

LE STRESS DANS TOUS SES ETATS

INTRODUCTION : Si l'on en croit la statistique, près de 70% des français, toutes les couches sociales confondues sont touchées par le stress sous diverses formes. Ce mal du siècle fait ravage de façon inquiétante surtout dans les pays civilisés.

DEFINITION : Le mot stress vient du latin 'stringere' qui signifie serrer, opprimer, étouffer, c'est l'angoisse, l'anxiété, le sentiment de détresse.

PHYSIOLOGIE

Le stress est pourtant physiologique, nécessaire dans la vie courante. "Sans stress pas de vie possible". Grâce à lui, notre corps peut s'adapter à un environnement qui se modifie sans arrêt. Cependant une stimulation excessive, durable présente comme un risque potentiel de maladie. On parle de bons effets, de mauvais effets du stress selon l'individu. Il s'agit là d'une maladie de l'adaptation donnant à un état pathologique souvent irréversible

Parler de stress, c'est parler de Hans Selye, précurseur dans ce domaine dans les années 40.

Parler de stress en Acupuncture, c'est parler de l'énergie mentale, le SHEN, décrit depuis plus de deux mille ans dans le Neiking.

Le stress est l'expression d'une émotion plus ou moins vive faisant partie de notre vie quotidienne. Il est l'un des sept sentiments psychoaffectifs importants, (joie, colère, soucis, réflexion, tristesse, peur, émotion), qui fait parler beaucoup de lui ces trente dernières années au sein d'une société en pleine évolution et de remous. Toutes ces sensations psychiques sont groupées sous le vocable de SHEN (mental).

Le shen est la notion fondamentale et originale de la médecine traditionnelle chinoise. Il représente la force de l'activité vitale de l'homme. Il recèle dans le cœur et dans d'autres organes. A aucun moment le shen ne peut être isolé du corps, c'est dire que la vie humaine est étroitement liée à l'existence de l'énergie mentale. Cette activité mentale, ou le JING SHEN se trouve dans chacun des cinq organes, portant un nom spécifique. Ainsi, le Foie recèle le Hun (âme végétative, créative), celui de la Rate le Yi (pensée, réflexion, préoccupation, obsession), celui du Poumon le Pro (âme sensitive), celui du Rein le Chi (volonté), tous sont sous le maître suprême, le Cœur qui recèle le Jing Shen. Chacun des cinq organes possède en outre une double activité, le PSYCHISME ou MENTAL et le SOMA.

La raison pour laquelle on parle de la maladie psychosomatique depuis les années 50.

PHYSIO PATHOGENIE

Exemple :

Le Foie recèle le Hun (âme végétative, créative). Selon NeiKing, le Foie régit l'âme.

a) le Foie joue un rôle prépondérant dans le psychisme.

- En cas de trouble du Foie par le stress, la première manifestation d'ordre psychique se traduit par une angoisse, une peur. Une tristesse excessive incontrôlable, une compassion trop forte blesse le Hun. Le Hun blessé entraîne suivant le degré d'importance la folie (Folie Yin, Folie Yang), l'amnésie, la psychose, les délires, et la confusion mentale, selon Neiking. La mort peut s'ensuivre en cas de troubles importants. On trouve la même conclusion dans l'explication occidentale que la mort peut survenir à la phase de choc. Si le traitement est mal conduit ou inefficace, ces perturbations continuent à gagner en tache d'huile, suivant la loi des cinq mouvements d'autres tribus vulnérables.

b) Le stress aux cent visages avec une symptomatologie polymorphe. Par sa fonction, le Foie régit en outre le système tendino-musculaire. En cas d'atteinte sérieuse de l'énergie du Foie, il engendre d'autres troubles: Sur le plan somatique, la fameuse fibromyalgie, la spasmophilie ou des plaintes somatiques, tels que le SFC (syndrome de fatigue chronique) difficilement identifiable, le YUPPIES syndrome de fatigue chez les jeunes cadres new-yorkais, le SPID (syndrome polyalgique idiopathique diffus) etc. De même on relève une certaine corrélation entre le stress et maladie rhumatismale. Chez les coxarthroses, la quasi-constance des antécédents de stress psycho émotionnel est bien établie. Tout comme la poussée de SEP (sclérose en plaques) souvent fait suite à un stress.

c) Stress agissant sur les organes sensoriels : Selon Neiking, l'œil est le lieu de concentration de Jing du Foie, grâce auquel que la vue est possible. En cas de perturbations psychiques, le malade se plaint d'une baisse de l'acuité visuelle, des troubles de la vue bien que le système oculaire reste intact au début. A la longue un risque de glaucome s'installe au même titre qu'une conjonctivite, une douleur oculaire etc. Certaines explications cartésiennes démontrent que le stress affectif entraîne de fréquents troubles oculaires. Selon elles, le stress fait dilater la pupille, ce qui obture l'iris à la racine, les émonctoires d'une humeur aqueuse déclenchant ainsi la crise de glaucome. On parle de glaucome de la joie, de la peur, de rétinopathie hypertensive etc.

d) Enfin le Foie représente le Feu Ministériel ayant pour rôle d'un Général, d'activer les fonctions énergétiques de tout l'organisme. En cas de troubles importants, l'énergie du Foie restera figée, entraînant avec elle une stagnation énergétique de l'ensemble du fonctionnement. Delà l'équilibre (homéostasie) est détruit ; survient ensuite en cascade d'une série de réactions hormonales (le Jing) dans une anarchie totale dont le cas de fibromyalgie, le SPID, et le SFC en font la preuve. Une entité particulière fait couler déjà beaucoup d'encre, sans pour autant qu'on puisse trouver une solution thérapeutique.

B) Stress à répercussion sur d'autres organes de voisinage : Basant sur la loi des cinq mouvements, suivant la chaîne de production,

1) le Foie agit sur le Cœur, son fils en transmettant ses perturbations.

- Sur plan psychique, le shen blessé par le stress, engendre l'affolement, et la perte du contrôle de soi, le Moi.

- D'autres troubles psychosomatiques se traduisent en accompagnement par des signes tels que de troubles cardio-vasculaires, de palpitations cardiaques, de tachycardie, de l'hyper ou de l'hypotension artérielle, de l'anémie, de l'insomnie etc.

L'explication scientifique occidentale démontre de façon analogue que l'action de catécholamines suite à des stress a des effets sur le Cœur comme maladies coronaires, infarctus du myocarde, maladies hypertensives, des troubles du rythme etc.

2) Sur l'appareil digestif : suivant la loi des cinq mouvements, l'action inhibitrice du Foie devient pathologique sur l'organe dominé en donnant des troubles directs:

- Sur le plan psychique : l'anxiété, les soucis

- Sur le plan somatique : troubles digestifs, aérophagie, dyskinésie biliaire, ulcère gastrique, pancréatite, colopathie, hémorragie gastrique sont les classiques tributs de l'émotion. On a parlé des ulcères de bombardements chez les anglais en 1940, des bombes défoliantes, des napalms au VietNam durant les années 50 etc.

3) Par action de révolte contre son organe dominant, le Poumon, elle se traduit par :

- Sur le plan psychique : la tristesse, le soupir, la bradyspnée, la gêne respiratoire.

- Sur le plan somatique : maladies cutanées tels que la dermatose, la sudation abondante, l'eczéma, l'urticaire, le psoriasis à la suite d'un stress important, de même que les alopécies, la pelade décalvante etc.

4) Par action de mépris contre son protecteur le Rein.

- Sur le plan psychique : Des stress trop importants ou l'excès de colère influe sur le rein et blesse le Chi (volonté). Le Chi blessé occasionne l'oubli, la peur.

- Des troubles sensoriels tels que les vertiges, les acouphènes sont souvent notés.

- Les plaintes somatiques de lombalgie chronique, de spermatorrhée, de rachialgie, de raideur vertébrale (nuque, dos), d'ostéalgie, sont souvent les motifs de consultation. La baisse de la libido et les troubles de la fécondité ne sont pas rares etc.

Tous ces désordres débutent en premier temps par les manifestations fonctionnelles, et si le traitement s'avère inefficace, ils évoluent inexorablement vers l'organicité, et dans la quasi-totalité des cas par une chute de cheveux, voire une alopécie ou même une pelade décalvante catastrophique en phase finale.

DES MILLE ET UNE SITUATIONS STRESSANTES

Stress de l'accouchement,
Stress des enfants (énurésie, aphtes buccales), le refus d'aller à l'école, plaintes somatiques,
Stress, obésité, cœur : le lien est établi, le stress provoque une répartition androïde des graisses,
Stress et examens,
Stress et rhume et cancer : le rhume est corrélé au stress,
Stress et vie professionnelle, même les médecins n'échappent pas à cette règle ?
'burn out',
Stress et retraite,
Stress et choc culturel (immigrés),
Stress et bruits,
Stress masquées par des tics, ou comportement inhabituel,
Etc.
Tout peut devenir un stress potentiel.

TRAITEMENT dépend des situations stressantes
Le choix des points thérapeutiques et le résultat en dépendent.
Connaître le syndrome de chaque organe atteint,
Analyser les signes cliniques encore au stade fonctionnel
Evaluer l'évolution
Prévenir les répercussions sur d'autres organes par une acupuncture préventive
Hygiène de vie et la relaxation

CONCLUSION

Le stress est nécessaire pour notre vie quotidienne, 'sans stress pas de vie possible'. A dose modérée, le stress est notre meilleur allié et même nécessaire à nos activités, à condition de pouvoir le maîtriser au risque d'un état pathologique irréversible. Quand le stress attaque le shen (mental), la maladie s'installe, dont la liste est assez éloquente, du simple rhume au châtement suprême, le cancer, en passant par des maladies immunitaires.

Le stress, un mal aux cent visages, sème le désordre dans l'ensemble de l'organisme et perturbe dans tous les sens aussi bien au sens propre qu'au sens figuré.

On peut en effet noter des troubles sensoriels, des troubles de la vue, des acouphènes, de la perte de l'odorat (anosmie), de la perte du goût (agueusie) des troubles de l'élocution (dysarthrie), la perte le sens du toucher (trouble de la libido).

Des plaintes somatiques : de SPID (syndrome polyalgique idiopathique diffus), de SFC (syndrome de fatigue chronique), de fibromyalgie, quasi-omniprésents dans tous les cas de figure, de douleurs oculaires, de baisse de la vision, des vertiges, des palpitations cardiaques, de polyarthralgie jusqu'à la rachialgie chronique, en passant par des ulcères gastriques, des dermatoses, de chute de cheveux, de pelade décalvante, etc.

Le stress cause incontestablement de gros dégâts dans tous ses états, il se cache sous de multiples facettes avec une symptomatologie polymorphe, de la fatigue voire l'asthénie à l'insomnie rebelle, des troubles de la mémoire à la dépression nerveuse voire la confusion mentale. A nous de le décoder tôt, de décrypter dès le premier abord le comportement du malade, de déchiffrer avec clairvoyance le contexte souvent perdu dans un labyrinthe sans issue. Malheureusement c'est souvent le cas où l'on ne peut que constater assez déjà tardivement des perturbations en chaîne d'ordre hormonal, biochimique, nerveux etc. Il faut donc leur barrer la route dès qu'ils sont encore au stade fonctionnel sous peine de lésions organiques en cascade. Mieux comprendre pour mieux soigner c'est justement par le SHEN que nous devrions entamer le premier, négligeons pour l'instant le reste. Quant au traitement, il est variable suivant le cas considéré, mais le dénominateur commun de l'ensemble des problèmes, restera toujours le MENTAL. Tout le monde s'accorde à dire que le stress n'est vraiment pas une maladie mais plutôt un mal du siècle, un phénomène de société en pleine évolution et de remous. Tant qu'il y aura des hommes, il y aura toujours du stress. A nous de bien le gérer, de le maîtriser, de l'appriivoiser par une hygiène de vie de sobriété, de simplicité, de sérénité et de modération. C'est notre seule et unique issue à la fois efficace et sécurisante.

Dr. BUI VAN THO (CDMTC)

69 Rue Dunois

75013 PARIS

06 07 49 40 83

buivantho@gmail.com