

Les maladies psychosomatiques - 1/2

Comment les soucis de la vie peuvent-ils affecter notre corps et nous rendre malades ? La relation entre le corps et l'esprit qui se traduit souvent par certaines formes bien particulières de maladies, nous permet de répondre à cette interrogation à travers cet article.

La relation entre le corps et l'esprit peut se traduire par l'apparition de certains maux qu'il est convenu d'appeler les maladies psychosomatiques (du grec 'psukhé' = esprit et 'soma' = corps).

Une maladie psychosomatique se caractérise donc par l'atteinte objective d'un organe du corps ou de son fonctionnement ou la survenue de symptômes physiques liés principalement à des facteurs d'ordre psychique (idées noires, pensées négatives, angoisse, peur, stress, détresse...). Cela part de l'esprit pour aboutir au corps. Notre âme va ainsi s'exprimer à travers une maladie, par le biais du corps, lorsqu'elle est maltraitée, torturée par les événements de la vie quotidienne.

Ainsi la maladie peut être le reflet de ce que nous vivons ou subissons dans notre esprit, le reflet de la façon dont nous interprétons (souvent négativement) des événements de notre vie. On peut même déduire par là que nous fabriquons parfois la maladie et elle provient de notre tête.

Les causes

Les pensées (mauvaises), un choc psychologique peuvent être à l'origine ou même aggraver certaines maladies. Il en est de même de tout ce qui nous effraie, nous menace, nous frustre, ce qui est sujet de colère, d'inquiétude, de pression, de contrariété. Toutes choses sont des facteurs de stress nuisibles à notre bien être. Il y a risque de stress lorsque nous vivons dans un environnement désagréable, lorsque les bruits nous énervent ou que nous devons faire face à des changements de situation privée ou professionnelle, durant les périodes de solitude ou de deuil. Les événements stressants de la vie au même titre que les traumatismes, les conflits affectifs, les tracasseries peuvent avoir des répercussions au niveau du corps.

Au niveau de la personnalité, ceux qui n'arrivent pas à extérioriser leurs émotions ou à exprimer les fortes tensions ou les vives pressions qu'ils subissent ne sont pas à l'abri des maladies psychosomatiques.

Comment ces causes induisent-elles des maladies ?

Face à toutes ces causes et bien des événements de notre vie, notre corps réagit en libération des substances, particulièrement des hormones telles l'adrénaline. Ces hormones lorsqu'elles sont en excès dans notre organisme sont à la base de plusieurs pathologies telles les problèmes cardiaques. Ainsi lorsqu'une personne subit un stress durant un long moment et que ces hormones sont continuellement libérées dans l'organisme, non seulement elles seront élevées dans le sang mais elles risquent d'épuiser les réserves qui sont dans l'organisme. Ainsi, lorsque le facteur traumatisant est de forte intensité, répétée et de longue durée, les défenses immunitaires diminuent, ce qui expose alors le corps aux affections. Ce qui peut favoriser l'apparition de maladies même virales ou infectieuses.

Ces hormones augmentent la pression artérielle, accélèrent notre rythme cardiaque et notre respiration puis augmentent le taux de sucre dans le sang. Or avec un taux de sucre élevé dans le sang, il y a risque de diabète. Et un taux élevé d'adrénaline peut être un facteur perturbateur pour le sommeil et favoriser l'insomnie.

Le stress, la peur et l'anxiété déclenchent des processus qui peuvent faire chuter les défenses immunitaires, qui constituent notre rempart contre les maladies.

Les émotions, notamment le stress, induisent une sécrétion de diverses substances, telles que l'adrénaline ou la noradrénaline dans le cas du stress, par exemple. Ces molécules vont à leur tour jouer un rôle sur le système endocrinien, qui régule le fonctionnement de nombreux organes, dont le cœur. Hypertension, tachycardie, augmentation de la concentration en acides gras, de la glycémie peuvent donc être induits par une cause

Les maladies psychosomatiques - 2/2

psychologique. L'organisme peut alors devenir la proie plus facile de toutes les infections

Exemples de maladies psychosomatiques

La colopathie, ce trouble intestinal est elle aussi, liée à l'état d'esprit.

Une émotion un peu violente peut entraîner des colites, ces diarrhées associées ou non à des douleurs abdominales, ont assez souvent pour cause un stress important.

Les pressions de la vie quotidienne pourrait on le dire peuvent fait monter la pression artérielle et favoriser l'hypertension.

Pour des maladies infectieuses (comme la grippe, la tuberculose), des raisons psychosociologiques peuvent être responsables d'une baisse de résistance aboutissant à la maladie.

La liste des maladies psychosomatiques possibles est longue, car pratiquement tous les organes peuvent être touchés par des déséquilibres nerveux, immunitaires, hormonaux engendrés par un problème psychique qui perdure. Et plusieurs organes sont concernés :

Tête : migraines

-Peau : urticaire, eczéma, démangeaison...

-Estomac : gastrite (inflammation de la muqueuse de l'estomac), ulcère de l'estomac.

-Intestin : colite spasmodique (ballonnement, spasmes, constipation).

-Cœur : palpitations, hypertension artérielle.

-Poumons : asthme (l'asthme est une maladie allergique, mais les crises peuvent être majorées par l'anxiété).

Esprit et corps sont si étroitement liés que le premier a une influence souvent sur le second. Et cela réciproquement. Tracas du quotidien et gros soucis se traduisent ainsi parfois par des maladies physiques. Il existe un réel lien entre le corps et l'esprit, les maladies psychosomatiques en sont la preuve : lorsque le mental subit des coups durs, le physique le fait ressentir. Lorsque le moral est soumis à rude épreuve, le physique ne tarde pas à montrer des signaux de détresse.

Ainsi les soucis, les inquiétudes, loin d'ajouter une coudée à la durée de la vie, semble provoquer des maladies qui pourraient diminuer la durée de vie des êtres humains soucieux.