



Clinique Chiropratique St-Joseph  
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.  
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4  
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

## *L'immunité et le A-H1N1 (5<sup>e</sup> partie)*

Le stress psychologique a ses effets sur tout le corps. Mais comment ? Et pourquoi n'avons-nous pas développé un système qui nous dirait : « Assez, nous pouvons arrêter de stresser ». Tous les animaux en ont. Comment se fait-il qu'un enfant soumis à une intervention dentaire soit tout à fait calme alors qu'un autre soumis à la même intervention sera en panique ? La réponse est la même pour les deux questions : les facteurs psychologiques.

### Une échappatoire

Nous penserions que tout ça serait difficile à évaluer ou mesurer. C'est très facile. On a pris des rats et on les soumettait à de légers chocs électriques (amplitude d'un choc électrostatique) comme se frotter les pieds sur un tapis et toucher un objet de métal. Après une période de temps, les rats développaient des signes de stress prolongés et une baisse d'immunité. Dans la salle à côté on soumettait d'autres rats à exactement les mêmes stimulations. Cette fois cependant, à chaque fois qu'ils recevaient un choc, ils pouvaient aller se chercher de la nourriture. Les rats dans cette situation ne développaient pas les réactions prolongées de stress.

Les humains ont la possibilité d'être encore plus créatifs face à leurs façons d'augmenter leurs exutoires : courir, méditer, prier, faire de l'exercice, loisir et même leur imagination.

Revenons à nos rats. Si le rat A est soumis aux chocs et a la chance de se défouler ou d'attaquer un rat B, rat A aura une baisse de stress. Les humains ont également cette capacité. Vous en connaissez quelques-uns ? On dit : « Lui (elle) ne développera pas d'ulcère, mais il (elle) en causera ». Se défouler, même sur quelqu'un d'autre fonctionne bien pour réduire les effets du stress.

### Le support social

On soumet des primates à des stimuli non agréables et ils auront une réponse de stress. On les soumet au même stress devant une foule et... ça dépend. Si la foule de primates est constituée d'étrangers, la réponse au stress augmente. Si la foule est constituée d'amis, la réponse au stress diminue. Le support social est essentiel : une épaule pour pleurer, une main à tenir, une oreille qui nous écoute, une voix qui nous dit que tout ira bien auront tous un effet bénéfique sur le stress.

Ce qui amène le plus de réduction de réponse de stress chez les primates c'est le contact physique non sexuel où une femelle est impliquée. Nous n'avons qu'à penser aux soins corporels que les primates font souvent entre eux et que nous avons vus soit à la télévision ou au zoo.

Chez les humains, ce besoin social est encore plus marqué. Les personnes avec un conjoint ou des amis proches ont une plus longue espérance de vie. Chez les parents de soldats tués pendant la guerre, il n'y a pas de hausse de maladie ou de mortalité si les parents vivent ensemble. Si les parents sont séparés, le taux de mortalité augmente de plusieurs fois. Les gens isolés ont un système nerveux plus actif donc plus stressé.

### Prédictibilité

Le même chercheur a fait d'autres expériences avec d'autres rats (décidément). On soumet les rats à des stimuli désagréables. Si on les en avertit avant (cloche), les rats ne développent pas de réponse de stress. Cette assurance permet aux stressés d'être moins

stressés. Les rats qui reconnaissent l'avertissement (cloche) en bénéficient de 2 façons. Ils apprennent que quelque chose s'en vient. Ils apprennent également que lorsqu'il n'y a pas d'avertissement (cloche) tout est correct et ils n'ont pas à s'en faire. Les rats qui ne reçoivent pas d'avertissement sont toujours à une fraction de seconde près de recevoir une décharge.

Pensons à notre dernière visite chez le dentiste, ce qui nous permet d'endurer, c'est de savoir à peu près dans combien de temps ce sera fini. Si nous n'avons aucune idée du temps ou pire encore si nous ne savons pas que ça finira un jour, notre réponse au stress serait « au plafond ».

### Le contrôle

Une autre étude avec des rats. On donne à des rats une série de chocs. Cette fois, on leur enseigne que s'ils appuient sur un levier, ils évitent le choc. La vie est belle, les rats sont en contrôle. Par contre, lorsqu'on leur enlève le levier, la réponse de stress est massive et amplifiée. Les rats se disent : « Ce n'est pas juste, j'avais tout compris comment faire pour éviter les chocs. Où est passé ce damné levier ? »

Présentement, avec la campagne de peur concernant la grippe, on s'y prend de façon exemplaire pour amplifier le stress et diminuer notre résistance. On nous dit que nous n'avons aucun contrôle, que la maladie peut nous frapper à tout moment, comme la foudre (prédictibilité). On oublie de nous dire quoi faire pour nous aider (contrôle). On ne nous dit pas comment réduire notre stress (échappatoire). Et en aucun moment, on ne nous parle de contacts humains (support social). De fait, on nous encourage à les éviter sous prétexte de diminuer les chances d'infections.

Pratiquez les exercices I.S.R. à la maison souvent, surtout le stage 1 et 2. Il n'y a rien de plus apaisant pour votre système nerveux, ce qui augmentera votre immunité. Faites-vous entraîner plus souvent si vous êtes en contact avec des groupes de personnes. Vos entraînements calmeront également votre système nerveux. S'il vous plaît, partagez cette information avec les gens que vous aimez.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : [www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com).

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mercredis 25 novembre et 16 décembre, en anglais le mardi 17 novembre à 19 heures. Nous aurons aussi, un atelier de NIVEAU 3 le 18 novembre toujours à 19 heures.

Notre prix d'entrée : amenez un invité...

**Dr Pierre Bernier, D.C. 16.11.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».