

Une approche multidisciplinaire du stress !

6

*Cohérence cardiaque
Relaxation
Exercice physique
Nutrithérapie
Phytothérapie
Médicaments*

ORDONNANCES ANTI-STRESS

Les meilleurs remèdes de 6 experts



DR O'HARE

DR WÜTHRICH

C. CARRIO

DR CURTAY

DR MÉNAT

DR SETBON

COLLECTIF DIRIGÉ PAR LE DR PIERRE SETBON

Extrait de la publication

THIERRY
SOUCCAR

EDITIONS

6

ORDONNANCES
ANTI-STRESS

Les meilleurs remèdes de 6 experts

Équipe éditoriale : Elvire Nérin, Caroline Sandrez
Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)
Illustrations : Idée Graphic

ISBN : 978-2-916878-58-4
Dépôt légal 3^e trimestre 2010

Imprimé sur les presses de Beta à Barcelone (Espagne)



© Thierry Souccar Éditions, 2010, Vergèze
www.thierrysouccar.com
Tous droits réservés

LES AUTEURS

Dr Setbon

Le Docteur Pierre Setbon a 52 ans. Il est cardiologue et exerce à Paris. Il est lauréat de la Faculté de Médecine et ancien médecin à l'Hôpital Broussais, temple de la cardiologie parisienne. Il y a près de vingt ans maintenant qu'il s'intéresse au stress, cherchant surtout à soulager efficacement, concrètement les patients désespérés et gênés au quotidien.

Il utilise des médicaments appartenant à la classe des bêtabloquants. Les bêtabloquants restent encore trop souvent utilisés par des privilégiés bien informés : acteurs, personnalités des médias, musiciens, concertistes... Bon nombre sont suivis par lui, mais il a décidé depuis longtemps et particulièrement à travers ce livre de faire partager son expérience par le plus grand nombre.

Il lance en même temps un appel vers la communauté médicale pour une formation véritable des médecins au stress, maladie à part entière, fléau des temps modernes et à ses possibilités thérapeutiques.

Ce livre est son premier ouvrage.

Dr David O'Hare

David O'Hare est médecin, il a exercé en France pendant trente ans, d'abord comme médecin de famille et homéopathe, ensuite comme psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale tout particulièrement intéressé par la gestion du stress. Nutritionniste de formation, il a mis en place une consultation de gestion des conséquences du stress et des émotions sur le comportement alimentaire.

Le Dr O'Hare se consacre à l'enseignement en Europe et au Canada, il est chargé de cours pour l'enseignement de la cohérence cardiaque. Il est également consultant en entreprise pour la mise en place de solutions de gestion du stress au travail à Montréal où il réside.

Il est l'auteur de :

- *Maigrir par la cohérence cardiaque*, Éd Thierry Souccar, 2008
- *Bien naître* (ouvrage écrit en collaboration avec Mahalia Gagnon à paraître en 2011 aux éditions Thierry Souccar).

Dr Philippe Wüthrich

Psychiatre diplômé de la faculté de Montpellier, le Dr Philippe Wüthrich exerce à Nîmes. Initialement formé aux thérapies cognitivo-comportementales, il s'est spécialisé dans la gestion du stress et la prévention du *burn-out* (épuisement professionnel).

Son activité se répartit à égalité entre les consultations en libéral, l'enseignement (diplômes universitaires Montpellier, Casablanca, formations sur Paris) et les séminaires d'action préventive de l'épuisement professionnel. Parmi les outils utilisés couramment dans sa pratique, mentionnons la relaxation, la méditation MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) ainsi que la MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience).

Appartenant au mouvement de psychothérapie intégrative, c'est tout naturellement qu'il crée le festival des auteurs psy à Nîmes en 2002. Celui-ci réunit chaque année des conférenciers de haut niveau ayant écrit des ouvrages sur différentes pathologies courantes ainsi que l'anxiété et le stress en général.

Ce livre est son premier ouvrage.

Christophe Carrio

Ancien athlète de haut niveau, cinq fois champion du monde de karaté artistique, Christophe Carrio est aujourd'hui préparateur physique et mental. Il a suivi un cursus à la National academy of sport medicine aux États-Unis. Sa formation multidisciplinaire et son expérience du sport de haut niveau lui permettent de proposer des méthodes globales et avant-gardistes extrêmement efficaces. Il accompagne aujourd'hui des dizaines de personnes : athlètes, chefs d'entreprises, acteurs ou anonymes qu'il prend plaisir à entraîner afin de les aider à atteindre leurs objectifs sportifs, leur apprendre à gérer la pression de l'enjeu ou tout simplement la pression du quotidien.

Il est l'auteur aux éditions Thierry Souccar de :

- *Savoir s'étirer*
- *Sculptez vos abdos*
- *Musculation athlétique*
- *La meilleure façon de courir*
- *Musculation haute densité*
- *Mon plan forme et minceur*
- *Un corps sans douleur*

Et aux éditions Amphora de :

- *Sports de combat*
- *Echauffement, gainage et plyométrie pour tous*

Dr Jean-Paul Curtay

Le Dr Jean-Paul Curtay a commencé à s'intéresser aux relations entre aliments, nutriments et santé à l'Université de Californie, en 1980. Il est resté 7 ans aux États-Unis pour effectuer une première synthèse des informations dans ce domaine, puis n'a cessé de suivre les publications et congrès internationaux dans ce domaine. Il a créé la première consultation de nutrithérapie en France et enseigné à partir de 1989 ses techniques aux médecins dans une dizaine de pays européens,

au Moyen-Orient, aux États-Unis, au Guatemala, en Guyane, aux Caraïbes, à Tahiti, en Nouvelle Calédonie et au Vietnam. Il est à l'origine de plusieurs protocoles utilisés dans cette discipline. Il est membre de l'Académie des Sciences de New York et de l'équipe éditoriale du *Journal of Nutritional and Environmental Medicine*.

En tant que Président de la Société de Médecine Nutritionnelle, il s'emploie à développer l'enseignement de la nutrithérapie auprès des médecins, à introduire l'éducation nutritionnelle dans les écoles à partir d'un projet coordonné à Bruxelles et d'amener les agriculteurs et l'industrie agro-alimentaire à évoluer vers des produits intégrant les demandes « mieux-être et santé ».

Il donne des cours à l'Institut Supérieur d'Agriculture de Beauvais.

Il est l'auteur de :

- *Le nouveau guide des vitamines* (en collaboration avec Thierry Souccar, préface du Pr Jean Dausset), Seuil, 1996
- *Le programme de longue vie* (en collaboration avec Thierry Souccar), Seuil, 1999
- *Le guide familial des aliments soigneurs* (en collaboration avec le Dr Rose Razafimbelo), Albin Michel, 2005
- *Okinawa : un programme global pour mieux vivre*, Anne Carrière, 2006
- *Nutrithérapie*, Marco Pietteur Éditeur, 2006

Dr Eric Ménat

Médecin généraliste à orientation phytothérapie et homéopathie, le Dr Éric Ménat exerce dans la région de Toulouse. Il est enseignant dans le cadre du diplôme universitaire de phytothérapie à la faculté de médecine de Bobigny et à la faculté de Besançon. Il est membre d'honneur de la Fondation Dr Catherine Kousmine et président de l'Association Santé Environnement Sud-Ouest (ASESO).

Le Dr Ménat est également spécialiste de nutrition (DU de diététique et maladies de la Nutrition de la faculté de Médecine de Rennes), membre associé de l'Institut Français de Nutrition et membre du Groupe de Recherche et d'Application en Immunologie et Nutrition (GRAIN).

Il est l'auteur de :

- *Dictionnaire Pratique de Diététique*, Grancher, Paris, 1998 (nouvelle édition en 2006)
- *La diététique du Diabète*, Éditions Alpen, 2002
- *Je nourris mon enfant*, Éditions Alpen, 2004
- *Vaincre le Cholestérol*, Éditions Grancher, 2004
- *Maigrir après 40 ans*, Éditions Alpen, 2006
- *L'Ostéoporose : se soigner par l'alimentation*, Grancher, 2006
- *C'est ton choix – Bien dans ta tête, bien dans ton corps*, Éditions Harmoxel, 2006
- *La diététique de la constipation*, Éditions Thierry Souccar, 2009

SOMMAIRE

INTRODUCTION	15
LE STRESS ET VOUS : UNE VIEILLE HISTOIRE	19
Qu'est-ce que le stress ?	21
Les mécanismes biologiques du stress	23
Stress normal et stress anormal	27
Les facteurs déterminants du stress	27
Comment reconnaître le stress ?	30
Les visages du stress	31
Les signes du stress	32
Êtes-vous candidat au stress ?	41
Les risques du stress	47
Les complications cardio-vasculaires	47
Les complications psychiatriques	49
Les complications psychosomatiques	50
Les complications immunitaires	50

ORDONNANCE N°1 :
LA COHÉRENCE CARDIAQUE
PAR LE DR DAVID O'HARE

À cœur vaillant rien d'impossible	55
Phase 1 : L'apprentissage	56
Phase 2 : La pratique	58
Les explications	61
La variabilité cardiaque	62
La cohérence cardiaque	73
La cohérence cardiaque et le stress	81
Mon ordonnance	89
Conclusion	91

ORDONNANCE N°2 :
LA RELAXATION ET LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE
PAR LE DR PHILIPPE WÜTHRICH

Relaxation et pleine conscience :	
deux techniques indissociables	95
Quand les scientifiques se penchent sur la relaxation et la méditation	100
Constituez votre propre boîte à outils	102
Les outils de la relaxation	103
La respiration abdominale	103
L'ancrage ou la relaxation hyper rapide	105
La relaxation de type Jacobson	107
La relaxation-minute	113
Les outils de la pleine conscience	114
L'espace de respiration de trois minutes	127
Le scan corporel	129
La méditation assise	131
La méditation informelle	133

Conclusion	137
Pour aller plus loin	139

ORDONNANCE N°3 :

LE SPORT

PAR CHRISTOPHE CARRIO

Comment faire du sport un allié contre le stress ?	145
Les bénéfices du sport contre le stress	147
Quels types d'activité contre le stress ?	152
Prendre soin de ses tissus	153
Mobiliser ses articulations	154
Le gainage du corps	155
Les règles du sport	156
Votre ordonnance sportive contre le stress	158
Course à pied anti-stress	158
Vélo anti-stress	159
Exercices d'automassage	161
Exercices de mobilisation articulaire	165
Gainage	168
Pour aller plus loin	171

ORDONNANCE N°4 :

LA NUTRITHÉRAPIE

PAR LE DR JEAN-PAUL CURTAY

Optimiser son alimentation	175
La biologie du stress	176
Confusion et au-delà	177
La dépression, une conséquence du stress	178
La tension pulsionnelle élevée, un amplificateur du stress	180

Le rôle-clé du magnésium	184
Le magnésium et le bruit	186
Le magnésium et le cœur	186
Le manque de magnésium accélère le vieillissement	187
Stress, fatigue... des cercles vicieux	188
La nutrithérapie du stress	191
Corriger les déficits en magnésium et complémentation de soutien	191
Le « traitement » de la tension pulsionnelle élevée	203
La nutrithérapie de la dépression	205
La nutrithérapie de la fatigue chronique	207
Pour aller plus loin	215

ORDONNANCE N°5 :

LA PHYTOTHÉRAPIE ET L'HOMÉOPATHIE

PAR LE DR ÉRIC MÉNAT

La phytothérapie, la médecine par les plantes	222
Quelques aspects galéniques	226
Les principales plantes utilisées dans le traitement du stress	229
L'aromathérapie	238
Formes galéniques et mode d'utilisation	239
Les huiles essentielles du stress	240
L'homéopathie	244
Homéopathie et stress	245
Homéopathie et insomnie	249
Homéopathie et nervosité	251
Ordonnances pratiques	253
Anxiété et stress	254
Spasmophilie	255
Insomnie	258

Sevrage des somnifères et des antidépresseurs	261
Nervosité et hyperactivité	263
Gestion du stress	265
Trac des examens	265
Conclusion	267
Pour aller plus loin	269

ORDONNANCE N°6 :

LES MÉDICAMENTS

PAR LE DR PIERRE SETBON

L'ultime recours : le médicament	273
Les psychotropes	275
Les bêtabloquants	278
Mon ordonnance anti-stress : le bêtabloquant	284
Questions-réponses sur les bêtabloquants	296
Conclusion	303

INTRODUCTION

QUI, AUJOURD'HUI, PEUT SE VANTER DE N'AVOIR JAMAIS été stressé ? Qui n'a jamais ressenti ces sensations désagréables associant, pêle-mêle, oppression dans la poitrine, gorge serrée, palpitations, maux de tête, bouffées de chaleur, tout cela dans un malaise voire un « mal-être » général ?

Parfois on est peu gêné. On peut dire alors que l'on gère bien son stress. Certains ne pourraient ni vivre ni travailler sans cette sensation particulière. Ce livre n'est donc pas fait pour eux. Tout au moins pour l'instant... Car le stress est capable d'attendre son heure pour vous envahir, vous déstabiliser, allant parfois jusqu'à vous gâcher la vie !

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux – ô combien nombreux ! – qui n'ont pas réussi à « gérer leur stress ». À tous ceux qui, au fil des jours, des mois, des années vivent mal avec tous les visages différents que peut revêtir le stress. Leur vie professionnelle est un enfer. Mais le stress ne s'arrête pas aux heures de bureau ! Il envahit la vie familiale et il n'est pas rare de voir un(e) stressé(e) contaminer son entourage proche et le faire souffrir.

Ceux qui consultent un médecin s'entendront dire le plus souvent : « *C'est nerveux ! C'est le stress !* » Pas d'explication, pas de traitement ! Ou alors quelques conseils flous : détendez-vous, faites du sport, relativisez... Le stressé y a déjà pensé bien sûr et, devant l'insuccès de sa démarche, le praticien lui proposera peut-

être un traitement. La plupart du temps ce sera un psychotrope (anxiolytique, antidépresseur) dont nous sommes, en France, les plus grands consommateurs au monde !

Nous verrons plus loin que ces produits sont rarement adaptés au cas du stressé, souvent inefficaces et présentant de nombreux effets secondaires. Ce sont avant tout des traitements efficaces de l'anxiété et de la dépression, elles-mêmes étant des complications du stress.

Les patients sortent donc des consultations sans être soulagés ni même rassurés. Il faut donc faire le constat que les médecins, désemparés, négligent les risques du stress sur la santé et l'entourage de leurs patients. En fait il semble que la maladie que constitue à mes yeux le stress n'intéresse que peu ou pas le médecin. À sa décharge, aucune ligne à son sujet n'est enseignée dans les facultés de médecine !

Pourtant des solutions existent ! Des solutions non médicamenteuses et, en cas d'insuccès ou de gêne trop importante, des solutions médicamenteuses parfois très efficaces. Nous avons rassemblé ici les meilleures pour vous. Oui, vous pouvez améliorer votre vie et ce livre a pour but de vous y aider en découvrant, par vous-même, la méthode la plus en adéquation avec votre personnalité et l'intensité de votre gêne au quotidien.

Nous avons réuni les méthodes les plus sérieuses et reconnues. Nous avons demandé à un spécialiste éminent de chaque technique de vous en parler d'une manière concrète, que vous pourrez appliquer immédiatement. Bref, nous avons réuni **six ordonnances anti-stress**.

Le **Dr David O'Hare** est le spécialiste de la cohérence cardiaque. Il vous enseignera, par des exercices simples à faire tranquillement chez vous, à contrôler votre respiration et votre rythme cardiaque. Cela peut vous permettre de gérer mieux votre stress.

Le **Dr Philippe Wüthrich** est psychiatre. Il va vous donner les clés de la pratique de la relaxation et de la méditation en pleine conscience afin de lutter durablement contre le stress.

Christophe Carrio est préparateur physique. Il a mis au point quatre petits programmes d'exercices qui associent renforcement musculaire et cardio-training afin d'éliminer les tensions liées au stress. Ces programmes ne nécessitent que quelques minutes par jour.

Le **Dr Jean-Paul Curtay** est le chef de file de la nutrithérapie en France. Il vous dira de quelle manière optimiser votre alimentation pour neutraliser les effets biologiques du stress, grâce en particulier à certains compléments alimentaires et au magnésium.

Le **Dr Éric Ménat** est médecin phytothérapeute et homéopathe. Il vous dira comment bénéficier des bienfaits des plantes et des huiles essentielles anti-stress avec, en bonus, les meilleurs remèdes homéopathiques.

Le **Dr Pierre Setbon** (votre serviteur !) est cardiologue et utilise les médicaments pour lutter contre les symptômes du stress. Il vous parlera en particulier des bêtabloquants qu'il utilise couramment et qui, quand un traitement médicamenteux devient nécessaire, sont souvent très efficaces avec un rapport bénéfice/risque très intéressant (en particulier bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants majoritairement prescrits).

Voilà, lisez sereinement ces pages et optez pour l'ordonnance qui vous convient le mieux.

Mais avant cela, il va falloir vous informer, vous expliquer ce que vous ressentez et *pourquoi* vous le ressentez. Ne dit-on pas qu'un homme averti en vaut deux ? Vous serez bien plus fort et combatif

face à votre stress si vous savez en décoder les symptômes et si vous en appréhendez mieux les mécanismes. Comprendre est déjà un premier pas vers la guérison !

LE STRESS ET VOUS : UNE VIEILLE HISTOIRE

PAR LE DR PIERRE SETBON

CONCLUSION GENERALE

ARRIVÉ À LA FIN DE CE LIVRE, VOUS POSSÉDEZ LES ARMES pour lutter efficacement contre le stress. Depuis de nombreuses années j'explique aux patients, étudiants en médecine, médecins, que le *pourquoi* du stress ne m'intéresse pas. Tout le monde a sa ou ses raisons personnelles d'être stressé. Seule l'amélioration de la vie au quotidien du stressé m'intéresse. Le rôle de la médecine n'est-il pas avant tout de soulager la douleur ? Or le stressé souffre. Comment le soulager ? Comment l'aider à gérer son stress ?

Cet ouvrage a pour mission essentielle de vous orienter vers **un traitement « sur mesure »** de votre stress. Bien sûr, votre coopération est indispensable, car tout traitement quel qu'il soit nécessite votre adhésion totale – quelques efforts sont indispensables pour sortir la tête hors de l'eau !

Les auteurs qui m'ont assisté dans cette mission sont des spécialistes reconnus dans leur discipline. Ils ont participé avec enthousiasme à l'écriture de ce guide afin de vous aider à mieux comprendre leur approche et que vous puissiez mettre en pratique vous-même les traitements qu'ils préconisent.

Dans la mesure du possible, il est logique d'essayer tout d'abord les méthodes non médicamenteuses. En cas d'échec, le traitement médicamenteux par bêtabloquant aura l'avantage de vous aider à aller rapidement mieux, à vous forger une carapace anti-stress pour pouvoir sereinement essayer à nouveau ces méthodes naturelles.

J'insiste encore une fois : il n'y a pas opposition entre le traitement médicamenteux du stress et les autres méthodes, mais complémentarité, synergie pour votre bien-être. Pratiquer régulièrement du sport tout en s'aidant par exemple de la phytothérapie ou de la nutrithérapie peut se concevoir et donner un résultat au-delà de vos espérances. Faire le plus souvent possible de la relaxation comme vous l'enseigne le Dr Wüthrich, ou encore de la méditation en pleine conscience peut vous amener une sérénité intérieure durable. La cohérence cardiaque, comme vous l'explique clairement le Dr O'Hare au moyen d'exercices assez simples, pourra calmer tous les symptômes somatiques très gênants que vous ressentez.

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances dans l'une ou l'autre des techniques présentées, je vous invite à vous reporter aux ouvrages plus complets et aux sites Internet communiqués à la fin de chaque ordonnance.

Voilà, j'espère qu'après avoir lu ce livre, vous vous sentez moins seul, moins désemparé face au stress qui vous mine. Je déplore que « la stressologie », spécialité médicale du stress, n'en soit qu'à ses balbutiements. Je rêve d'une spécialité qui serait exercée par des médecins aguerris à toutes les méthodes anti-stress efficaces. Je rêve d'un jour prochain où mes confrères médecins ne se contenteront pas de vous rassurer mais aussi de s'intéresser à vos symptômes et à votre souffrance, et de vous traiter si nécessaire, en vous proposant le traitement qui vous convient le mieux. J'essaye modestement de le faire à mon échelle. Je me sens bien seul. Il y a bien trop de stressés !

Cet ouvrage a vocation de remplacer au mieux ce « chaînon humain manquant » pourtant essentiel. Nous souhaitons tous qu'il aura rempli sa mission.

DR PIERRE SETBON