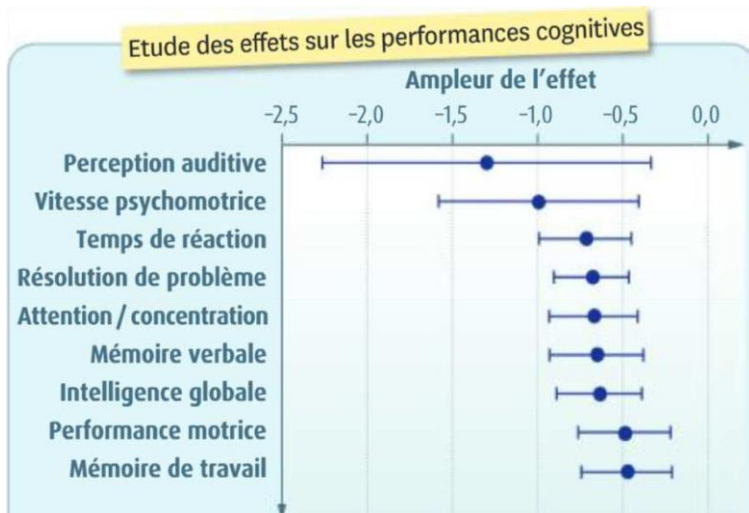


Quels sont les effets indésirables des benzodiazépines ?



Les effets sont exacerbés lorsque les benzodiazépines sont prises en parallèle d'autres médicaments ou dans certaines situations particulières (conduite automobile, grossesse, etc.)

Un effet indésirable est considéré comme grave s'il conduit à une hospitalisation, une malformation, une invalidité ou un décès.

Principaux effets indésirables graves		
Affections du système nerveux	23%	Somnolence
		Coma
		Convulsions et amnésie
		Autre
Affections psychiatriques	12%	Etat confusionnel
		Hallucinations
		Autres
Chutes *	2,6%	* effet démultiplié chez les sujets âgés

Différents traitements visent à corriger ces perturbations en cherchant à rétablir la résilience. C'est le cas par exemple de médicaments comme les benzodiazépines dont l'action permet d'inhiber l'activité de certains neurones impliqués dans le stress chronique (*en particulier dans les structures du système limbique comme l'amygdale*). Cela se traduit en particulier par une réduction de l'anxiété (effet anxiolytique). Cependant, l'usage de telles substances doit être contrôlé médicalement car les benzodiazépines ont d'autres effets perturbateurs sur le fonctionnement du corps, comme des troubles de l'attention et des effets sédatifs (effet apaisant pouvant conduire à la perte de conscience).

Parallèlement, il existe des pratiques thérapeutiques non médicamenteuses, comme la méditation, l'hypnose ou certaines activités sportives qui permettent de limiter les effets négatifs du stress chronique. Ces pratiques agissent en particulier sur le système limbique et le cortex préfrontal. → cf Cohérence cardiaque

Ressource : [Méditation et stress](#)

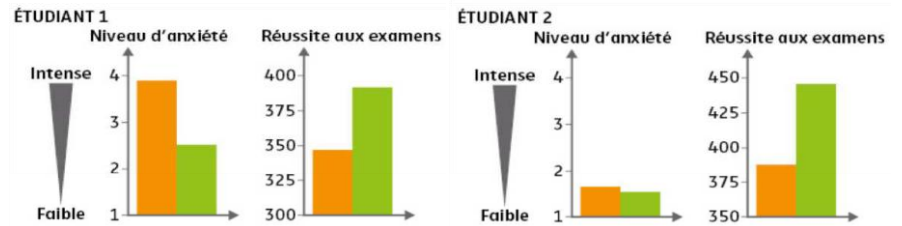
Les méthodes non médicamenteuses de réduction du stress :

1/ Contrôle de la respiration

Volume d'air (L)
↑
Début de la respiration contrôlée

Effets de l'entraînement à la technique de respiration chez deux étudiants.

Avant l'entraînement
Après l'entraînement



<https://www.mesbienfaits.com/respiration-carree-sama-vritti/>

2/ Activité sportive régulière



Marcher, courir, nager ou faire du vélo... l'important, c'est de bouger !

L'activité physique est préconisée avant tout traitement médicamenteux contre les dépressions légères à modérées. Il faut au moins trois séances de trente minutes par semaine avec un coach, de préférence en groupe pour profiter de l'émulation collective. Cette recommandation s'appuie sur des travaux de recherche qui rapportent des effets équivalents entre les antidépresseurs et l'activité physique. Les chercheurs ont constaté que l'activité physique stimule la production d'endorphines* et active fortement le circuit de récompense*. « Il y a visiblement des effets sur le système limbique qui font diminuer le stress sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, justement hyperactif chez le patient dépressif » explique Cédric Moro, chercheur à l'INSERM.

3/ Le Yoga

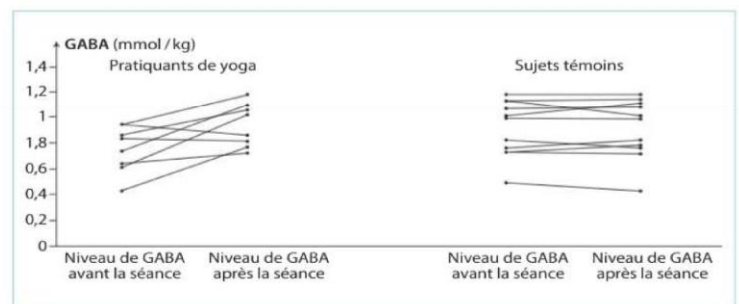
a Principe du yoga

Le yoga est une pratique destinée à libérer l'esprit par une série de mouvements doux et de postures qui auraient pour conséquence de réduire la sécrétion d'adrénaline déclenchée par le stress et à l'origine notamment de l'accélération du rythme cardiaque.



b Mesure de l'effet du yoga sur le taux cérébral de GABA

Huit pratiquants de yoga ont suivi une séance de 60 minutes et onze sujets témoins ont suivi à la place une séance de lecture de 60 minutes. Pour chaque sujet, les variations de GABA ont été évaluées avant et après les interventions.



4/ La méditation

Une étude comparative a été menée par Richard Davidson à l'Université du Wisconsin sur 150 personnes réparties en 3 groupes :

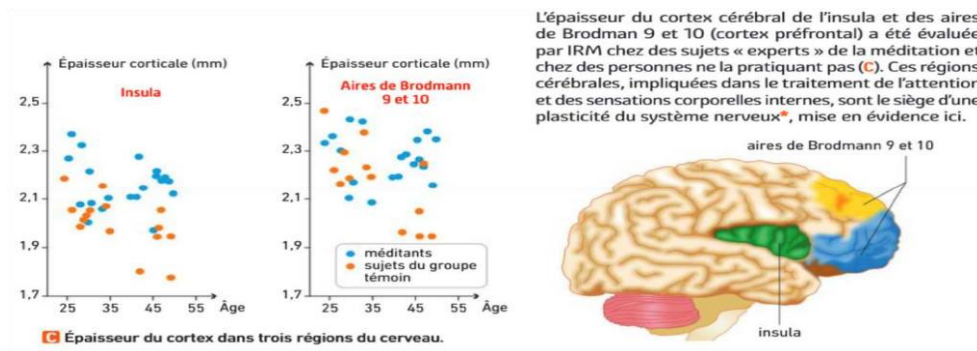
- un groupe de volontaires, pratiquants réguliers de la méditation de pleine conscience depuis des milliers d'heures, comme le moine bouddhiste français Matthieu Ricard (A) ;
- un second groupe de patients qui a suivi les mêmes méthodes de bien-être que le précédent, mais sans méditation (groupe contrôle).



A Réalisation d'une IRMf sur un « expert » de la méditation.



B L'activité de l'amygdale est modulée par la méditation.



5/ ASMR

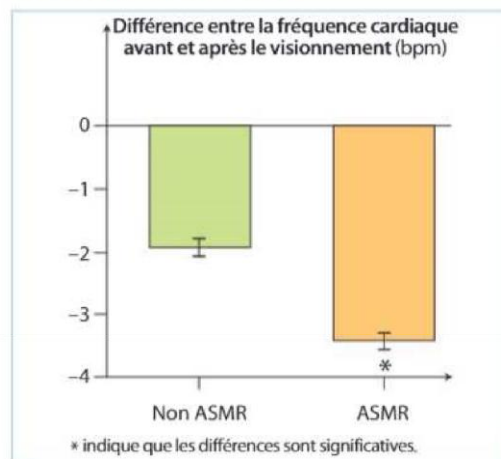
a Une méthode de relaxation en vogue



L'ASMR (de l'anglais *Autonomous Sensory Meridian Response*) s'appuie sur des vidéos présentant des chuchotements, tapotements et mouvements des mains.

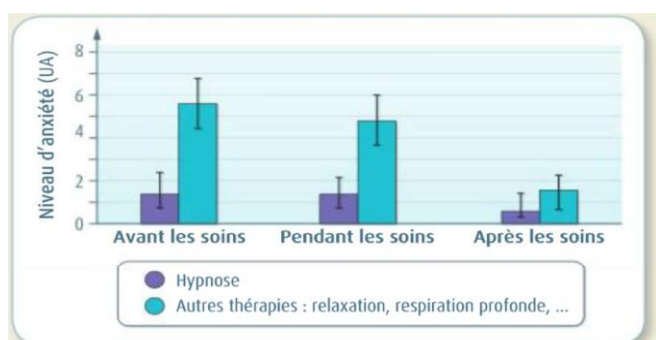
b Mesure de l'effet de l'ASMR sur la fréquence cardiaque

Dans une étude menée au Royaume-Uni, 112 volontaires ont été recrutés ; la moitié a expérimenté l'ASMR (visualisation d'une vidéo montrant les mains d'une femme réalisant délicatement un pliage minutieux de serviette, expliqué par une voix douce s'exprimant en russe) et l'autre moitié a constitué le groupe témoin (vidéo non « ASMR » : un cuisinier expliquant une recette de pâte, sans instructions vocales douces ni mouvements lents et délicats de la main).



Des valeurs négatives indiquent un ralentissement du rythme cardiaque.

6/ Hypnose



▲ **Limiter le stress lié aux soins médicaux.** Des patients sévèrement brûlés et hospitalisés pour des soins très douloureux sont traités par hypnose ou par d'autres méthodes non médicamenteuses de réduction du stress. Après 12 jours de thérapie, on évalue leur niveau d'anxiété.

7/ Des méthodes plus « musclées »



A Une thérapie cognitive comportementale nécessite une relation active entre médecin et patient.

Troubles majeurs	Thérapies envisageables
endormissement tardif, troubles du sommeil	Rééducation dans un centre du sommeil spécialisé et homologué, dans lequel des examens seront faits avant le choix des soins.
anxiété	Thérapie cognitive comportementale (TCC) avec un psychiatre pendant 5 à 6 semaines. Au cours de ces séances, le patient apprend à repérer les pensées et les croyances erronées et négatives qu'il cultive sur lui-même, à mieux contrôler ses émotions, le but étant de les modifier (A).

Tout individu fait face quotidiennement à de nombreux agents stressants. Des réponses biologiques, nerveuses et hormonales, permettent normalement à l'organisme de s'adapter aux conditions rencontrées et de maintenir ainsi un équilibre biologique compatible avec le bon fonctionnement de l'individu. Ces mécanismes physiologiques dépendent du bon fonctionnement de différentes structures nerveuses, comme le cortex pré-frontal, qui permettent les évaluations et les ajustements des réponses adaptatives. Or, les études actuelles montrent qu'il existe une grande inégalité face aux agents stressants qui s'expliquent par différents facteurs, comme les déterminants génétiques, des facteurs sociaux et le vécu de chaque individu. Cette diversité se traduit donc par une sensibilité plus ou moins marquée aux agents stressants et des stratégies thérapeutiques variées, adaptées à la situation de chacun.

- ☐ Le stress chronique est une réaction mal-adaptative.
- ☐ Il provoque des effets délétères sur de nombreux organes.
- ☐ Ces effets conduisent à une mort prématurée mais sont réversibles.
- ☐ Les traitements médicamenteux sont efficaces mais présentent des effets secondaires importants.
- ☐ Les alternatives non médicamenteuses sont donc préférées et très efficaces. Elles nécessitent de se prendre en main.