



HeartBrain veut soigner le stress autrement

SONIA PELLISSIER – Maître de conférences en neurosciences • PASCAL HOT – Professeur en neuropsychologie

De nombreuses situations quotidiennes nous exposent à des stress répétés, pouvant mener à l'apparition de troubles chroniques altérant notre santé physique et/ou psychologique. En particulier, le stress s'accompagne de perturbations de la communication entre le corps et le cerveau. Face à la faible efficacité et au coût élevé des prises en charge médicales et pharmacologiques, la combinaison d'une approche non médicamenteuse avec un suivi hors les murs est apparue très récemment comme une véritable alternative aux solutions proposées classiquement.

C'est pour répondre à cet enjeu majeur de santé publique que les deux laboratoires de psychologie de l'Université Savoie Mont Blanc (LPNC et LIP/PC2S) se sont unis afin de lancer le protocole HeartBrain. Les membres de ce projet examineront durant les trois prochaines années les effets de la modification de nos activités corporelles (ici celle du cœur, sous le contrôle d'une partie du système nerveux, appelée système nerveux autonome) sur le fonctionnement émotionnel des individus souffrant de stress chronique. Ces dernières années, de nouvelles méthodes en lien avec des applications sur tablette et smartphone proposent des pratiques respiratoires, proches de celles employées par diverses méthodes de méditation ou de relaxation pour améliorer les états de bien-être. La complémentarité des expertises des deux laboratoires permettra d'apprécier les effets de ces nouvelles méthodes, appelées Biofeedback en psychologie, et de chercher à en optimiser l'efficacité. La méthodologie mise en œuvre avec HeartBrain est ambitieuse et combinerà des mesures contrôlées en laboratoire avec des entraînements réalisés en ambulatoire et contrôlés via des applications d'e-santé développées spécifiquement pour ce projet. L'originalité et les enjeux sociétaux de ce projet lui ont valu d'être retenu par la fondation de



LE PROTOCOLE HEARTBRAIN VA ÉTUDIER LES EFFETS DES NOUVELLES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS.

l'USMB qui s'est engagée auprès des deux laboratoires pour permettre la naissance et la réalisation du protocole HeartBrain.

DES TROUBLES "SOMATIFORMES" AU BURN-OUT

Une des expressions les plus graves des états de stress aigu comme chronique est l'apparition de dérèglements majeurs et invalidants du fonctionnement de notre corps, tels que des crises ressemblant à de l'épilepsie, à des troubles moteurs similaires à ceux de la maladie de Parkinson ou encore à des troubles chroniques de l'intestin similaires aux maladies

inflammatoires. Les personnes atteintes de ces troubles sont de plus en plus de gros consommateurs médicaux (médicaments et spécialistes). Les prévalences de ces maladies dans les services hospitaliers sont importantes : autour de 35% en service de neurologie, et jusqu'à 50% des motifs de consultations de gastro-entérologie. L'existence de perturbations prolongées du système nerveux autonome semble expliquer une partie de ces troubles et c'est donc sur cet axe que le protocole HeartBrain compte agir directement.

Concernant la population générale, la proportion de burn-out dans les causes d'arrêt de travail n'a cessé d'augmenter ces dix dernières années, les symptômes les plus fréquents (fatigue chronique, insomnie, troubles de la concentration et de la mémoire, troubles

psychiatriques) reflètent un dysfonctionnement de l'activité du système nerveux autonome sur laquelle nous espérons pouvoir agir.

Le projet sera développé chez les professionnels en état de stress, mais visera surtout à identifier les profils des personnes à risque de développer ces troubles afin d'en prévenir leur manifestation. Cette approche s'inscrit notamment dans une démarche innovante de prévention des risques psychosociaux. Cette partie du projet est réalisée avec plusieurs entreprises de la région ainsi que des professionnels du secours d'urgence qui se sont engagées auprès des laboratoires de psychologie de l'USMB afin de contribuer au développement des recherches sur la santé au travail.

