

Les Ateliers de Christèle

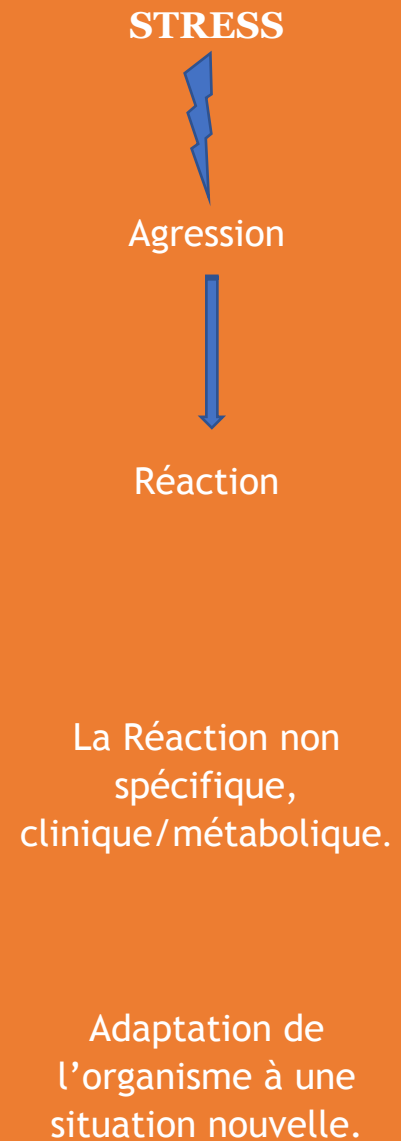
Le stress



Le stress

Définition

Le stress est un ensemble des réactions biologiques et psychologiques d'un organisme face à une situation nouvelle de quelque origine que ce soit, qui nécessite une adaptation.



Le stress

Répartition (par sexe)

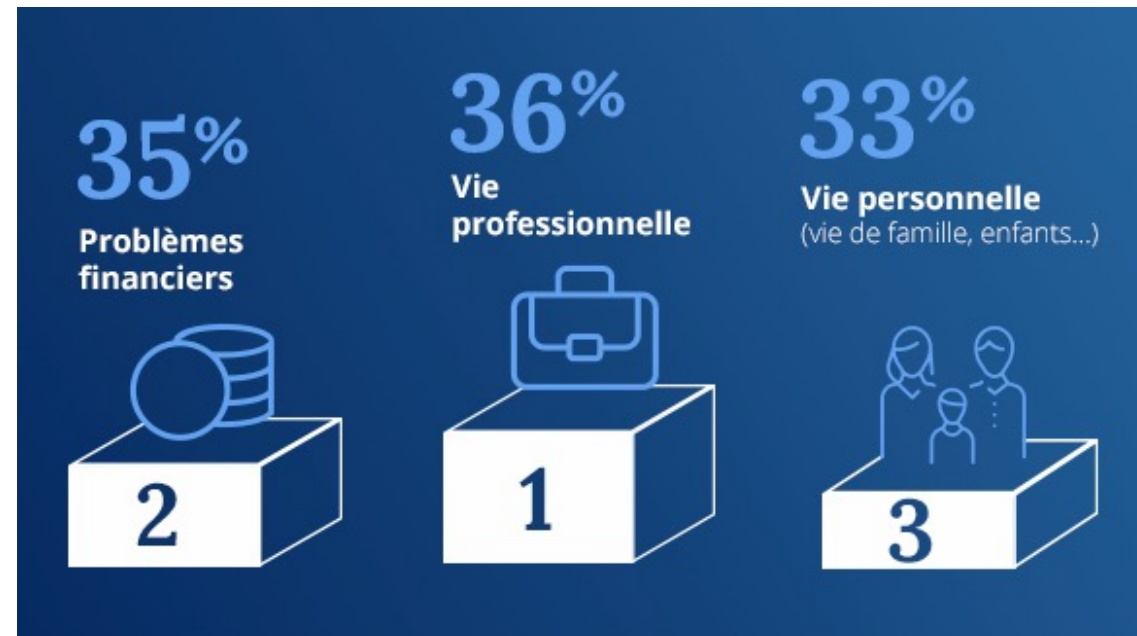


60 %



40 %

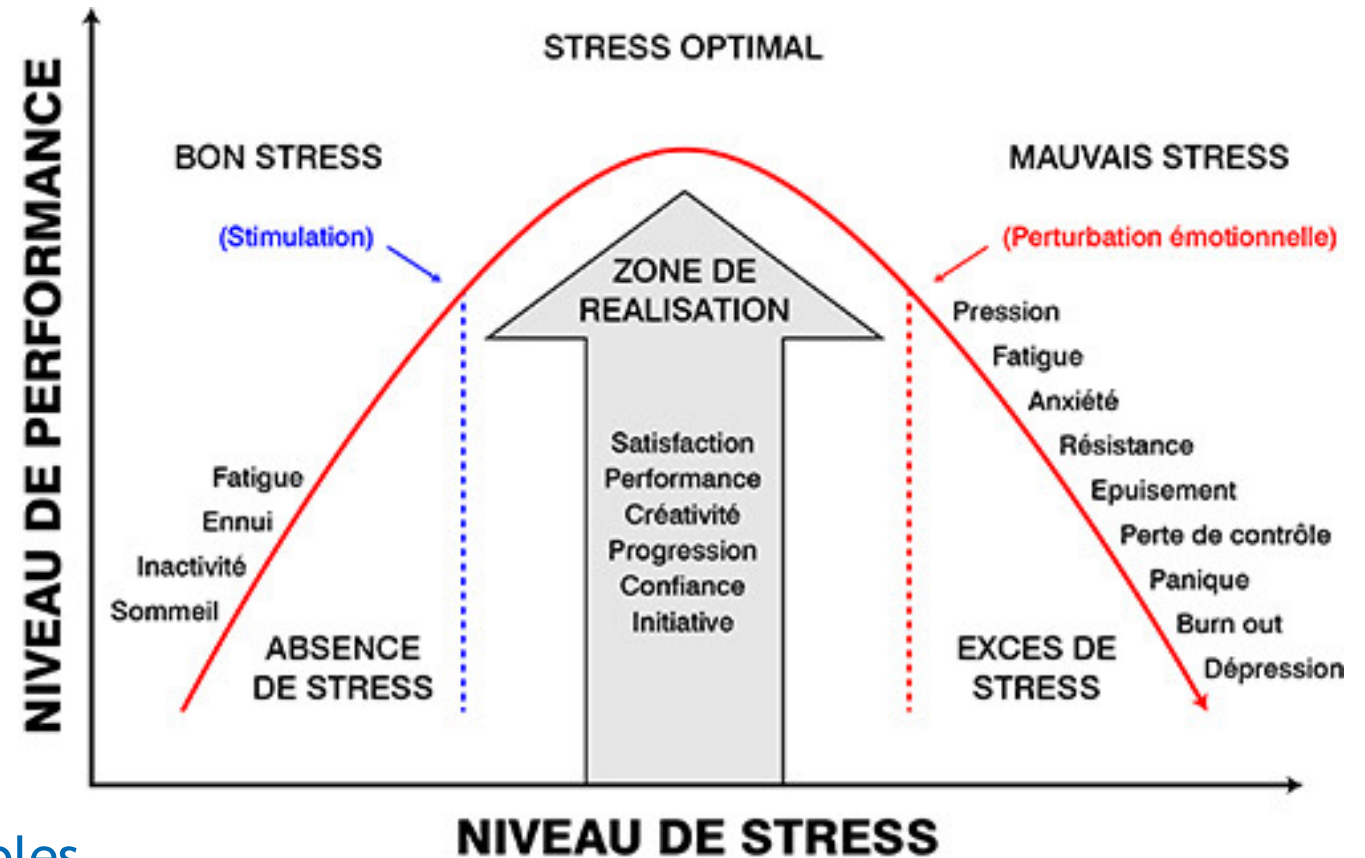
Principales causes



Le stress aigu vs chronique

Variations individuelles

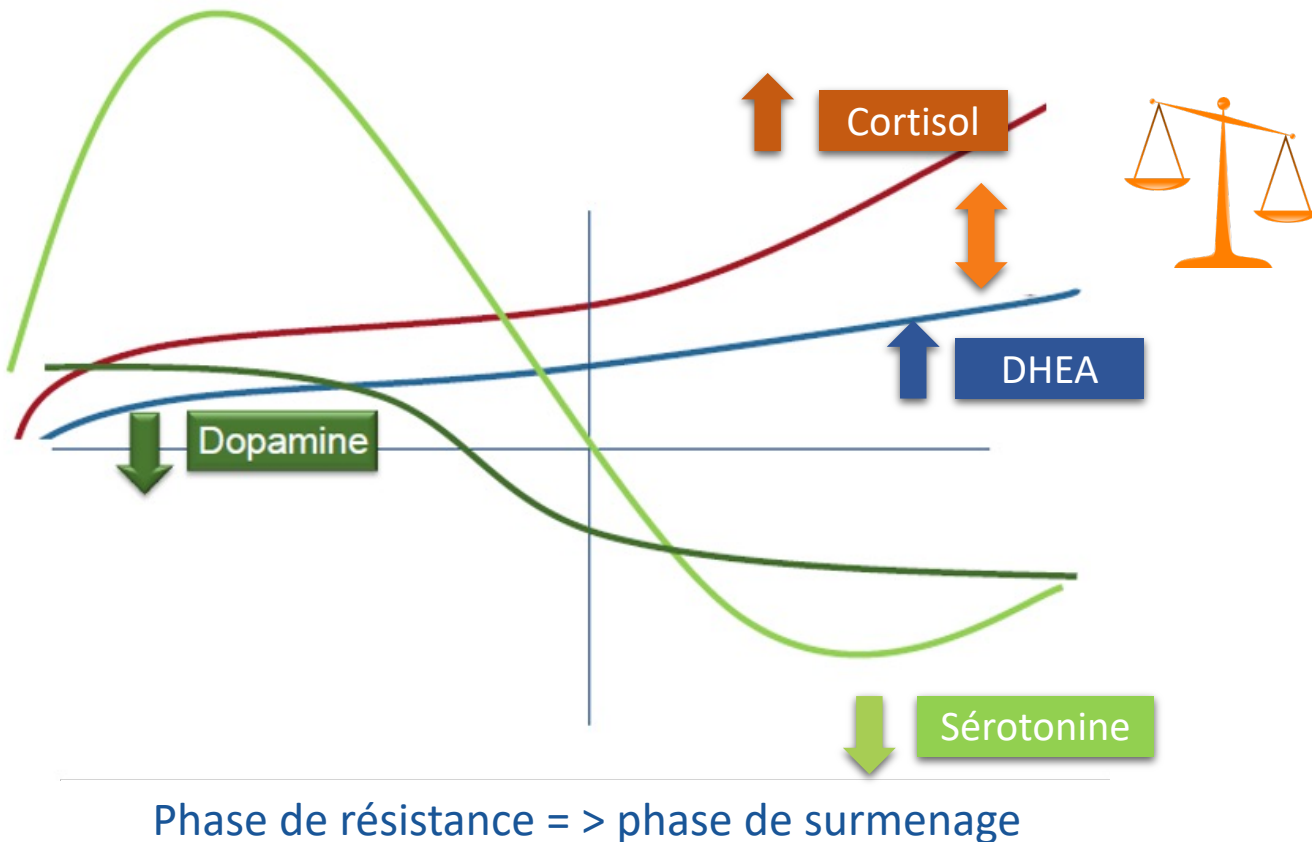
- Hérité
- Conditionnement
- Etat antérieur
- « Bon stress » qui favorise l'adaptation.
- « Mauvais stress » qui favorisent les troubles.



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Le stress - Axe HHS altéré

L'influence hormonale



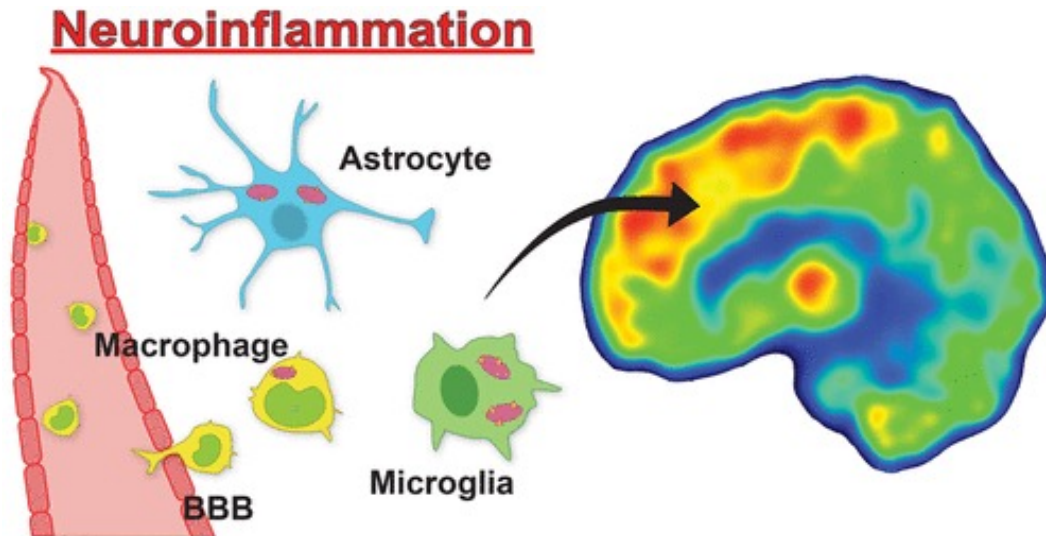
- ❖ Le Cortisol :
 - Résistance au stress,
 - Masque les symptômes de fatigue
 - Dope les facultés cognitives et physiques
- ❖ La DHEA :
 - Immunostimulant,
 - Protection osseuse,
 - Inhibition tumorale
- ❖ Dopamine et Sérotonine: équilibre physique et psychique.

Le Stress- Inflammation

Quelque soit son origine, le stress conduit à
L'INFLAMMATION.



Le stress - Inflammation



<https://doi.org/10.1021/acchemneuro.6b00056>

La réponse inflammatoire aiguë ou chronique issue du stress :

- entretient une forme de stress tissulaire et immunitaire.
- est à l'origine de la neuro-inflammation.

Les cytokines de l'inflammation

Les cellules inflammatoires sont à la fois des émetteurs et des récepteurs de signaux dépendant des cytokines qui favorisent l'entretien et l'amplification du processus inflammatoire.

Le trio pro-inflammatoire

IL-1, IL-6 et TNF- α



Les cytokines anti-inflammatoires

La résolution de l'inflammation est induite notamment par des cytokines qui réduisent l'entretien et l'amplification du processus inflammatoire.

Le duo anti-inflammatoire

IL-10, TGF- β



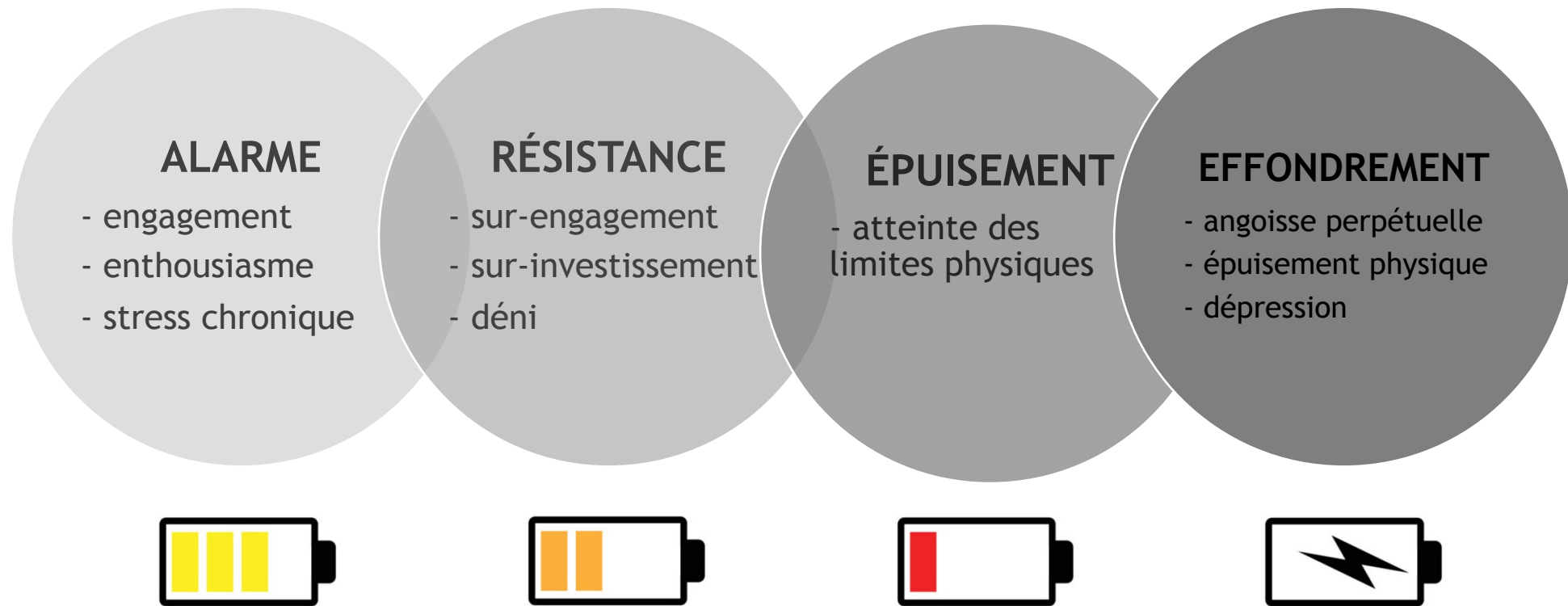
La dépression

- La dépression est une maladie à part entière caractérisée par des **troubles de l'humeur** dont les **causes peuvent être diverses**.
- Elle a notamment pour origine un **dysfonctionnement des systèmes cérébral et immunitaire** qui se traduit entre autres par une **réaction inflammatoire** et une **perturbation** dans le processus de fabrication, de transmission et de régulation de neuromédiateurs.
- *Comme le stress, elle est liée à une **dérégulation de l'axe HHS** mais aussi à des **processus inflammatoires**.*



Le « burn out »

Selon l'OMS : « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »



Le stress - Facteurs de risque

Les carences micronutritionnelles par défaut d'apports alimentaires ou surconsommation métabolique favorisent le stress.

- ❖ Oligo-éléments : Mg, Zn
- ❖ Vitamines du groupe B
- ❖ Omégas EPA/DHA
- ❖ Anti-oxydants : Vita A,C,E, Glutathion, Se, SOD...



Le stress - Facteurs de risque

Les excès toxiques favorisent le stress :

- Tabac
- Alcool
- Polymédication
- Métaux lourds
- Pollutions....
- Faiblesses émonctorielles notamment Hépatique et rénale



Le stress - Conséquences

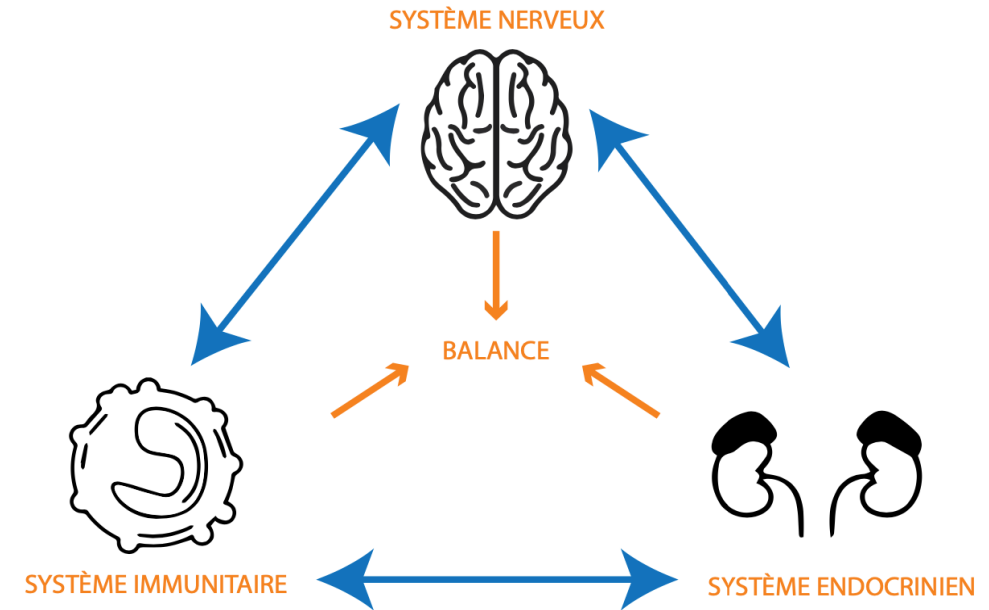
Les signes visibles



Le stress - Conséquences

Les signes physiologiques

- Dérèglement hormonal (libération de catécholamines et de glucocorticoïdes).
- Activation des voies inflammatoires (libération de médiateurs tels que la CRP, l'IL-6 et le TNF- α).
- Affaiblissement des défenses immunitaires par déséquilibre de la balance TH1/TH2 favorable aux baisses des défenses immunitaires et des capacités de tolérance.



Le stress - Conséquences

Effets du stress chronique sur le système immunitaire



Il affaiblit la fonction immunitaire et augmente ainsi le risque d'infections virales et/ou de réactivations virales (ex. herpès, zona, état de fatigue, poussée de fièvre d'origine inconnue etc.)⁵.



Il favorise l'installation de l'inflammation chronique pouvant être à l'origine de nombreuses maladies (ex. maladies auto-immunes et auto-inflammatoires, maladies cardiovasculaires et intestinales, diabète, arthrite, cancers, tendinites, allergies etc.)⁶.



Il accélère le vieillissement du système immunitaire et donc le vieillissement général de l'organisme⁷.



Le Stress - Traitements habituels

- Traitements médicamenteux (AINS, anxiolytiques, antidépresseurs, etc.)
- Compléments alimentaires, vitamines B, Mg
- Psychothérapie,
- Luminothérapie,
- Etc...



Le Stress - Raisonnement clinique

1. A ce jour, il existe des médicaments pour **traiter les symptômes** du stress et des thérapies pour **prévenir et contrôler les symptômes** du stress.
2. Or, lorsque le stress devient chronique, il est étroitement lié à un dysfonctionnement **des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire**.
3. **L'immunité joue donc un rôle essentiel** dans la chronicité du stress et des maladies qui lui sont associées.
4. Il pourrait être intéressant de **restaurer l'immunité** dans le cadre d'une prise en charge thérapeutique. **La micro-immunothérapie** peut agir en ce sens.



Le Stress - Place de la micro-immunothérapie

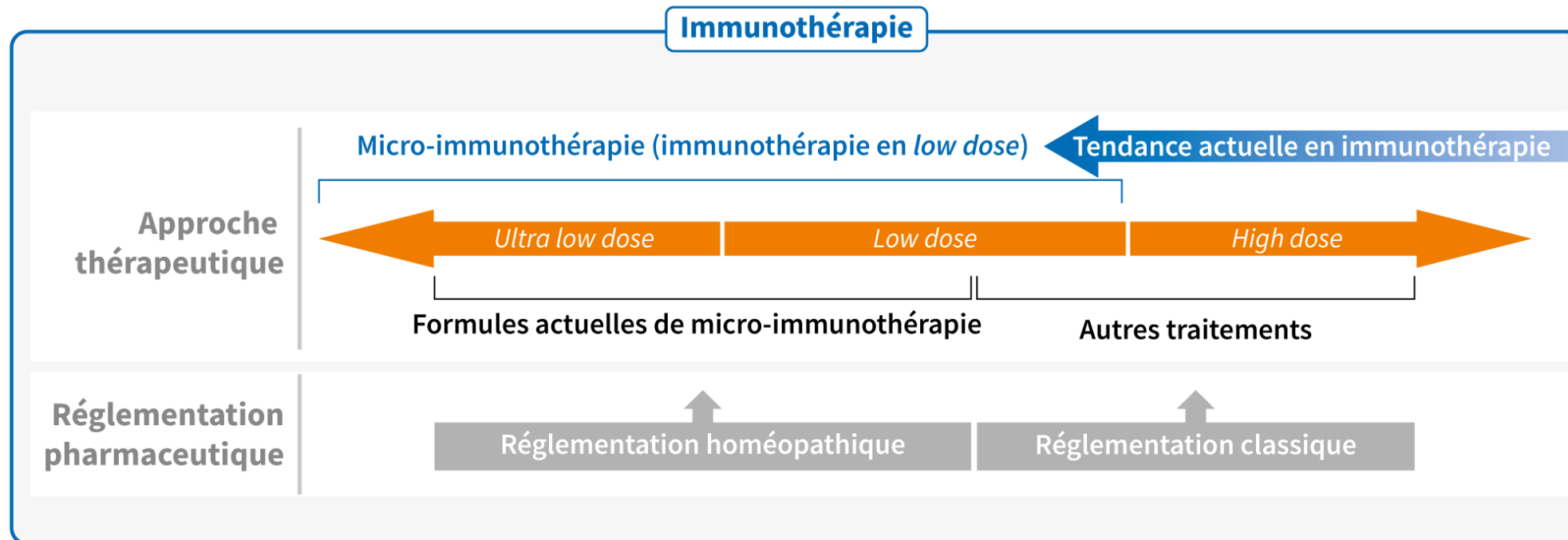
La micro-immunothérapie est une approche thérapeutique qui vise à **rééquilibrer et à réguler la signalisation immunitaire**.

Les formules de micro-immunothérapie utilisent ces médiateurs préparés à **faibles doses**, des doses similaires ou inférieures aux concentrations physiologiques auxquelles ces substances circulent dans l'organisme afin d'assurer **l'innocuité du traitement**.



Le Stress - Place de la micro-immunothérapie

La Micro Immunothérapie se caractérise par l'utilisation de **substances immunomodulatrices** telles que les **cytokines** pour **augmenter**, **diminuer** ou **moduler** les médiateurs immunitaires impliqués dans la réponse physiopathologique.



Le stress

Agir sur l'immunité
avec la formule MISEN



Formule MISEN : les indications



www.santelog.com/actualites/vieillessement-
bien-vieillir-cest-stresser-toujours-un-peu

- Tous les états de stress conduisant à l'**immunosénescence**.
- **Neurogénèse**.
- Burn Out, épuisement.
- Contrer les effets pro-inflammatoires du stress.
- Renforcer les défenses immunitaires.
- Augmenter la capacité anti tumorale et antiproliférative de l'organisme.

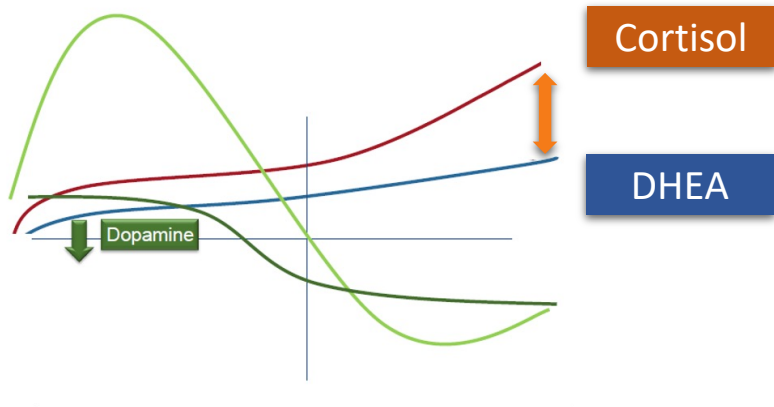


Formule MISEN : les objectifs

- Corriger le déséquilibre pro-inflammatoire de l'immunité et des facteurs endocriniens (cortisol, DHEA),
- Ralentir le vieillissement cellulaire au niveau neuronal,
- Favoriser la neurogénèse,
- Renforcer les capacités immunitaires antioxydantes et protectrices du vieillissement (IL2, EGF),
- Renforcer les capacités de défenses immunitaires adaptatives tout en limitant les processus inflammatoires,
- Améliorer les symptômes cognitifs, les troubles de l'humeur et l'épuisement liés au stress,
- Limiter les risques de développement tumoral (DMSO)



La formule MISEN : composition



Interleukin 2 (IL-2)	7, 10 CH
Epidermal Growth Factor (EGF)	7, 10 CH
Dehydroepiandrosterone (DHEA)	3, 10 CH
Dimethyl Sulfoxide (DMSO)	3, 10 CH

Ribonucleic acid (RNA)	9, 10 CH
Specific Nucleic Acid SNA [®] -HLA I	10, 18 CH
Specific Nucleic Acid SNA [®] -HLA II	10, 18 CH
Specific Nucleic Acid SNA [®] -MISEN	10, 18 CH

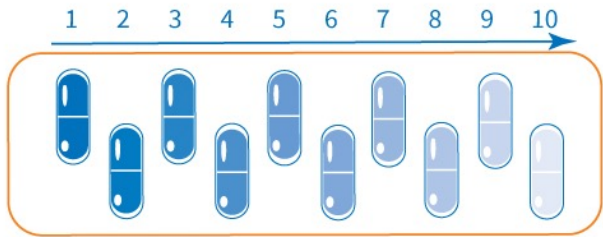
Phase de résistance => phase de surmenage



La formule MISEN



- **En phase aiguë de stress :**
2 à 3 gélules par jour, jusqu'à amélioration des symptômes aigus



- **En traitement de fond :**
1 gélule par jour, durant 2 à 6 mois, puis 10 jours par mois en entretien



- **En prévention :**
1 gélule par jour, de 1 à 3 mois.

Formule MISEN : les avantages

- Elle peut être utilisée à la fois de manière **thérapeutique et préventive**, (ex. **prévenir le développement de pathologies associées aux états d'anxiété**, telles que les infections ou **prévenir le vieillissement accéléré** favorisé par les facteurs de stress psychologiques).
- Elle peut être **utilisée en association** avec des AINS, des anxiolytiques, des antidépresseurs ou des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine.
- Il n'y a pas **d'effet rebond à l'arrêt du traitement**.
- En régulant la signalisation immunitaire et les effets inflammatoires associés à un taux élevé de cortisol, elle peut **atténuer la symptomatologie liée à un stress soutenu** (anxiété, irritabilité, fatigue, troubles digestifs...), ce qui se traduit par une **augmentation de l'énergie**



Le stress

Agir sur l'immunité
avec la formule DEP



La formule DEP : les objectifs



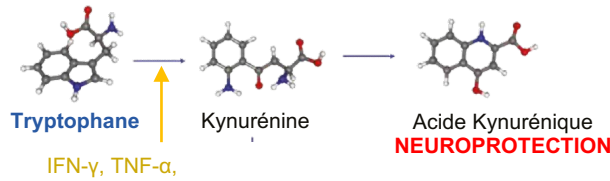
- Inhiber le processus immunitaire à l'origine de l'inflammation, de la neuro inflammation.
- Rétablir l'équilibre des séquences immunitaires anti-inflammatoires, réparatrices des tissus et neuroprotectrices (Kynurénine),
- Rétablir l'équilibre de l'axe HHS,
- Limiter les effets néfastes de l'inflammation sur les tissus notamment :
 - la neuro-inflammation,
 - les douleurs somatiques,
 - Les douleurs lésionnelles.

La formule DEP : les avantages

- Agit sur la **neuroplasticité synaptique** c'est à dire le transfert des neurotransmetteurs dans la fente synaptique,
- Effet **neuroprotecteur, neurotrophique et vasculaire cérébral.**
- Effet **anti-inflammatoire** notamment neuro inflammation.
- **Equilibrage de l'axe hypothalamo-surrénalien.**
- Compatible avec tout autre traitement allopathique (anxiolytiques, antidépresseurs).



Formule DEP : composition



<u>Interleukin 1 (IL-1)</u>	27 CH
<u>Interleukin 2 (IL-2)</u>	9 CH
<u>Interleukin 4 (IL-4)</u>	5 CH
<u>Interleukin 6 (IL-6)</u>	17 CH
<u>Interleukin 10 (IL-10)</u>	9 CH
<u>Interleukin 12 (IL-12)</u>	17 CH
<u>Neurotrophin 3 (NT3)</u>	4 CH
<u>Neurotrophin 4 (NT4)</u>	4 CH
<u>Erythropoïétin (EPO)</u>	4 CH

<u>Interferon gamma (IFN-γ)</u>	27 CH
<u>Corticotropin Releasing Factor (CRF)</u>	27 CH
<u>Tumor Necrosis Factor alpha (TNF-α)</u>	27 CH
<u>Transforming Growth Factor alpha (TGF-α)</u>	4 CH
<u>Transforming Growth Factor beta (TGF-β)</u>	4 CH
<u>Specific Nucleic Acid SNA[®]-DEPa-02</u>	18 CH
<u>Specific Nucleic Acid SNA[®]-DEPb-02</u>	18 CH
<u>Specific Nucleic Acid SNA[®]-DEPc-02</u>	18 CH

La formule DEP



- En phase aiguë de stress, de burn-out, de dépression :
2 à 3 gélules par jour, jusqu'à disparition des symptômes
- En traitement de fond :
1 gélule par jour, durant 2 à 6 mois puis en cure de 10 jours par mois

Formule DEP : les avantages

- Peut être utilisée dans le cadre de **traitements prolongés** et n'a généralement **pas d'effets secondaires indésirables**,
- Peut être utilisée chez les **patients polymédicamentés**,
- Peut être utilisé en **association avec d'autres traitements médicamenteux**,
- Peut aider à réduire la **prise d'autres médicaments anxiolytiques et antidépresseurs** dans les cas de **dépression légère à modérée**.



PROPOSITION THERAPEUTIQUE

Catégories	Produits	Posologies
Micro- Immunothérapie	Formule MISEN en posologie adaptée selon qu'il s'agit d'un ttt préventif ou curatif. Formule DEP en posologie adaptée selon qu'il s'agit d'un ttt préventif ou curatif.	Ttt préventif/curatif : 1 gél/jour en cure de 2 à 6 mois renouvelable Ttt prévention/curatif : 1 à 3 gél/jour jusqu'à amélioration des symptômes
Homéopathie	Kalium phosphoricum 15CH vs Phosphoricum acidum 15CH (forme aggravée)	Ttt préventif : 1 dose par mois pendant 3 à 6 mois Ttt curatif : 5 granules 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration
Micronutrition	Magnésium Vita du groupe B (B6) Tryptophane, Tyrosine L-Théanine	Mg : 300 à 600 mg/jour Tryp et Tyr: 500mg/jour L-Théanine: 100-200mg/jour
Phytothérapie	Passiflora incarnata : GABA mimétique Griffonia, Bacopa, Escholtzia	TM : 5 à 15 gouttes /jour, EPS : 5 à 10ml 1 à 2 fois/jour
Aromathérapie	Petit grain bigarade , Lavande, Ylang Ylang	En application locale dilué 10-20 % sur les poignets, le plexus solaire, En inhalation



Cas clinique 1

Un patient de 65 ans se sent anxieux, très fatigué et se plaint de ne pas se souvenir des noms.

Son esprit est parfois embué, avec une sensation de tête dans le brouillard. Il est irritable.

Son neurologue ne diagnostique rien d'anormal. Pas de dépression, ni de maladie neurodégénérative.

QUE LUI CONSEILLER?



Cas clinique 1



- Formule **MISEN** en traitement de fond :
1 gélule par jour, durant 3 à 6 mois, puis 10 jours par mois en entretien.

Phosphoricum acidum 15CH : 5 granules le soir pendant 3 semaines puis en cas de sensation de fatigue physique/psychique

Omégas 3 DHA : 2 capsules par jour au cours d'un repas en cures de 1 à 2 mois



Cas clinique 2

Une patiente de 35 ans en stress chronique au travail et surmenée par les tâches quotidiennes se sent épuisée, « vidée » et dort mal avec de nombreux réveils nocturnes.

Elle présente des douleurs musculaires chroniques alors qu'elle n'a plus le temps de faire du sport.

Elle dit qu'elle est « sur le point de craquer ».

QUE LUI CONSEILLER?



Cas clinique 1



- **Formule DEP** en traitement de fond :
1 gélule par jour, durant 2 à 6 mois à réévaluer puis poursuivre 10 jours par mois jusqu'à stabilisation durable de l'état de la patiente.
- **Formule MISEN** : en relais pour améliorer la neurogénèse, éviter les rechutes physiques et psychiques.

Kalium phosphoricum 15CH : 5 granules le soir pendant 3 semaines puis en cas de sensation de fatigue physique/psychique

Passiflore EPS : 5 ml matin et soir pendant 2 semaines puis en cas de sensation d'anxiété



Bibliographie

1. Cohen S, Gianaros PJ, Manuck SB. A Stage Model of Stress and Disease. *Perspect Psychol Sci.* 2016;11(4):456-63.
2. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1:607-628.
3. Hagger MS. Personality, individual differences, stress and health. *Stress & Health.* 2009; 25(5):381-386.
4. Ebner K, Singewald N. Individual differences in stress susceptibility and stress inhibitory mechanisms. *Current Opinion in Behavioral Sciences.* 2017;14:54-64.
5. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1:607-628.
6. Yaribeygi H et al. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J.* 2017;16:1057-1072.
7. Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. *JAMA.* 2007;298(14):1685-7. *JAMA.* 2007 Oct. 10;298(14):1685-7.
8. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1:607-628.
9. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res.* 1967;11(2):213-8.
10. Selye H. *The stress of life.* New York, NY: McGraw-Hill; 1956.
11. Lazarus RS. *Psychological stress and the coping process.* New York: McGraw-Hill; 1966.
12. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping.* New York, NY: Springer; 1984.
13. Cruces J et al. The effect of psychological stress and social isolation on neuroimmunoendocrine communication. *Curr Pharm Des.* 2014;20(29):4608-28.
14. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull.* 2004;130(4):601-630.
15. Liu YZ, Wang YX, Jiang CL. Inflammation: The Common Pathway of Stress-Related Diseases. *Front Hum Neurosci.* 2017;11:316.
16. Russ T et al. Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *BMJ.* 2012;345:e4933.
17. Chida Y, Mao X. Does psychosocial stress predict symptomatic herpes simplex virus recurrence? A meta-analytic investigation on prospective studies. *Brain Behav Immun.* 2009;23(7):917-25.
18. Coskun O et al. Stress-related Epstein-Barr virus reactivation. *Clin Exp Med.* 2010;10(1):15-20.
19. Stowe RP, Pierson DL, Barrett AD. Elevated stress hormone levels relate to Epstein-Barr virus reactivation in astronauts. *Psychosom Med.* 2001;63(6):891-5.
20. Bauer ME, Jeckel CM, Luz C. The role of stress factors during aging of the immune system. *Ann N Y Acad Sci.* 2009; 1153:139-52.
21. Slavich GM, Irwin MR. From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychol Bull.* 2014;140(3):774-815.



C'est à vous !

