténuer les symptômes de l'hyperactivité.

Il contribue au traitement de la fibromyalgie : le massage des tissus conjonctifs pourrait contribuer à soulager la douleur associée à la fibromyalgie.

Il permet d'améliorer la croissance des enfants nés prématurément. L'ensemble des données issues de divers essais cliniques menés auprès d'enfants nés prématurément indique que le massage du nouveau-né pourrait favoriser le gain de poids et permettre de raccourcir le temps d'hospitalisation, mais les problèmes méthodologiques relevés dans les études empêchent de l'affirmer avec certitude.



Il contribue au rétablissement postopératoire : le massage pourrait contribuer au rétablissement à la suite de divers types d'interventions chirurgicales.

Il permet de faciliter l'accouchement. Un massage pratiqué par le conjoint durant le travail peut contribuer à diminuer la douleur et l'anxiété associées à l'accouchement.

Il existe de nombreux types de massage, en voici quelques uns :

- **Le massage Amma :**

Le massage Amma est une approche énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il combine plusieurs techniques corporelles (réflexologie, shiatsu) avec les manipulations du massage suédois et de la chiropratique. Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques et de prévenir et maintenir la santé en exerçant une série de manoeuvres sur 148 points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur. Le massage Amma complet se pratique en position couchée sur tout le corps, alors que le massage Amma assis se pratique sur une chaise et exclut le traitement des jambes

- **Le massage californien :**

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

- **Le massage Esalen :**

Le massage Esalen est une approche douce et intuitive qui vise l'éveil à la sensualité et à une conscience psychocorporelle par le toucher et la respiration. Ce ne sont pas tant les manoeuvres ou encore l'ordre dans lequel celles-ci sont effectuées qui distinguent le massage Esalen des autres formes de massage, mais plutôt la philosophie basée sur l'écoute et la présence.

- **Le massage néo-reichien :**

Le massage néo-reichien est une approche globale qui permet de prendre conscience du lien entre les sensations physiques et le vécu émotionnel. Il vise à libérer les tensions musculaires, inscrites dans la mémoire du corps pour faire face aux traumatismes non résolus, et à retrouver l'équilibre énergétique et la conscience du « soi ».

- **Le massage pour bébé :**

Le massage pour bébé et pour enfant est une synthèse de massage indien, de massage suédois, de réflexologie et de yoga. Il favorise l'attachement et la communication non verbale entre l'enfant et l'adulte, apaise les pleurs de bébé, stimule les systèmes nerveux, respiratoire, digestif et immunitaire, soulage les petits maux courants (gaz, coliques, congestion, etc.) en plus d'être une approche préventive de la santé.

- **Le massage thaïlandais :**

Le massage thaïlandais s'avère particulièrement efficace pour combattre le stress, et pour réaligner le corps, soulager les maux de dos, stimuler les organes vitaux et renforcer le système immunitaire. Le travail énergétique contribuerait à améliorer de nombreux troubles de santé reliés, notamment, aux systèmes digestif, circulatoire, respiratoire, endocrinien et nerveux.

- **La naturopathie**



La naturopathie est un système médical complet et cohérent qui mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Les interventions du naturopathe visent en premier lieu à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Elles se veulent aussi douces et non effractives que possible. Parmi les outils privilégiés de la naturopathie, on retrouve, entre autres, la phytothérapie, l'alimentation, l'homéopathie, l'acupuncture, les manipulations physiques, les techniques de gestion du stress,...

Pour mieux comprendre ce qu'est aujourd'hui la naturopathie, il peut être utile de rappeler ses origines anciennes, qui remontent à 2 500 ans, et son évolution plus récente, depuis une centaine d'années.

Par sa nature et ses fondements, la naturopathie se rattache résolument à la tradition médicale de la Grèce antique. Les principes qui président de nos jours à la pratique naturopathique sont hérités en droite ligne du « serment d'Hippocrate » et doivent beaucoup au « *cursus* hippocratique » qui a constitué la base de la médecine occidentale, du Ve siècle avant Jésus-Christ jusqu'au début du XXe siècle. En voici les grandes lignes :

Il faut savoir que la nature recèle son propre pouvoir de guérison. Le corps possède la capacité inhérente de préserver la santé et de la rétablir lorsqu'il l'a perdue. On trouve, au coeur de l'organisme vivant, les forces de vie naturelles permettant d'y parvenir. Le rôle du médecin consiste à faciliter l'accès à ces forces en identifiant et en éliminant les obstacles qui s'y opposent.

Primum non nocere - D'abord ne pas nuire

Les interventions thérapeutiques doivent donc favoriser le processus naturel de guérison et non le contrer.

Tolle causam - Identifier et traiter la cause. Le médecin doit rechercher les causes de la maladie plutôt que de tenter d'en supprimer les symptômes. La maladie est vue comme l'aboutissement ultime d'un dérèglement particulier. Le rétablissement de l'équilibre naturel ne peut se faire qu'en travaillant sur les causes originelles de ce dérèglement.

Docere - Enseigner. Le médecin doit guider son patient sur la voie de la guérison et l'aider à préserver sa santé de façon naturelle. Il doit donc lui enseigner à prendre soin de lui-même et à prendre en charge son propre processus de guérison.

À partir de la fin du XIXe siècle, au moment où toutes les sciences, la chimie et la biologie en particulier, connaissent un essor fabuleux, la médecine intègre une foule d'approches empiriques allant de l'homéopathie à l'hypnose, en passant par les pharmacopées de diverses cultures. Rationalisme et empirisme se côtoient alors à l'intérieur d'une profusion de techniques variées. Aux États-Unis, le mouvement de la médecine éclectique amalgame de nombreuses approches médicales venues de la vieille Europe, d'Asie et des peuples amérindiens, et dispose d'une panoplie de préparations d'herboristerie fort populaires auprès des médecins de l'époque.

C'est dans cette mouvance que l'Allemand Benedict Lust (1870-1945), qui fut médecin, ostéopathe et chiropraticien, fonde officiellement la naturopathie après avoir émigré aux États-Unis. En 1902, il inaugure à New York la première école de naturopathie : on y enseigne l'hydrothérapie, l'herboristerie, la nutrition, la

On peut noter que plusieurs des techniques et approches typiquement naturopathiques ont fait l'objet d'essais cliniques et les résultats obtenus ont démontré leur efficacité thérapeutique, notamment dans les domaines de la nutrithérapie et de la phytothérapie.

• Les approches corps esprit



Ce terme regroupe ici une foule de méthodes et de thérapie qui mettent l'accent sur les interactions entre les modes de pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. L'étude de ces interactions a donné lieu à l'avènement d'une discipline : la psychoneuroimmunologie qui explore les liens entre la conscience le système nerveux et mes mécanismes de défense de l'organisme contre les agents infectieux.

Depuis l'antiquité on affirme que l'esprit influence la santé et depuis la deuxième moitié du 20^e siècle on s'est mis à étudier l'influence que peuvent avoir les modes de pensées, les émotions, les croyances... sur la mobilisation des défenses immunitaire de nos organismes.

Il est généralement convenu que les approches les plus spécifiques à la psychoneuroimmunologie sont :

- Relaxation
- Hypnose
- Sophrologie
- Training autogène
- Tai ji quan
- Qi gong
- Yoga
- Psychothérapie
- Thérapie corporelles

• **La sophrologie**



Technique mise au point en Espagne en 1960, par le docteur A. CAYCEDO, psychiatre colombien.

Pour une grande majorité des utilisateurs la sophrologie est un technique de relaxation qui s'apparente à l'hypnose dans le sens où elle amène le sujet à un état de conscience de conscience qu'on peut qualifier de « désencombré » le sujet est alors dans de bonnes dispositions pour se concentrer sur un besoin spécifique de manière remarquable, tel atténuer les douleurs causées par un traitement médical ou une pathologie, réduire un effet de stress....

Le terme sophrologie a été créé à partir des mots grecs SOS (exempt de maladie) PHREN (diaphragme) et LOGIA (étude), combinaison à laquelle les sophrologues donnent le sens « d'étude de l'harmonisation de la conscience »

Très largement inspiré du yoga et de la méditation ses outils comprennent essentiellement :

- Exercices mentaux
- Exercices respiratoires
- Visualisation
- Exercices corporels
- Attention aux sensations physiques
- ...

Dans la mesure où le stress et certains problèmes psychiques sont la cause de diverses maladies comme le psoriasis, la constipation, les ulcères ... la sophrologie affirme pouvoir

guérir. Dans le cas d'autre maladie, même grave la sophrologie peut activer des processus d'auto guérison.

Dans un état privilégié entre veille et sommeil et grâce a la sophrologie la personne va pouvoir stimuler de manière autonomes différentes capacités inexploitées jusqu'à lors. : Capacité a se détendre, se concentrer, gérer son stress, ses émotions ... en somme développer sa qualité de vie dans tout ses aspects.

• L' hypnose



Méthode qui traite de nombreux problèmes. Dans la gestion du stress cette technique tient une place de choix. Il ne s'agit pas d'endormir les personnes mais de les aider à se remettre dans un état de profonde relaxation, pour les aider à affronter les tensions extérieures et intérieures qui les assaillent.

A noter que des techniques d'auto hypnose peuvent s'avérer efficaces comme le training autogène de Schütz par exemple..

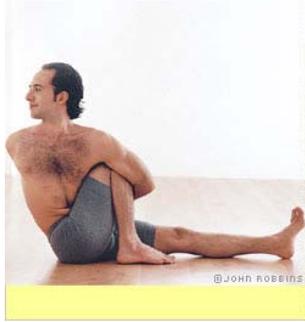
• Le Yoga

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le yoga (dans son sens large) est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle.

Il comprend plusieurs dimensions, dont les principales sont les suivantes :

- ☪ La dévotion (bhakti yoga).
- ☪ L'action juste (karma yoga).
- ☪ La connaissance (jnana yoga).
- ☪ La santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures (hatha-yoga).

Les cours de yoga concernent le plus souvent cette dernière dimension, le **hatha-yoga**. Son rôle, dans la voie spirituelle traditionnelle, est de discipliner l'esprit et de garder le corps dans un état de santé optimal afin que la personne puisse méditer mieux et plus longtemps. Les outils du hatha-yoga sont les exercices respiratoires (une pratique appelée *pranayama*) et plus de 1 000 postures (appelées *asanas*). Ces dernières portent souvent des noms évocateurs - l'arbre, la charrue, l'arc, le cobra, etc. - et leur niveau de difficulté est progressif. La célèbre posture du lotus (jambes croisées) qu'adoptent de nombreux méditants provient du yoga.



Hatha Yoga - Marichyasana III

Les postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes. Le système digestif est stimulé et la circulation sanguine, améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration, et lui procure les bénéfices de la méditation.

Quant aux techniques respiratoires, elles demandent, par exemple, d'être particulièrement attentif à sa respiration, d'inspirer très lentement ou encore par à-coups, d'alterner de narine, de placer la langue de certaines manières, ... Selon l'*ayurveda* (Médecine traditionnelle indienne), la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations...

Le yoga affirme qu'un corps sain est absolument essentiel pour l'évolution mentale et spirituelle. Comme disent les yogis : « La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin. ».

Bien que le yoga se situe, à la base, dans une pratique spirituelle et que certaines écoles insistent particulièrement sur cet aspect, le hatha-yoga n'est pas une religion et peut être utilisé par n'importe quel individu, indépendamment de ses croyances, comme outil de santé et de guérison.

La pratique du Yoga nécessite un investissement important en terme de temps mais personne ne met en doute les bénéfices tirés de la pratique de cette discipline par des sujets stressés. Et quand on connaît l'importance du facteur « stress » dans l'évolution de certaines maladies s'attaquant à l'immunité (SIDA par exemple), il devient tout à fait capital pour les sujets d'apprendre à gérer leur stress.

Les résultats d'une étude avec un groupe témoin mené auprès de 50 étudiants en médecine ont indiqué que la pratique du yoga pouvait diminuer significativement l'anxiété et le stress en période d'examens et améliorer les résultats des pratiquants en comparaison de ceux du groupe témoin. Dans un essai avec un groupe témoin mené auprès de 39 patients cancéreux, on a observé que certaines techniques de yoga pouvaient contribuer à enrayer les troubles du sommeil. Les résultats d'un essai clinique sans groupe témoin portant sur huit sujets souffrant d'un trouble de la personnalité obsessionnel ont démontré que la pratique du yoga pouvait diminuer significativement l'anxiété associée à cette affection.

● L' Ayurveda



Il est considéré comme le plus ancien système médical de l'histoire humaine.

Originaire de l'Inde, l'Ayurvéda, ou médecine ayurvédique, est un système médical complet et cohérent. La tradition indienne fait remonter ses débuts à 5 000 ou même 10 000 ans, mais les écrits sur lesquels repose le savoir médical ayurvédique tel qu'il est connu aujourd'hui sont moins anciens : le *Caraca Samhita* fut écrit aux environs de 1 500 avant notre ère tandis que le *Sushrut Samhita* et l'*Ashtang Hrdayam* datent des débuts de l'ère chrétienne (entre 300 et 500). Ces trois textes décrivent les principes de base de la médecine ayurvédique telle qu'elle est pratiquée encore de nos jours en Inde.

En Sanskrit, le plus vieux langage connu, *ayur* signifie « vie » et *véda*, « connaissance ». L'Ayurvéda est par conséquent la science de la vie, tout comme la biologie, qui a emprunté au grec les mots *bios*, « vie » et *logia*, « connaissance ».

Le praticien ayurvédique cherche à guérir la personne en l'aidant à retrouver l'équilibre perdu, ce qui, selon l'Ayurvéda, constitue la véritable cause de la maladie. On part du principe qui veut qu'un être en harmonie avec son environnement, et dont le mode de vie est équilibré, sera naturellement heureux et en bonne santé. C'est lorsque cet équilibre est rompu qu'apparaît la maladie. Le praticien utilise différentes techniques pour comprendre la nature de la personne, identifier les déséquilibres particuliers qui causent sa maladie et l'aider à retrouver son état naturel de bonheur et de santé.

Les tenants de l'Ayurvéda considèrent que la personne est un microcosme de l'univers, composé de cinq éléments qui représentent les constituants de base de tout ce qui existe : l'éther ou espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces cinq éléments se combinent pour former trois forces fondamentales, les *dosha* (*Vata*, *Pitta* et *Kâpha*), dont l'équilibre et les interactions déterminent la nature de chaque personne sur les plans physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. La *tridosha*, ou l'équilibre relatif des trois *dosha* entre eux, détermine donc la nature spécifique de chaque personne, c'est-à-dire sa *prakriti* ou constitution. Pour l'Ayurvéda, la maladie résulte d'un déséquilibre entre les *dosha*.

Pour explorer les causes de la maladie, le praticien prendra d'abord le pouls de la personne. Il examine les caractéristiques physiques du patient, la nature de sa peau, de ses cheveux, de son appétit, l'état de ses yeux, de ses ongles, de sa langue, de son urine et de ses selles. L'étude attentive de tous ces signes le renseignera sur la nature du problème qui affecte la personne.

Pour rétablir l'équilibre perdu, le praticien ayurvédique dispose d'une foule de techniques visant à transformer le corps et l'esprit. Il pourra élaborer un régime alimentaire adapté aux besoins spécifiques de la personne, prescrire des préparations d'herboristerie ou d'aromathérapie, des cures de désintoxication, des massages, des exercices de yoga, des séances de méditation, bref, tout un programme destiné à modifier le mode de vie de la personne.

Dans le cas d'une infection virale ou lorsque l'immunité est affectée, il n'est pas négligeable d'avoir un mode de vie sain et équilibré ou une alimentation contrôlée, comme le langage populaire le dit si bien : « ça peut pas faire de mal de vivre sainement ».

● La médecine traditionnelle Chinoise



Vieille de plusieurs milliers d'années, la médecine traditionnelle chinoise forme ce qui pourrait être appelé un « Monde », un ensemble de théories (explications) et de pratiques (techniques) concernant l'être humain et sa santé.

Sa complexité, pour les Occidentaux, tient surtout au fait que :

Elle possède sa propre base philosophique et symbolique.

Elle voit le corps, le cœur et l'esprit comme un tout.

Elle s'est développée non pas sur l'étude des morts, mais en observant les vivants.

Elle considère les phénomènes pas en eux-mêmes, mais à partir des relations entre eux par conséquent, la santé d'un organe ou d'une personne dépend de multiples facteurs tous inter reliés.

Elle utilise plusieurs termes usuels dans un sens différent de ce qu'on entend habituellement en Occident.

Pour assurer le bien-être chez les humains, la MTC a recours à cinq pratiques principales.

Acupuncture

Pharmacopée (herbes médicinales)

Diététique

Massage Tui Na

Exercices énergétiques : Qi Gong Jin, Tai Ji Quan.

Les personnes formées aux cinq pratiques portent le titre de docteur en médecine chinoise; seulement formées à l'une ou à quelques-unes de ces pratiques, elles portent un titre spécifique, acupuncteur, herboriste, ...

Si la Médecine traditionnelle chinoise a comme premier objectif d'entretenir la santé et de prévenir les maladies, elle permet aussi de soigner la plupart des problèmes de santé (ponctuels ou chroniques).

La médecine traditionnelle chinoise vise d'abord à maintenir l'**harmonie** de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments. Dans ce point de vue, la maladie est perçue comme une perte de cet équilibre. L'originalité de cette position est de considérer qu'une même maladie chez deux personnes n'a pas forcément la même origine (ce qui a de quoi horripiler les scientifiques occidentaux) ou la même perturbation de l'équilibre vital.

陽
Yang

Le Yin représente les forces de type passif, ombre, froid, profondeur, humidité, ...; alors que le Yang représente celles de type actif, lumière, chaud, surface, sécheresse, ...

陰
Yin

Comme un jardin requiert autant la pluie (Yin) que le soleil (Yang), tous les organismes ont besoin des deux forces. Le Yin et le Yang sont toujours en relation dynamique : lorsque l'un croît, l'autre décroît. Dans tous les cycles naturels, le Yang succède au Yin et vice-versa, comme le jour succède à la nuit, l'action au repos, l'inspiration à l'expiration. Cette dynamique illustre le fait que l'équilibre ne représente pas un état statique, mais un jeu de balancier.

Dans un individu en bonne santé, les mouvements du Yin et du Yang sont harmonieux. Mais quand l'un vient à faiblir ou à manquer, l'autre prend le dessus et se manifeste par les symptômes qui lui sont propres.

LeTao



Le corps humain, selon cette médecine, contient cinq **substances vitales**. Les trois premières substances sont immatérielles et appelées les *Trois Trésors*. D'abord le **Shen**, qui est la conscience organisatrice, l'esprit créateur individuel; il joue un rôle prépondérant dans la santé mentale. Ensuite le **Qi** (abordé plus haut). Puis le **Jing**, l'essence, c'est-à-dire les caractéristiques intimes et spécifiques de chaque être vivant. Une certaine quantité, limitée et non renouvelable, nous est transmise par les parents : c'est le Jing inné, le capital vital de l'espèce. Par contre, l'air et l'alimentation nous fournissent du Jing acquis, ce qui permet d'entretenir le Jing inné. À ces Trois Trésors s'ajoutent deux substances matérielles, soient le Sang et les liquides organiques, qui nourrissent et humidifient tous les tissus et organes.

Il y a cinq **organes** : Foie, Coeur, Rate, Poumon et Rein. Ce sont des viscères « pleins », de nature Yin. Ensemble, ils ont pour rôle de produire, transformer et stocker l'énergie, le Sang, les liquides organiques, le Jing et le Shen. Mais chacun possède aussi des rôles spécifiques : abriter l'esprit (le Coeur), par exemple, ou faire monter le « Yang pur » (la Rate).

Pour la médecine chinoise, il y a aussi les **entrailles** : la vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie : de nature Yang, ces viscères « creux » ont pour rôle conjoint de recevoir, transformer et excréter les liquides.

La maladie dépendrait donc d'un déséquilibre dans le rapport de force qu'entretiennent ces forces, forces gérées par le Yin et le Yang.

Pour la même raison que pour celles concernant l'Ayurveda, la médecine Chinoise traditionnelle est utile pour maintenir un train de vie équilibré qui ne peut qu'être bénéfique pour lutter contre le stress et ses effets sur l'immunité.

• Le Qi Gong



Que les Chinois soient des millions à pratiquer des exercices quotidiens, sur le pas de leur porte, dans les parcs ou même à l'usine, est de notoriété publique; il s'agit généralement de Tai Ji Quan et de Qi Gong (se prononce tchi koug). Ensemble, ces deux approches sont considérées comme étant de « l'entraînement énergétique », selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Rappelons qu'outre l'entraînement énergétique, la MTC comprend quatre autres pratiques : la diététique, l'acupuncture, la pharmacopée et le massage Tui Na.

Un des concepts fondamentaux de la Médecine traditionnelle chinoise étant le *Qi*, ce flux énergétique omniprésent, et *Gong* voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire à le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit. Pour une présentation du Qi et des principes de base de la Médecine traditionnelle chinoise.

La pratique régulière du Qi Gong sert à renforcer et assouplir la structure musculosquelettique et à optimiser toutes les fonctions de l'organisme dans le but d'entretenir la santé et même, d'assurer la longévité. Dans certains cas, elle peut aider à la guérison. C'est aussi une bonne préparation à toutes les activités sportives, artistiques et éducatives parce qu'elle favorise la

concentration. Il existe également des exercices destinés spécifiquement à préserver l'énergie sexuelle.

Partie intégrante de la médecine traditionnelle Chinoise, on comprend aisément l'utilité de cette thérapeutique pour les personnes stressées.

• La psychothérapie d'orientation analytique

D'après la théorie majeure sur le stress en psychologie de la santé, celle de Lazarus, le stress est une situation qui apparaît comme pouvant déborder les ressources du sujet et menacer son bien-être. On connaît les désastres engendrés par une incapacité à verbaliser les affects. Le stress, comme toute angoisse ne déroge pas à la règle et découle entre autres facteurs d'une faiblesse dans la Symbolisation (au sens Lacanien du terme) des contenus de l'Imaginaire tel qu'il est décrit par Lacan. C'est pour cela qu'il est toujours utile de savoir qu'une oreille ouverte et bienveillante est là pour simplement pour vous écouter et le temps d'un suivi psychologique mettre à plat, verbaliser, ce qui justement ne peut l'être.

ANNEXES



L'échelle Holmes-Rahe est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois.

- Décès du conjoint (100)
- Divorce (73)
- Séparation (65)
- Séjour en prison (63)
- Décès d'un proche parent (63)
- Maladies ou blessures personnelles (53)
- Mariage (50)
- Perte d'emploi (47)
- Réconciliation avec le conjoint (45)
- Retraite (45)
- Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- Grossesse (40)
- Difficultés sexuelles (39)
- Ajout d'un membre dans la famille (39)
- Changement dans la vie professionnelle (39)
- Modification de la situation financière (38)
- Mort d'un ami proche (37)
- Changement de carrière (36)
- Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- Saisie d'hypothèque ou de prt (30)
- Modification de ses responsabilités professionnelles (29)
- Départ de l'un des enfants (29)
- Problème avec les beaux-parents (29)
- Succès personnel éclatant (28)
- Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
- Première ou dernière année d'études (26)
- Modification de ses conditions de vie (25)

- Changements dans ses habitudes personnelles (24)
- Difficultés avec son patron (23)
- Modification des heures et des conditions de travail (20)
- Changement de domicile (20)
- Changement d'école (20)
- Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
- Modification des activités religieuses (19)
- Modification des activités sociales (18)
- Hypothèque ou prt inférieur à un an de salaire (17)
- Modification des habitudes de sommeil (16)
- Modification du nombre de réunions familiales (15)
- Modification des habitudes alimentaires (15)
- Voyage ou vacances (13)
- Noël (12)
- Infractions mineures à la loi (11)

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points.

Le barème que nous utilisons est le suivant:
Moins de 150 points: stress modéré
Entre 150 et 300 points : stress élevé
Plus de 300 points : stress très élevé

Les principales thérapies alternatives

Abandon corporel		Acupuncture
Alexander (technique)	Alimentation	Analyse bioénergétique
Analyse psycho-organique	Analyse transactionnelle	Antigymnastique
Apithérapie	Approche ECHO	Approche non directive créatrice
Approches corps-esprit	Aromathérapie	Art-thérapie
Ayurvéda	Balnéothérapie	Bioénergie
Biofeedback	Biologie totale	Biosynergie
Bonapace (méthode)	Bourgeons (thérapie par les)	Bowen (technique)
Buteyko (méthode)	Chélation	Chiropratique
Coaching	Côlon (hydrothérapie)	Communication non violente (CNV)
Corps-esprit (approches)	Craniosacrale (thérapie)	Créativité
Cure thermale	Danse-thérapie	Dentisterie holistique
Diététique	Diététique chinoise	Drainage lymphatique manuel
ECHO (approche)	Éducation somatique	Élixirs floraux
EMDR	Ennéagramme	Étiopathie
Exercice physique	Fascias (les thérapies des)	Feldenkrais
Feng Shui	Focusing	
Forme physique 2 - Se motiver et persévérer	Forme physique 3 - Passer à l'action	Gemmothérapie
Gestalt	Graphothérapie	Guides alimentaires
Gymnastique holistique	Gymnastique sur table	Haptonomie
Hellerwork	Herboristerie	Homéopathie
Hydrothérapie	Hydrothérapie du côlon	Hypnothérapie
Imagerie mentale	Ingénierie des croyances de base	Intégration posturale
Iridologie	Jeûne	Jin Shin Do
Kinésiologie appliquée	Luminothérapie	Magnétothérapie
Maison de naissance	Massage Amma	Massage californien

Massage Esalen	Massage néo-reichien	Massage pour bébé
Massage suédois	Massage thaïlandais	Massage Tui Na
Massothérapie	Médecine anthroposophique	Médecine dentaire holistique
Médecine nouvelle	Médecine traditionnelle chinoise	Médecine traditionnelle vietnamienne
Méditation	Méthode Bonapace	Méthode Buteyko
Méthode de libération des cuirasses	Méthode Mézières	Méthode Moneyron
Méthode Montignac	Méthode Option	Méthode Pilates
Méthode Tomatis	Musicothérapie	Naessens
Naissance (maisons de)	Naturopathie	Neurostimulation électrique transcutanée (TENS)
Nutrition	Option (méthode)	Organothérapie
Ostéopathie	Pharmacopée chinoise	Phytothérapie
Pilates	Polarité	Posturologie
Préparation affective à la naissance	Prière	Programmation neurolinguistique (PNL)
Psychologie transpersonnelle	Psychoneuroimmunologie	Psychosynthèse
Psychothérapie	Psychothérapie corporelle intégrée	Qi Gong
Quête de vision	Radix	Rebirth
Réflexologie	Reiki	Réponse de relaxation
Respiration holotrope	Rire	Rolfing
Shiatsu	Sophrologie	Synchronisation des ondes cérébrales
Synergie Rubinfeld	Tai Ji Quan	Technique Alexander
Technique Bowen	TENS (Neurostimulation électrique transcutanée)	Thalasso-thérapie
Thérapie craniosacrale	Thérapie par les champs de pensée / Technique de libération des émotions	Tomatis (méthode)
Toucher thérapeutique	Trager	Training autogène
Transpersonnelle (psychologie)	Végétarisme	Visualisation et imagerie mentale
Yoga	Zoothérapie	