



# **STRESS ET MALADIES** **PSYCHOSOMATIQUES**

**Dr DJILI.N**

# INTRODUCTION/DEFINITION

---

- ▶ Les maladies psychosomatiques intéressent aujourd'hui les plus grands scientifiques.
- ▶ Dès l'Antiquité, on a su que les sentiments et les émotions avaient un retentissement sur le corps, mais il a fallu attendre les progrès de la médecine moderne pour établir l'existence des mécanismes par lesquels l'émotion était à l'origine d'une maladie, avec ses caractères et son évolution propres.



- 
- ▶ Elles se caractérisent par des symptômes physiques qui affectent un organe ou un système physiologique et dont les causes sont principalement émotionnelles.
  - ▶ Les maladies psychosomatiques illustrent le lien qui existe entre le système nerveux et le système immunitaire.
  - ▶ La maladie se fait l'écho d'un état d'angoisse ou de détresse morale.



- 
- ▶ Le terme psychosomatique désigne des affections, relevant en partie ou en totalité de facteurs psychologiques, conscients ou le plus souvent, inconscients.
  - ▶ Ces affections sont une conséquence du stress émotionnel, dont les mécanismes neuro-hormonaux commencent à être entrevus.



- 
- ▶ Les conceptions du trouble psychosomatique s'inspirent de deux écoles de pensée:
  - L'Ecole Psychanalytique met en avant le rôle prévalant de l'inconscient dans le déterminisme des manifestations corporelles.
  - L'Ecole Cognitivo-comportementale fait jouer un rôle majeur à l'apprentissage et aux croyances.



- 
- ▶ **Le terme trouble psychosomatique peut être appliqué à l'un des domaines suivants:**
  - ▶ 1. Symptômes physiologiques considérés comme entièrement causés par une détresse psychologique.
  - ▶ 2. Troubles physiologiques dont l'étiologie ou l'évolution est affectée par la détresse psychologique .
  - ▶ 3. Symptômes pseudo-neurologiques qui n'ont pas de signes organiques associés .



- 
- ▶ 4. Le stress et ses effets sur les systèmes organiques et le comportement.
  - ▶ 5. Troubles psychiatriques avec de forts corrélats physiologiques .
  - ▶ 6. Comportement face à la maladie et attitudes envers la santé, y compris l'adaptation et l'observance du traitement .
  - ▶ 7. Détresse psychologique causée par une maladie chronique.



# HISORIQUE

---

- ▶ Le terme psychosomatique fut utilisé pour la première fois par **Heinroth** en **1818**.
- ▶ L'invention de la psychanalyse par **Freud**, une nouvelle voie d'abord des malades somatiques s'est trouvée ouverte et plusieurs psychanalystes l'ont utilisée dans leurs observations cliniques et dans leurs cures psychanalytiques.





# La notion d'événements de vie

---

- ▶ Le concept d'événement de vie qualifie l'impact d'événements stressants obligeant à un effort d'adaptation pour recouvrer un équilibre antérieur.
- Les événements majeurs, éprouvants, traumatisants, pouvant entraîner un traumatisme majeur.
- Les événements mineurs représentés par les soucis, dont l'effet cumulatif peut entraîner une situation de stress et un trouble psychosomatique.



- 
- Les événements anciens, précoces. Ils apparaissent tôt dans la vie de l'enfant. Ils sont repérés comme traumatisants lorsqu'ils comportent une perte, un éloignement ou un décès de l'un des parents, en particulier de la mère.
  - S'il n'y a pas de personne de substitution, ils aboutissent à une vulnérabilité qui se manifeste surtout chez l'adulte par des états dépressifs lors de situations de stress.



# Les facteurs de personnalité

---

- ▶ Ce profil de personnalité est caractérisé par une hyper-réactivité au stress.
- ▶ Il détermine la survenue de pathologies somatiques et de pathologies psychosomatiques
- ▶ Elle est caractérisée par :
  - ✓ la célérité dans l'action
  - ✓ la compétitivité
  - ✓ l'investissement professionnel majeur
  - ✓ la modestie de la demande d'aide
  - ✓ une agressivité éventuellement contenue



# La notion de coping ou d'adaptabilité

---

- ▶ Le coping est la capacité à faire face.
- ▶ Il est lié à l'évaluation subjective du sujet, à la fois de la situation et de ses compétences pour pouvoir l'aménager.
- ▶ Une aide de l'entourage apparaît aussi comme un mode d'adaptation.



# Le stress

---

- ▶ Le concept de stress précise que le sujet est en équilibre avec son milieu, selon des capacités d'adaptation variables en fonction des individus.
- ▶ La réaction de stress est la réponse à une sollicitation de l'environnement.
- ▶ Le stress pathologique correspond à une rupture d'équilibre entre le sujet et son milieu.



- 
- ▶ Trois phases de stress sont observées : la phase d'alerte, la phase de lutte et la phase d'épuisement.
  - ▶ **I - La phase d'alerte** : s'agit d'une réponse physiologique immédiate et brève marquée par la libération des catécholamines .
  - ▶ rôle des catécholamines est d'anticiper l'effort avec augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.



---

► La phase d'alerte est dominée par l' hypervigilance :

- ✓ stimulation des processus intellectuels
- ✓ stimulation des processus biologiques
- ✓ activation du comportement, notamment l'anticipation de l'action et l'élaboration d'une stratégie de réponse.



- 
- ▶ **2 - La phase de lutte** : le système hypothalamo-hypophyso-cortico-surrénalien.
  - ▶ Il prend le relais de la réponse précédente. Sa durée est d'environ deux heures.
  - ▶ Elle correspond à l'adaptation de la stratégie de réponse avec élaboration de nouvelles stratégies adaptatives pour recouvrer un nouvel équilibre avec l'environnement.





---

► **3 - La phase d'épuisement** : lorsque l'adaptation dépasse les possibilités du sujet et que la réaction de stress se prolonge, apparaissent :

- ✓ un épuisement des surrénales
- ✓ une atrophie du thymus
- ✓ d'autres pathologies possibles comme les ulcères de stress.



# PATHOLOGIES PSYCHOSOMATIQUES

---

- ▶ Chaque spécialité médicale connaît en général au moins un de ces pathologies
- ▶ 1) Cardiologie:
- ▶ - **L'hypertension artérielle (HTA) :**
- ▶ L'effet blouse blanche est assez démonstratif en lui-même. Il est à l'origine d'une augmentation de la tension artérielle lors des consultations et peut faire porter le diagnostic d'HTA essentielle alors que la tension artérielle demeure normale en dehors des consultations, d'où l'intérêt de mesures en ambulatoire.



- 
- ▶ L'augmentation de la tension artérielle secondaire à la décharge d'adrénaline lors de la réaction au stress est susceptible d'engendrer un syndrome coronarien.
  - ▶ De même, l'augmentation de la fréquence cardiaque due à cette décharge d'adrénaline peut être à l'origine du développement d'une arythmie et de la sensation de palpitations.



---

► - **Les précordialgies :**

- Classiques lors de situations de stress ces douleurs sont souvent reproduites à la palpation du thorax. Les examens complémentaires restent négatifs.
- Des sujets anxieux, présentant des douleurs thoraciques atypiques, ayant des antécédents familiaux de pathologie coronarienne, et chez lesquels les cardiologues recouraient à la coronarographie et qui s'avérait normale, étaient à haut risque de persistance des symptômes, de détresse psychologique et d'invalidité.



---

## ▶ 2) En pneumologie

### L'asthme :

- ▶ Il s'agit de la pathologie psychosomatique la plus fréquente en pneumologie. De vives émotions déclenchent ou exacerbent les crises d'asthme.
- ▶ L'hypothèse d'une souffrance secondaire à un conflit de dépendance et de séparation avec la mère a été mise en avant par **Alexander et French**.



- 
- ▶ Le syndrome d'hyperventilation : Il correspond à un syndrome somatique fonctionnel .
  - ▶ On constate une polypnée, avec parfois l'existence de véritables crises de tétanie.
  - ▶ La forme chronique est plus difficile à diagnostiquer, la polypnée n'étant pas manifeste.
  - ▶ Il s'installe alors une hypocapnie et on peut retrouver des symptômes généraux comme une douleur thoracique, des palpitations ou une tachycardie, des vertiges, une syncope, des paresthésies, une dyspnée, des crampes, des tremblements, une tétanie, une dysphagie, une éructation ou encore une asthénie .
- 



---

### ▶ 3) En neurologie

- ▶ - Il est fréquent de constater que certaines maladies infectieuses touchant le système nerveux peuvent apparaître lors d'un stress.
- ▶ Le zona provoqué par le virus latent VZV souvent localisé dans le ganglion sensitif et dont la réactivation peut se faire au travers de stress de toute nature.



- 
- ▶ Des leucoencéphalites sclérosantes aiguës ont été décrites à la suite d'un traumatisme physique.
  - ▶ Le stress accroît le risque de progression de la sclérose en plaques (SEP).
  - ▶ Des stress majeurs ont été souvent rapportés chez des patients avant qu'ils ne développent une maladie de Creutzfeld-Jacob.
  - ▶ Les accès migraineux peuvent se produire à l'occasion d'un stress.





- 
- ▶ Le stress amplifie la possibilité de crises convulsives.
  - ▶ Des cas de leucodystrophies ont été décrits au décours du post-partum ou d'accidents de la voie publique.



---

## ▶ 4) En gastro-entérologie

- ▶ Des stress majeurs sur le plan émotionnel ou affectif dans l'enfance ou l'adolescence, augmentent le risque de développer des troubles fonctionnels digestifs.
- ▶ Sur le plan moteur, la vidange gastrique est ralentie par le stress. la motricité sigmoïdienne basale, elle est stimulée par le stress aigu.



- 
- ▶ Le stress par ses effets sur le système immunitaire a potentiellement un impact au niveau de la muqueuse intestinale.
  - ▶ De plus, en activant le système sympathique il augmente la perméabilité intestinale et favorise des modifications du mucus.
  - ▶ Cette augmentation de la perméabilité intestinale facilite la rétrodiffusion bactérienne dans la paroi et ainsi l'accroissement de la réponse immunitaire locale.



- 
- ▶ L'ulcère gastroduodéal est lui aussi favorisé par le stress même si ces dernières années on a fortement incriminé le rôle de l' *helicobacter pylori*.
  - ▶ Le stress occasionne aussi le développement de gastrites.



---

## ► 5) En gynécologie

- Les troubles psychosomatiques les plus fréquents concernent le syndrome prémenstruel, les algies pelviennes idiopathiques, la vulvodynie et la dyspareunie, l'aménorrhée et la dysménorrhée, ainsi que les troubles de la sexualité.



---

## ▶ 6) En uro-néphrologie

- ▶ Les cystalgies sont au premier plan.
- ▶ Le syndrome de la vessie douloureuse ou cystite interstitielle est à l'origine de cystalgies et/ou de d'impériosités mictionnelles.
- ▶ On peut également noter la dysfonction érectile chez l'homme au sein des troubles psychosomatiques.



---

## ▶ 7) En endocrinologie

- ▶ Le stress est la principale cause d'anomalies de la pulsatilité de la GnRH.
- ▶ Ces anomalies peuvent engendrer une diminution de la sécrétion des gonadostimulines et de là conduire à des troubles des menstruations et à des troubles de l'ovulation chez la femme.
- ▶ Chez l'homme cela peut engendrer des troubles de la libido, une oligo asthénospermie et une infertilité.



- 
- ▶ Le stress aigu engendre une sécrétion accrue de GH.
  - ▶ Tout stress est en mesure d'être à l'origine du développement d'une hyperglycémie, d'une intolérance au glucose et de déclencher éventuellement un diabète de type I ou encore le déséquilibrer si celui-ci existait.





- 
- ▶ Le stress est susceptible de déclencher également une hyperthyroïdie, la maladie de Basedow sans que le mécanisme en soit clairement connu.
  - ▶ L'insuffisance surrénalienne primitive peut être due à une rétraction corticale auto-immune secondaire à un stress.
  - ▶ Le stress induit la sécrétion d'ACTH susceptible alors d'engendrer une stimulation exagérée des sécrétions des glandes surrénales par défaut de rétrocontrôle et par conséquent un hypercorticisme.
- 



---

## ▶ 8) En dermatologie

- ▶ Le stress, par l'intermédiaire de l'action des catécholamines induit une Hypersudation.
- ▶ Plusieurs études ont mis en évidence un retard de la cicatrisation cutanée liée au stress.
- ▶ Le stress induit également une chute des cheveux et une mauvaise repousse.



- 
- ▶ Stress serait responsable de **45%** des poussées d'eczéma atopique .
  - ▶ **50 à 100%** des patients qui développent un psoriasis ont un psoriasis stress dépendant.
  - ▶ Le stress agit aussi manifestement sur l'acné chez l'adolescent.
  - ▶ Il est également indéniablement mis en cause lors des poussées d'herpès 1 ou 2.
  - ▶ Le prurit peut aussi être une manifestation psychosomatique.



- 
- ▶ Tous les types d'allergie sont susceptibles d'être d'origine psychosomatique.
  - ▶ **9) En ORL**
  - ▶ On peut relever différents troubles ou pathologies psychosomatiques.
  - ▶ La stomatodynie, d'évolution souvent chronique, présente comme symptomatologie des sensations de brûlures endobuccales bilatérales prédominant sur la langue .
  - ▶ On constate fréquemment un état anxieux ou dépressif associé, ou encore l'existence d'une cancérophobie.



- 
- ▶ Le globus correspond à une sensation de boule dans la gorge, sans dysphagie.
  - ▶ **I 0) En psychiatrie**
  - ▶ De nombreux troubles ou pathologies psychosomatiques peuvent se manifester chez des patients atteints de pathologies psychotiques ou névrotiques, notamment chez les patients souffrant d'un syndrome anxio-dépressif.



---

## ▶ II) En rhumatologie

- ▶ De nombreuses pathologies auto-immunes sont référencées comme ayant une origine psychosomatique probable secondaire à un stress.
- ▶ Concernant la polyarthrite rhumatoïde, on remarque souvent l'existence d'événements de vie éprouvants avant le déclenchement de la maladie ou de ses poussées.



# APPROCHE THERAPEUTIQUE DES TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES

---

- ▶ Il est nécessaire d'envisager la possibilité d'une pathologie psychosomatique quand celle-ci demeure probable.
- ▶ L'interrogatoire dès les premières consultations doit relever les hypothèses d'organicité et de psychogenèse.
- ▶ Tout cela dépend beaucoup de l'âge du patient, de son sexe, de sa personnalité, des facteurs de risque présents et de ses antécédents particuliers.



- 
- ▶ Il est nécessaire d'éliminer tout diagnostic de syndrome dépressif ou de trouble anxieux, à l'origine de nombreux symptômes médicalement inexpliqués.
  - ▶ **I) Des traitements symptomatiques**
  - ▶ Ces médicaments ont une certaine efficacité relative à leur mécanisme biologique et à leur effet psychologique.
  - ▶ L'effet psychologique est d'autant plus efficace que le patient a une croyance certaine en ce type de traitement.





---

## ▶ 2) Les antidépresseurs

- ▶ Ils sont efficaces sur des patients présentant des troubles dépressifs et certains troubles anxieux, troubles qui sont potentiellement impliqués dans les pathologies fonctionnelles.
- ▶ Ils agissent entre autres sur les douleurs chroniques et sur l'asthénie.
- ▶ Leur efficacité a été mise en avant sur les symptômes fonctionnels en général, notamment sur les céphalées chroniques, les douleurs du rachis.



---

### ▶ 3) Les anxiolytiques

- ▶ L'utilisation des anxiolytiques peut s'avérer utile chez des patients présentant une anxiété majeure.
- ▶ Les benzodiazépines constituent une thérapeutique d'appoint et ce, sur un laps de temps restreint.



---

## ▶ 4) L'exercice physique

- ▶ L'inactivité engendre un déconditionnement musculaire et ce dernier favorise l'apparition de douleurs ou de fatigue lors d'un effort. Il est manifestement utile lors des syndromes dépressifs et lors de la prise en charge des troubles fonctionnels où la symptomatologie de type fatigue et algies diffuses prédomine.



---

## ▶ **5) Mesures hygiéno-diététiques**

- ▶ Il est avant tout nécessaire de réduire ou de supprimer la consommation de psychostimulants.
- ▶ Une alimentation équilibrée est par ailleurs recommandée.

## ▶ **6) Physiothérapie et kinésithérapie**

- ▶ Ces techniques à court terme montrent une efficacité certaine dans la prise en charge des troubles fonctionnels.
- ▶ Douleurs musculaires et articulaires voient leur symptomatologie s'améliorer sous l'effet de massages, des ultrasons, de l'électrostimulation ou encore de la balnéothérapie.



---

## ▶ **7) Relaxation**

- ▶ Les différentes techniques de relaxation permettent de réduire certaines formes de troubles anxieux, de fatigue et de douleur.

## ▶ **8) Le traitement de choix pour un trouble psychosomatique est également Thérapie cognitivo-comportementale (TCC).**

- ▶ Cette thérapie aide les patients trouvent de nouvelles façons de gérer et de surmonter leurs problèmes.



- 
- ▶ Les patients peuvent également apprendre à établir des attentes raisonnables pour la vie et reconnaître et modifier des habitudes ou des sentiments qui ont des effets néfastes sur leur vie.



---

## 9) L'hypnose

- ▶ Elle s'avère intéressante dans de nombreuses pathologies psychosomatiques et dans le contrôle de la douleur.

## ▶ 10) Thérapies familiales

- ▶ Elles ont montré leur intérêt surtout chez l'enfant et l'adolescent. En effet les symptômes psychosomatiques peuvent correspondre à un mode de communication ou d'expression de souffrances, secondaire à des conflits intrafamiliaux.



---

## II) Médecines alternatives

- ▶ De nombreux patients recourent à ce type d'alternative . Cela dépend essentiellement de la croyance qu'ils ont en leurs vertus thérapeutiques. l'acupuncture se révèle d'une certaine efficacité thérapeutique sur des douleurs .





---

## ► CONCLUSION

- Depuis que l'homme est entré dans l'ère industrielle dans les sociétés modernes, il y a eu une augmentation de la relation entre le stress et ses effets.
- Le stress a joué un rôle important et critique dans l'émergence de certaines maladies physiques.
- La complexité de la prise en charge des patients atteints de troubles psychosomatiques réside dans la difficulté diagnostique .

