

Christian **BRUN**

Sous la direction d'**Anne Ghesquière**

# LE GRAND LIVRE DU **BIEN-ÊTRE** AU NATUREL

Vaincre  
efficacement les  
effets des **stress**

Lutter  
contre les  
**insomnies**

Stimuler  
son **énergie**  
**vitale**



**EYROLLES**

## Ce livre propose des solutions 100% naturelles aux troubles les plus courants

Plus de la moitié des consultations chez le médecin généraliste concernent les problèmes de stress et d'insomnie. Ces deux fléaux du XXI<sup>e</sup> siècle sont très souvent source de complications et d'abus de psychotropes et somnifères.

- **Comment réussir à gérer son stress ?**
- **Comment retrouver un sommeil de qualité ?**
- **Quelle hygiène de vie appliquer pour préserver et développer son potentiel vital ?**

Ponctué de règles efficaces et simples à suivre, cet ouvrage deviendra vite l'allié indispensable de votre vitalité retrouvée.

Christian Brun vous livre les meilleures stratégies naturopathiques pour en finir avec la dépendance aux médicaments et retrouver des automatismes synonymes de qualité de vie et de bien-être. Concret, pratique et complet, ce livre vous propose en outre :

- **Des QCM pour vous situer** par rapport aux stress et aux insomnies
- **Des conseils naturopathiques faciles** à appliquer au quotidien
- **L'hygiène alimentaire à privilégier** pour booster votre énergie vitale



**Christian BRUN**, après avoir été l'assistant de Pierre-Valentin Marchesseau pendant de nombreuses années, a complété sa formation par des études en psychothérapie, aromathérapie, réflexologies... Il exerce avec autant de passion depuis près de 40 ans la discipline de professeur de naturopathie auprès de divers organismes de formation, en France et à l'étranger. Outre ses nombreux livres et conférences, il exerce en profession libérale comme consultant à Versailles.

**LE GRAND LIVRE  
DU BIEN-ÊTRE  
AU NATUREL**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Sous la direction d'Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine *FemininBio.com*

Avec la collaboration de Marguerite-France Brun-Cottan

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55461-8

Christian Brun

**LE GRAND LIVRE  
DU BIEN-ÊTRE  
AU NATUREL**

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it.

### **Du même auteur**

*Le grand livre de la naturopathie*, de Christian Brun, 2011, Eyrolles

### **Dans la même Collection**

*Le grand livre de la naturopathie*, de Christian Brun, 2011, Eyrolles

*Le grand livre de l'homéopathie*, du Docteur Dominique-Jean Sayous, 2012,  
2<sup>e</sup> édition, Eyrolles

*Le grand livre de ma grossesse*, sous la direction du Professeur Jacques Lansac,  
avec la collaboration du Docteur Nicolas Evrard, 2012, Eyrolles

*Le grand livre des aliments santé*, de Patricia Bargis, avec la collaboration  
du Docteur Laurence Lévy-Dutel, 2012, Eyrolles

# Sommaire

Avertissement de l'auteur .....	7
Dédicace.....	9
Introduction.....	11
Une démarche globale .....	13

## Première partie **PRÉVENIR LE STRESS**

Quel est votre profil face au stress ?.....	24
Qu'est-ce que le stress ? .....	27
La chimie du stress .....	46
Stratégies naturopathiques pour lutter contre les méfaits du stress .....	68
Stratégies alimentaires et biothérapies .....	93

## Deuxième partie **PRÉVENIR L'INSOMNIE**

Quel dormeur êtes-vous ?.....	150
À la découverte du sommeil.....	153
Les méfaits de l'insomnie .....	189
Stratégies naturopathiques pour lutter contre l'insomnie.....	204

## Troisième partie **RENFORCER SON POTENTIEL VITAL**

Testez votre vitalité .....	240
La vitalité, votre bien le plus précieux.....	242
Des nutriments essentiels à la force vitale .....	257
Stratégies alimentaires pour préserver sa vitalité .....	282

Quiz final .....	307
Conclusion.....	309
Bibliographie.....	311
Adresses utiles .....	314
À propos de l'auteur .....	317
Index.....	321
Table des matières .....	327



# Avertissement de l'auteur

*“ Les universités ne nous enseignent pas tout. Un bon médecin doit être prêt à apprendre des sages-femmes, des bohémiens, des nomades, des brigands et des hors-la-loi. Il doit mener ses recherches parmi les gens de toutes les conditions, en quête de tout ce qui pourrait enrichir ses connaissances. Il lui faut voyager beaucoup, vivre de multiples aventures en ne cessant jamais de s'instruire. ”*

PARACELSE, MÉDECIN NON CONFORMISTE (1493 OU 1494-1541)

L'AUTEUR PRÉCISE EXPRESSÉMENT que cet ouvrage n'a d'autre ambition que celle d'aider les personnes du public et les étudiants en naturopathie à se retrouver dans le dédale des informations médiatisées concernant les problèmes de santé/vitalité en général, et de stratégie naturopathique en particulier. Son contenu n'est pas un assemblage de « petits trucs » naturels applicables par chacun sans conseils médicaux et naturopathiques. Il ne saurait en aucun cas se substituer à une consultation ou à une prescription médicale, ni à des conseils naturopathiques ou à un bilan de vitalité iridologique.

Il n'est donc pas indiqué volontairement de posologie concernant les différentes thérapies proposées.

L'auteur ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise interprétation de ses écrits, d'une automédication nullement conseillée ou d'une mauvaise application des conseils naturopathiques effectués sans bilan de vitalité naturopathique.

Le droit au diagnostic ainsi que la notion de traitement de pathologies, selon la législation française, étant attribués essentiellement au titulaire d'un doctorat en médecine, les conseils et compléments alimentaires cités dans cet ouvrage s'inscriront éventuellement en complément de techniques et de médications allopathiques, ou homéopathiques, prescrites par le médecin.

Enfin, l'auteur engage vivement médecins et naturopathes à une collaboration étroite qui ne peut que s'avérer profitable et bénéfique pour le public et pour la recherche.

# Dédicace

Que cet ouvrage rempli de vitalité  
et de bien-être au naturel  
soit l'expression de mes profonds  
et sincères sentiments  
et de mon profond Amour  
pour toi que j'aime simplement  
et qui te reconnaîtras

*“ Tu es plus belle qu'une fleur d'abricotier  
arrosée de lune.  
Tu es toutes les fleurs, tous les parfums,  
tu es la splendeur du monde.  
Lorsque je pense à toi,  
je n'envie plus les dieux. ”*

CHEN-TEUO-TSAN



# Introduction

Il est plus difficile de conserver son bien-être et sa vitalité que de les perdre et il est très facile de « tomber » malade, de devenir dépressif, fatigué, voire épuisé.

Garder sa joie de vivre, son espoir, sa force vitale et son entrain peut s'avérer délicat quand un grain de sable peut bloquer les rouages de nos mécanismes vitaux. Ce grain de sable, ce sont les stress de toutes sortes qui engendrent des insomnies, de l'anxiété et nous conduisent vers un manque d'énergie caractéristique, une perte de la joie de vivre.

Le stress ou les tensions nerveuses font partie des troubles psychosociaux les plus présents dans notre société moderne où la rentabilité financière a pris le dessus sur le bien-être physique et/ou psychologique et où les rapports sociaux entre les individus sont quasi inexistantes actuellement. Voilà pourquoi l'étude du stress et de l'insomnie, deux piliers incontestables d'un mal-être, fait intervenir aussi la médecine, la psychologie et la sociologie.

Certaines personnes se retrouvent totalement inhibées, leurs capacités de réalisation bloquées. Elles ne sont plus dans l'action, mais dans l'inaction qui se caractérise par son cortège de maux physiques et/ou psychologiques : insomnie, mal-être, insatisfaction à vivre.

L'état de bien-être est donc très fragile et il convient de rester vigilant. L'objectif de cet ouvrage, *Le Grand Livre du bien-être au naturel*, est donc de vous apporter des éléments pratiques et concrets pour gérer vos stress, conserver, acquérir ou augmenter votre capital vital. Ainsi, vous conserverez votre vitalité, vous maintiendrez l'envie de créer des choses et d'être en relation avec les autres.

La vie est belle et merveilleuse, vivons-la pleinement malgré les aléas de la vie moderne avec ses qualités et ses contraintes. Sachons utiliser les techniques naturelles si souvent mises en œuvre par les Anciens ; nous respecterons alors l'Homme que nous sommes réellement mais aussi les Autres qui constituent notre environnement et sans lesquels nous ne pourrions vivre.

# Une démarche globale

“ *L’homme est trop occupé à gagner sa vie pour la vivre.* ”

MALCOLM DE CHAZAL (1902-1981)

**Q**UEL RAPPORT PEUT-IL EXISTER entre le bien-être naturel et l’état de stress ? Le stress influence-t-il notre bien-être ? L’état de notre bien-être, et donc de notre santé/vitalité, n’est-il pas tout simplement la réponse aux stress ?

Autrement dit l’état de santé/vitalité de nos milliards de cellules et de notre bien-être sont-ils intimement liés à nos états d’esprit ? Notre organisme transformerait-il en maladies les stress de la vie ?

La réponse à cette question fondamentale constitue le credo des médecines orientales issues des anciennes médecines traditionnelles, et des partisans de la fameuse médecine psychosomatique.

## Le *qi* : souffle vital

Pour les médecins chinois, tout est dans le *qi* (*chi* ou *ch’i*), appelé encore souffle vital, et qui est le fruit du grand principe cosmique : le *tao*.

Cette énergie vitale est en relation avec nos organes, y compris notre cerveau. Les bonnes et les mauvaises pensées du cerveau

affectent tout le corps. Pour les Chinois, le cerveau est un organe au même plan que les autres. Ils insistent beaucoup sur la relation étroite entre les différentes émotions et nos organes, mais également sur l’inverse. Une atteinte organique peut entraîner une modification psychique.

Cependant, paradoxalement, l'épithète « psychosomatique » peut être considérée comme injurieuse. Celui ou celle qui se dit malade a l'impression de se voir contester sa maladie sous prétexte que cela se passerait « dans sa tête », les symptômes ressentis n'entrant pas dans la nosologie médicale classique.

Et pourtant, ce pouvoir des centres nerveux supérieurs (cerveau) sur le corps vient d'être vérifié scientifiquement grâce aux progrès d'une nouvelle discipline en plein essor : la psycho-neuro-immunologie. Nos états émotionnels influencent notre état de vitalité/santé, ce qui signifie que certaines de nos émotions peuvent nous guérir... ou nous « détruire ».

Notre cerveau, notre système immunitaire et notre bien-être entretiennent, pour le meilleur ou le pire, un dialogue permanent. Le stress et le manque de sommeil qui agressent quotidiennement notre cerveau peuvent affaiblir notre système immunitaire et notre bien-être, garant de notre santé/vitalité. Nous ne sommes plus protégés efficacement contre l'agression des virus, des microbes, voire même contre la prolifération des cellules cancéreuses qui étaient jusqu'à présent contrôlées par ce même système immunitaire et notre bien-être.

Une des conditions pour qu'un agent stressant agisse plus intensément sur un sujet est un « terrain » prédisposé à telle ou telle pathologie. Ce « terrain » exprime les possibilités ancestrales ou acquises, tant dynamiques que statiques, biologiques et immunologiques, qu'à notre organisme de se défendre contre tous les agresseurs ou d'en tolérer certains ou encore d'être incapable d'éliminer un antigène étranger quel qu'il soit.

Prenons l'exemple d'un stress quelconque, une peur, une déception. Celui-ci affaiblit le méridien des reins qui influe sur le système immunitaire et sur l'énergie sexuelle et donc sur notre bien-être.

Cependant pourquoi rejeter la responsabilité sur autrui ? Les erreurs de notre comportement sont le fruit d'erreurs conscientes et souvent inconscientes. En résumé, les causes profondes de ces erreurs sont actuellement :

- une alimentation antibiologique, c'est-à-dire inadéquate à entretenir la vie ;



- une certaine passivité intellectuelle avec surtout un abandon et une absence de pensées positives au détriment de pensées négatives (jalousie, envie...) génératrices de malheurs physiques et psychologiques ;
- le non-respect des cycles biologiques (repos-travail, jour-nuit, été-hiver...).

## Les effets du **mental** sur le **corps**

**P**ERSONNE ACTUELLEMENT NE PEUT nier que l'esprit est chevillé au corps et lui transmet souvent ses souffrances, ses angoisses, ses incertitudes, ses doutes... Les exemples pullulent.

- Une contrariété ? ... et on voit apparaître une dartre sur la joue.
- Une colère renfermée ? ... et c'est la migraine ou la crise de foie.
- Un conflit professionnel ? ... et c'est la colite chronique qui s'installe et qui résistera à tous les traitements aussi bien allopathiques que naturopathiques.

Combien d'étudiantes voient cesser leurs règles la veille d'un examen ? On a baptisé ce genre de pathologie : aménorrhée psychogène. Voyez aussi le nombre de malades asthmatiques qui ont été diagnostiqués à Longwy, à l'annonce de la fermeture des usines. Autre exemple célèbre, à chaque première de théâtre, l'acteur Louis Jovet faisait une poussée d'eczéma.

Même le banal rhumatisme n'échappe pas à la règle : ainsi, une expérience menée sur une soixantaine de rhumatisants a révélé que, à la simple évocation de leur maladie, ceux-ci voyaient leurs douleurs se réveiller avec des contractions musculaires. Si on change alors de sujet de conversation... le mal et les crispations s'évanouissent.

Cette influence du mental sur le physique a toujours été verbalisée par la sagesse populaire : ne dit-on pas qu'on « se ronge les sangs », qu'on « se fait de la bile », qu'untel « nous donne des boutons » ou « nous fait suer » ? Ces expressions populaires ont maintenant une explication scientifique.

« Mourir de chagrin » n'est pas une expression dénuée de fondement biologique ainsi que le rappelle le Dr Laborit : « Dans les états

ultimes, les situations ultimes, le corps s'autosuicide sans demander l'avis à la conscience. »

Des pathologies dites fonctionnelles, même en absence de lésions organiques décelables, constipation chronique, migraines, douleurs cardiaques... peuvent avoir été générées par des émotions profondes et durables. En fait, on peut dire que la maladie, dans ces cas précis, a valeur de message, c'est un cri, un appel au secours comme pour attirer l'attention.

## Quelques chiffres éloquent<sup>1</sup>

- 35 % des commerciaux souffrent d'un syndrome anxio-dépressif dont 8 % d'un état dépressif.
- La caféine peut rester active dans le corps 3 à 10 heures après son absorption.
- 15 minutes de repos suffisent pour recharger ses batteries après le déjeuner.
- Les Français consomment 37,2 boîtes de psychotropes par habitant et par an.
- Les femmes sont les principales utilisatrices de psychotropes.

Le stress n'est pas le propre de l'homme et affecte tous les êtres vivants sans exception. Une équipe de chercheurs a mis en évidence des protéines intervenant dans le stress des cellules elles-mêmes ! Par ailleurs, les premières expérimentations effectuées par le physiologiste canadien Hans Selye (1907-1982), qui ont permis d'élaborer le concept de stress, ont été réalisées sur des animaux de laboratoire.

La médecine globale, totale, dite holistique, comprend bien entendu l'acupuncture, mais également la diététique, l'art des mouvements (gymnastique, yoga, tai-chi), la phytothérapie, et la psychologie. Elle voit l'être humain comme un ensemble, un tout indivisible qui fait partie du tout.

1. Source : [www.msa.fr](http://www.msa.fr), statistiques 2009.

## Le plaisir et le partage

**L**A NATUROPATHIE N'À RIEN à voir avec les pseudo-gourous qui préconisent des régimes fades, sans vie, sans chaleur, sans amour et sans plaisir. En effet, la notion de plaisir est fondamentale pour qui veut se bien porter physiquement et psychiquement. Elle doit concerner tous les actes et tous les aspects de la vie personnelle et professionnelle : alimentation, bain, massages, travail professionnel ou ménager... Tout faire avec plaisir engendre des réactions organiques compatibles avec la santé authentique.

Ce plaisir engendre inévitablement la notion de partage : quand on a du plaisir, on désire le partager avec des amis, ce qui engendre encore du plaisir et cela devient une histoire ou une vie merveilleuse sans fin. Ces notions de plaisir et de partage véritables devraient être enseignées dans les écoles, cela permettrait à bon nombre d'élèves et d'étudiants de se déculpabiliser et de pouvoir être des êtres humains responsables.

Il convient également d'accepter consciemment sans culpabilité de faire des erreurs, au niveau alimentaire ou comportemental. Reconnaître et accepter consciemment ses erreurs permet de se bonifier.

Mais si on accepte ses propres erreurs, cela signifie aussi que l'on accepte celles des autres et c'est la paix universelle dans toute sa dimension humaine tant au niveau matériel, physique et psychologique que religieux et spirituel.

## La psycho-neuro-immunologie

**O**N NE S'ÉTONNE PAS de l'importance nouvelle de cette discipline quand 60 % des appels aux services d'urgence relèvent de troubles plus ou moins liés au psychisme.

Ces troubles qualifiés de psychosomatiques peuvent être bénins comme une fatigue passagère, une douleur dorsale, des troubles digestifs... Ils peuvent être aussi à l'origine d'affections très diverses

telles qu'asthme, spasmophilie, eczéma, colites spasmodiques, psoriasis, herpès...

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, le Dr Georg Groddeck avait déjà énoncé que « toute maladie est en fait une expression de l'inconscient, un langage physique traduisant... symboliquement ce que l'on ose dire ou même penser ».

## Exemples

### d'expressions de l'inconscient

La mort d'un être cher constitue un gros stress. L'action logique et le désir sont de lutter, de pleurer et/ou de crier. Mais l'impératif social est que cela ne se fait pas, on ne pleure pas et on ne se manifeste pas bruyamment. Les conséquences de cette non-manifestation seront des troubles psycho-viscéro-somatiques divers.

Mon patron est un sale type, il me brime, il m'exploite, d'où un stress permanent. L'action logique et

mon désir consistent à lutter, à me mettre en colère, à le gifler et à lui dire ses quatre vérités ou à fuir en démissionnant. Mais l'impératif social est que le patron est un supérieur hiérarchique que je dois respecter et subir, sans omettre les risques de licenciement donc de chômage. Les conséquences seront que j'ai mal au dos (comprendre littéralement : j'en ai plein le dos), je ne digère plus et je dors mal.

Face à des personnes ou à des situations qui nous sont désagréables, nous ne pouvons pas, pour des raisons de culture, de convenance, de diplomatie, « fuir ou lutter ».

Devant cette impossibilité, nous perturbons notre équilibre biologique et au fil du temps nous nous retrouvons dans un état « d'inhibition d'action » qui se traduit par une libération de radicaux libres, c'est-à-dire des particules chimiques qui ont tendance à provoquer par oxydation le vieillissement ou la mort de nos cellules. Ce qui engendre un vieillissement prématuré avec tout son cortège physiologique et psychologique.

“ Dans les états ultimes, le corps s'autosucide sans demander l'avis de la conscience... Nos idées noires font marcher notre hypothalamus qui déclenche la sécrétion d'une hormone, laquelle libère à son tour la cortisone. Or la cortisone, si elle a le pouvoir de soulager nos douleurs, peut aussi dilater nos vaisseaux sanguins et détruire notre système immunitaire. Nous voilà ouverts à la prolifération de n'importe quelle maladie : ulcère, pneumonie, cancer. ”

PROFESSEUR HENRI LABORIT

## Henri Laborit (1914-1955)

Ce médecin, chirurgien, biologiste et philosophe est connu du grand public comme vulgarisateur des neurosciences : « Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent et tant que l'on n'aura pas dit que jusqu'ici cela a toujours été pour dominer l'autre, il y a peu de chances qu'il y ait quoi que ce soit qui change. »

Il mit au point, de 1950 à 1952, la technique d'hibernation

artificielle. En 1951, il introduisit le premier neuroleptique : la chlorpromazine et il étudia les mécanismes des stress.

Ce sont ses travaux sur le conditionnement qui font la base du film *Mon Oncle d'Amérique* en 1980 d'Alain Resnais. Il y fait état de ses travaux sur des rats pour développer son concept d'inhibition de l'action et qui expliquent que ces animaux isolés et soumis à des stress somatisent.

L'angoisse et la dépression peuvent constituer des facteurs de déclenchement de certains cancers. Des médecins américains se sont notamment penchés sur la sécrétion d'immunoglobulines IgA, anticorps contenus dans les sécrétions corporelles protégeant contre les infections virales et bactériennes. Chez des étudiants passant leur examen final, la sécrétion d'IgA était très nettement diminuée.

Cela procurait bien entendu un terrain favorable à une éventuelle colonisation virale ou bactérienne.

Ce stress dit « académique » diminue également la quantité de cellules NK (cellules immunitaires spécialisées dans la destruction notamment des cellules anarchiques) et serait susceptible d'augmenter le risque de la mononucléose infectieuse.

Et le cancer n'est-il pas lui aussi une conséquence fâcheuse de cet état de tension permanente dans lequel nous nous trouvons ? Le cancer ne pourrait-il pas « flamber » uniquement parce que les cellules immunitaires chargées de sa « destruction » avant sa véritable constitution ne seraient plus aussi actives que par le passé suite à des stress répétés en intensité et en durée ? Pour qu'une « tumeur » soit détectable au scanner, elle doit présenter au moins un million de cellules à l'intérieur de sa masse. Et pour atteindre ce nombre, il faut 3 à 8 ans d'évolution.

Des études de plus en plus nombreuses montrent que l'angoisse, la dépression, les stress (négatifs) peuvent être des facteurs immuno-dépresseurs :

- une enquête réalisée sur 200 femmes a montré que les risques d'apparition d'une tumeur seraient deux fois plus importants chez les « déprimées » ;

- au cours d'épreuves sportives de haut niveau ou de préparation à des examens scolaires, le taux des immunoglobulines chute ; certes, c'est un déficit immunitaire passager mais qui peut être suffisant pour laisser des cellules cancéreuses grossir... ;

- en 1987, l'équipe de R. Glaser, J.K. Kiecolt-Glaser, J.C. Stout a comparé 38 femmes mariées à 38 femmes séparées ou divorcées. Les femmes séparées ou divorcées souffrent plus de dépression que les femmes mariées. Et après étude de leurs capacités immunitaires, notamment quantité et qualité des cellules immunitaires NK (*natural killers*), les femmes mariées ont un potentiel plus important. Les femmes séparées depuis moins d'un an montrent également une quantité plus faible de lymphocytes T4, cellules immunitaires mises à contribution par l'infection au VIH.

Mais ceci n'est pas nouveau ! Déjà au IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C., Hippocrate associait tumeur cancéreuse et « mélancolie ».

## Hippocrate (460-370 av. J.-C.)

D'après ses descriptions anatomiques et physiologiques très précises, il semble évident qu'Hippocrate soignait des patients cancéreux. C'est ainsi qu'il a décrit certaines lésions notamment de la peau, du sein, de l'estomac, du rectum ainsi que du col de l'utérus. Il avait constaté que, dans certains cas, il convenait de ne pas traiter certains cancers qu'il nommait « occultes » car les patients ne survivaient pas à leur traitement<sup>1</sup>.

Pour Platon, « c'est une folie que de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit... ». Pour les Amchis également, médecins traditionnels du Tibet, l'état mental et les émotions affectent les organes autant que le font la respiration, l'alimentation et le sommeil. Ils estiment que le cancer prend forme dans l'esprit.

Les médecins ne s'y trompent pas ; la plupart des services de cancérologie s'entourent de psychologues. Certains médecins comme le Dr Solignac vont même jusqu'à ne plus utiliser le mot « cancer » qui a une valeur négative (stress) dans l'esprit du grand public, mais utilisent le mot « PAC » (prolifération anarchique cellulaire).

Dans un hôpital de Houston, on utilise le jeu du lymphocyte tueur. Ce « jeu » permet aux jeunes cancéreux de « traquer » eux-mêmes et de tuer la cellule, la tumeur, sur écran vidéo. Son but est d'influencer positivement le système immunitaire grâce à la visualisation de destruction de l'ennemi.

Quant aux liaisons entre psychisme et cancer, elles sont de plus en plus évidentes. Deux psychologues, Greer et Morris, en Grande-Bretagne, ont prouvé que de la manière dont réagissaient les femmes en apprenant leur cancer dépendaient leur pronostic de survie ainsi que l'impact des métastases sur les cinq ans à venir. Des rats mis dans l'impossibilité de fuir face à une agression développent des lésions cérébrales au même titre que leurs congénères nettement plus âgés.

1. En tant que naturopathe et homme conscient de mes compétences mais aussi et surtout de mes incompétences, je ne préconise nullement une telle attitude négative, mais une collaboration entre médecins et non-médecins pour le plus grand bien de nos concitoyens.

Selon le Dr Caaren, les gens aigris sont 6 à 8 fois plus touchés que les autres par les arthrites. Selon le Dr Kissen, il existe un lien entre la fréquence d'apparition de la tuberculose et une enfance marquée par l'absence d'affection et de tendresse. Pour le Dr Gregory Berg, de l'université de San Diego, 30 à 40 % des maladies sont d'ordre purement psychosomatique.

Norman Cousins, journaliste américain, raconte dans son livre, *La Biologie de l'espoir*<sup>1</sup>, que c'est grâce à sa volonté de guérir qu'il a pu triompher de sa spondylarthrite chronique ankylosante et dégénérative... par le rire. Le rire « à haute dose » et sans retenue lui a permis de supporter des douleurs qui nécessitaient de la morphine. Il regardait des films comiques (*Laurel et Hardy*), racontait des blagues et histoires drôles... Tous les moyens étaient bons pour s'amuser et « oublier » sa pathologie. En cinq minutes de rire et d'amusement et joie, les composants de son système immunitaire (globules blancs, lymphocytes, NK...) augmentaient de 53 % en moyenne, jusqu'à 200 % pour les lymphocytes T.

---

1. Édition du Seuil 1991.



PREMIÈRE PARTIE

# **PRÉVENIR LE STRESS**

## Quel est **votre profil** face aux **stress** ?

**C**E QUESTIONNAIRE A POUR but de vous faire prendre conscience de l'état dans lequel vous êtes, en ce moment, face à certaines difficultés<sup>1</sup>. Notez à quelle importance et fréquence avez-vous ressenti tel ou tel sentiment durant le dernier mois :

1. Je ressens de la tension, de la nervosité, de l'inquiétude ou de l'anxiété.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
2. Je me sens triste, déprimé(e), pessimiste ; j'ai le « cafard ».	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
3. Je me sens exténué(e), fatigué(e), incapable de terminer une action quelle qu'elle soit. Je me sens sans force.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
4. Je me sens incapable de rester en place. Je dois bouger en permanence et j'ai le syndrome des jambes sans repos.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
5. Je ne contrôle pas ou plus mes émotions.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
6. Je ne suis jamais détendu(e) et n'arrive pas à faire le vide pour me détendre.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
7. Je me sens fatigué(e) dès le matin au réveil. Je n'ai aucune énergie pour entreprendre des actions même simples.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
8. Je suis incapable de réagir positivement si je vis des situations déplaisantes.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement

1. Inspiré de l'Institut canadien du stress - [www.stresscanada.org](http://www.stresscanada.org).

<b>9.</b> J'ai beaucoup de mal à me concentrer et j'ai des problèmes de mémoire.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>10.</b> Je me sens incapable d'accomplir ce que je souhaite malgré mes efforts.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>11.</b> Je ressens beaucoup de frustrations. La cause en est la malchance ou les gens qui n'agissent pas comme je le souhaite.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>12.</b> J'ai l'impression de ne pas prendre suffisamment soin de moi et de ma santé.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>13.</b> J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle sur les événements de ma vie.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>14.</b> Si une situation stressante ou pénible s'annonce, je n'en envisage que le négatif.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>15.</b> Ma vie me semble vide et dépourvue de buts et de sens.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>16.</b> Je m'isole de plus en plus, ne sors plus et refuse des invitations.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>17.</b> J'ai beaucoup moins de relations avec mes proches et je suis incapable de leur offrir ce que je souhaiterais.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>18.</b> Je n'ai plus ni projets, ni désirs, ni envies.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>19.</b> Je peux rester plusieurs jours sans sortir de mon domicile.	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement
<b>20.</b> Je ressens une addiction à différents produits tels que café, alcool, tabac, sucre...	<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> À l'occasion <input type="checkbox"/> Fréquemment <input type="checkbox"/> Continuellement

## Votre **profil**

Notez combien de fois vous avez coché chaque type de réponse :

Jamais : .....

À l'occasion : .....

Fréquemment : .....

Continuellement : .....

- Si vous répondez majoritairement Jamais, vous avez une heureuse nature. Vous vous faites confiance ainsi qu'à la vie et aux événements. Vous êtes serein(e), détendu(e).
- Si vous répondez le plus souvent À l'occasion, vous connaissez vos limites et vous savez quand il ne faut pas les dépasser.
- Si vous répondez le plus souvent Fréquemment, vous êtes à la limite. Attention, votre vie est faite de hauts et de bas. Prenez plus de temps pour vous et pour vous ressourcer et apprenez à dire NON.
- Si vous répondez le plus souvent Continuellement, vous avez déjà eu des alertes. Votre corps a déjà manifesté son désarroi par différents symptômes physiques et/ou psychologiques. Attention à la dépression et au burn-out.
- Si la gestion de vos stress n'est pas au beau fixe, il convient d'adopter quelques mesures d'hygiène de vie simples et à la portée de chacun(e) d'entre nous...

## À noter

Près d'un Français sur quatre se sent stressé presque tous les jours.  
(Enquête IPSOS novembre 2008).

# Qu'est-ce que le stress ?

*“ Le stress n'est pas une maladie, c'est une des grandes fonctions de l'organisme, au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité. Sans lui, l'espèce humaine aurait disparu depuis longtemps. Imaginez des souris qui n'auraient plus peur des chats ! ”*

PATRICK LÉGERON, PSYCHIATRE

**L**E STRESS – ou tension nerveuse – est un des troubles psychosociaux les plus présents dans notre société moderne où la rentabilité financière a pris le dessus sur le bien-être physique et psychologique. En France, comme dans la plupart des autres pays industrialisés, les sondages montrent que 80 % des personnes interrogées mettent le stress au premier plan des nuisances.

Les médecins eux-mêmes constatent que l'essentiel de leur clientèle est fait de personnes souffrant de troubles psychosomatiques liés à un état de tension chronique lié aux stress. Plus personne actuellement ne peut nier que l'état de santé/vitalité est influencé par des événements extérieurs. Nos conditions de vie demandent de plus en plus d'adaptation ou d'accommodation. Alors, souffre-t-on plus du stress actuellement qu'autrefois... ou bien en parle-t-on davantage aujourd'hui ?

Ce terme très à la mode est actuellement utilisé chaque fois que l'on est pressé, tendu, nerveux, contrarié... Cependant, sa définition exacte laisse nombre de personnes embarrassées : tension nerveuse,

manque de performance, notamment professionnelle, de motivation... et aussi un ressenti physique et/ou psychologique.

Mon cœur bat plus vite quand je monte les escaliers 4 à 4, mais mon pouls s'accélère également si je vois une très belle femme qui me regarde droit dans les yeux ou si quelqu'un claque la porte violemment à mon insu.

Pour certains, le stress inhibe totalement les capacités de réalisation. Pour d'autres, le stress n'est pas la réponse à un événement catastrophique mais plutôt la sensation d'impuissance et de malaise qui nous envahit face à des événements difficiles à maîtriser ou à résoudre.

Si la notion est très personnelle, elle a généralement un côté négatif qui en fait l'ennemi des temps modernes, ennemi qu'il faut combattre à tout prix pour mieux vivre.

Régulièrement, des titres accrocheurs dans les revues vantent telle ou telle technique et thérapie anti-stress... Mais s'est-on posé la question de savoir pourquoi le stress a toujours une connotation négative, tout comme les colères, les pleurs, les peurs... qui ne sont que des émotions qu'il convient d'exprimer – sans nuire aux autres – afin de ne pas être perturbé ?

Et si ce stress était plutôt un ami qu'un ennemi ? Pourquoi combattre un élément qui nous fait réagir ? Combat-on une grande joie, un plaisir partagé ? Les réactions physiologiques sont pourtant identiques.

Il est donc temps de faire le point sur cette notion floue que chacun ressent ou ressentira, un jour ou l'autre, compte tenu des conditions de « survie » dans lesquelles nous « nageons ».

## Un mot, **plusieurs définitions**

**L**E MOT STRESS VIENDRAIT du latin *stringere* qui signifie « rendre raide », « serré ». Au XVII<sup>e</sup> siècle, il signifiait « état de détresse » en anglais et renvoyait à l'idée d'oppression, de dureté de la vie, de privation, de fatigue et, d'une façon plus générale, à la notion d'adversité. Ce n'est qu'après le XVIII<sup>e</sup> siècle que le mot prend son sens

moderne de force ou de pression ou encore de forte influence qui agit sur un objet physique ou une personne<sup>1</sup>.

À cette acception courante du mot stress en physique et dans l'industrie métallurgique de force produisant une tension s'ajoute par analogie, au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, l'idée que des conditions de vie agressives (*stress*) peuvent entraîner des maux physiques ou mentaux (*strain*). Ainsi, le cardiologue William Osler écrit qu'un travail pénible, associé à une lourde responsabilité, est à l'origine de tourments et d'anxiété dont la persistance peut entraîner de sérieux problèmes médicaux.

Pour les biologistes, le stress est une réponse de notre organisme pour maintenir un certain équilibre biologique (homéostasie) afin de le conserver en état fonctionnel. Dans toute forme de vie, il semble qu'un mécanisme physiologique, commun à toutes les espèces, permette l'adaptation à l'environnement et maintienne la vie. Le stress prépare les êtres vivants à des réponses musculaires rapides et intenses, sans lesquelles ils ne pourraient survivre. Toutes les modifications qui se produisent dans l'organisme soumis au stress mettent celui-ci en état de mobilisation, et déclenchent une véritable réaction d'alarme, laquelle permet la **fuite** ou la **lutte**.

L'homme du XX<sup>e</sup> siècle a une perception instinctive du danger. L'individu qui résiste le mieux dans un environnement hostile est celui dont le « syndrome général d'adaptation » est optimal : pour survivre, il ne doit ni sous-estimer l'agression ni surestimer ses capacités de réponse... Or, au cours de l'évolution humaine, les sources d'agression mettant en jeu directement la vie se sont progressivement éloignées. En outre, ces agressions, facteurs de stress, ont changé de nature : elles sont devenues plus psychiques et émotionnelles que physiques, suivant la complexification croissante du tissu social dans lequel nous nous inscrivons.

Le syndrome biologique d'adaptation a persisté en tant que composante fondamentale de tout être vivant, mais la réponse physiologique qui lui est associée n'est plus adaptée aux contraintes de la vie moderne.

Comme le résume le savant suédois Lennart Levi<sup>2</sup> : « Le rythme du progrès technologique a été plus rapide que celui du progrès

1. Marc Schwob, *Le Stress*, Flammarion, 2001.

2. *Psychosocial Stress : population environment and quality of life*, Éd. Spectrum, New York, 1975.

biologique. » Il nous faut donc, pour survivre dans notre « jungle » moderne, mieux connaître nos facteurs de stress pour les limiter et les contrôler, prendre conscience des réactions de notre organisme afin qu'elles soient plus adaptées au type d'agression qui nous menace – au prix d'un effort et d'une tension minimale –, enfin, apprendre et cultiver les facteurs de « bon » stress, pour préserver notre santé.

## Une **réponse** à des **stimuli**

**C**LAUDE BERNARD (1813-1878), PRÉCURSEUR de la médecine expérimentale, a démontré qu'une propriété essentielle des êtres vivants est leur faculté de maintenir la stabilité de leur milieu interne (c'est-à-dire de leur organisme) quels que soient leur environnement extérieur et les modifications qui s'y produisent.

Condition indispensable à « une vie libre et indépendante », cette stabilité du milieu intérieur est assurée par de nombreux mécanismes d'autorégulation, que le physiologiste américain Walter Bradford Cannon a décrits et regroupés au <sup>xx</sup>e siècle sous le terme d'homéostasie, du grec *homoios*, semblable, et *stasis*, position.

Ces processus sont destinés à maintenir les constantes physiologiques de l'organisme (température interne du corps, pulsations cardiaques, composition chimique du sang et des tissus...) face aux agressions diverses telles que le froid et le chaud excessifs, la soif, la faim, les pertes de sang, la défaillance d'un organe, etc., qui peuvent entraîner la maladie, voire la mort.

En 1928, s'adressant à la société de médecine du Massachusetts, Cannon invite les médecins à s'intéresser au rôle du facteur émotionnel dans le développement des maladies et envisage alors le terme stress (*emotional stress, times of stress, stress of excitement*) dans un sens à la fois physiologique et psychologique. Il conçoit le stress comme une réponse à des stimuli non seulement physiques (manque d'oxygène, hypoglycémie, froid, hémorragies, etc.), mais aussi émotionnels (liés aux relations sociales). Il est en outre le premier à avoir attiré l'attention sur l'importance de la durée de l'agression (1935), en différenciant ce qu'il appelle le *fixed stress* (stress ponctuel) et le *variable stress* (stress d'une durée variable).



C'est au Canadien Hans Selye que revient l'introduction du mot stress en médecine. Ses travaux et ceux des auteurs qui se sont inscrits dans son sillage ont permis une meilleure compréhension du phénomène et, notamment, des effets sur le milieu intérieur – et donc sur l'équilibre biologique de l'organisme – des agressions et des émotions de toutes sortes. Il mit en évidence le célèbre « syndrome général d'adaptation » ou « syndrome de stress biologique », qui définit le stress. Il s'agit de l'ensemble des modifications qui se développent dans l'organisme en réponse à un agent « stressueur ».

## Hans Selye (1907-1982)

Endocrinologue, fondateur et directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'université de Montréal, pionnier des études sur le stress, Hans Selye est né à Vienne en 1907. Diplômé en 1929 de l'université de Prague, il quitte l'Europe devant la montée du nazisme et rejoint l'Amérique.

Il décrit en 1936 un syndrome commun aux diverses agressions.

Dans les années 1950, il définit le syndrome général d'adaptation (SGA) avec intervention des hormones cortico-surréaliennes.

Le SGA correspond à un ensemble de réponses, c'est-à-dire de modifications du fonctionnement de l'organisme, à la suite d'une stimulation.

L'état de stress est donc l'ensemble de ces réactions exprimant la manière dont notre organisme se défend, réagit contre une agression ou un changement quel qu'il soit. Ces réactions identiques correspondent à un « travail d'adaptation » de l'organisme face à une situation nouvelle.

La réaction biologique au stress consiste en une série de changements organiques : hypertrophie et hyperactivité des glandes surrénales, atrophie du thymus, des ganglions lymphatiques... Chaque exposition à un stress laisse une trace indélébile en ce sens qu'elle épuise les réserves d'adaptation qui ne peuvent être remplacées.

Pour mieux comprendre le stress, il faut tout d'abord comprendre comment le syndrome général d'adaptation ou SGA se manifeste dans l'organisme. Puis il faut examiner ce qui le provoque : les facteurs de stress ou *stressors*, avant d'envisager la dimension psychologique du stress chez l'être humain.