

The background of the book cover is a photograph of a sunset or sunrise over a range of mountains. The sun is a small, bright white circle on the left side, partially obscured by the mountain peaks. The sky is a gradient of colors, from a deep purple at the top to a bright orange near the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky, creating a layered effect.

Dr Pierre Setbon

cardiologue

Ma médecine **anti**stress

De la relaxation aux médicaments...

Toutes les méthodes efficaces pour une prise en charge personnalisée du stress par un cardiologue expert depuis plus de 25 ans!

Librinova

Pierre Setbon

Ma médecine antistress

© Pierre Setbon, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-4043-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Esther, ma femme

À Elliot, mon fils

qui m'ont tant aidé à gérer le stress de l'écriture...

Remerciements à Catherine Belorgey mon amie, qui avec professionnalisme et patience a relu et corrigé le manuscrit de cet ouvrage.

Avant-propos

Cet ouvrage repose sur deux paradoxes.

Tout d'abord, et c'est le premier paradoxe, j'ai toujours été frappé par les dégâts considérables occasionnés par le stress dans la vie des gens, et par les conséquences de plus en plus évidentes sur leur santé. Cette constatation s'oppose au manque de moyens médicaux et sérieux qu'on leur propose.

"C'est nerveux ! C'est le stress !" Les stressés ressortent de la consultation de leur médecin traitant ou d'un spécialiste le plus souvent avec les mêmes symptômes, après avoir subi parfois de nombreux examens.

Tout au mieux le praticien proposera **un traitement psychotrope, anxiolytique ou antidépresseur**, et de là naît le second paradoxe : nous sommes **les champions du monde en France, de la consommation** de ce type de traitement ! Et rien d'autre n'est proposé !

Ma méthode antistress est imparable. Imparable, parce que je la pratique au quotidien depuis plus de 20 ans, et qu'elle donne d'excellents résultats.

Cette méthode ne repose absolument pas sur un ingrédient particulier, mais sur trois éléments clés de ma consultation.

Tout d'abord **expliquer les symptômes** que ressent le stressé : oppressions dans la poitrine, douleurs palpitations, essoufflement, migraine, tremblements, malaises...

Le deuxième temps de ma consultation consiste à **rassurer** et souvent, après les explications fournies et avec l'aide de quelques examens courants, cela est relativement facile. Ne dit-on pas qu' "un homme averti en vaut deux " ?

Enfin il faut proposer un traitement adapté et personnalisé.

Cela va du simple conseil de vie jusqu'à, assez souvent il est vrai, un traitement médicamenteux, pour les plus gênés, ceux dont le stress gâche la vie quotidienne.

Il n'est pas question non plus de négliger toutes les techniques dites douces, non médicamenteuses qui peuvent aider parfois, mais plus rarement suffire. Elles nous promettent le mieux-être, voire le bonheur et les ouvrages qui s'y rapportent, remplissent les rayons des librairies !

Ma méthode ne laisse aucun stressé sur le bord de la route...

J'insisterai dans cet ouvrage sur l'emploi d'un traitement des maladies cardiaques : **le bêtabloqueur**.

Ce type de médicament utilisé tous les jours depuis les années 60, dans le domaine de l'hypertension ou des maladies cardiaques, a une **efficacité remarquable sur les symptômes** que ressent la personne stressée. J'assiste avec le patient à une nette amélioration de la qualité de vie au prix d'effets secondaires rares, et la plupart du temps quand ils surviennent, peu gênants.

Pourtant ce traitement a été complètement occulté par les médecins depuis **l'apparition et la prescription facile, trop facile, des psychotropes**.

Nous verrons que cette catégorie de médicaments que constituent **les bêtabloqueurs sont en effet bien moins toxiques et bien plus efficaces dans le domaine du stress que les psychotropes** employés, à mon sens, à tort et à travers.

Bien évidemment il n'est pas question de négliger l'intérêt des psychotropes et leur utilité indéniable dans le traitement de la vraie anxiété ou de la

dépression.

Mais il me semble qu'en France, on confond stress et complications psychiatriques du stress...

Nous verrons aussi que les seuls médecins qui se sont emparés du stress sont les psychiatres et la psychiatisation à outrance du stress s'est établie comme un dogme à travers les années...

Je me rends hélas bien compte que je suis un des rares médecins en dehors de mes collègues psychiatres, à m'intéresser au traitement du stress...

Mais je ne suis pas psychiatre, et je prends donc en compte toute la palette des possibilités, des techniques, et des traitements médicamenteux pour proposer le traitement adéquat !

Je dis souvent que" je ne m'intéresse pas au pourquoi du stress. Nous avons tous nos raisons plus ou moins évidentes d'être stressé. Tout ce qui m'intéresse est de soulager les patients."

"Et j'y arrive souvent...

Je ne fais finalement qu'orienter au mieux le patient vers la meilleure solution antistress, la plus adaptée, la plus efficace pour lui.

Peut être qu'avec moi va naître une nouvelle spécialité médicale : *La Stressologie* ?

Il ne sera plus possible encore très longtemps pour la communauté scientifique de négliger les millions de stressés, les plus gênés, de par le monde et toutes les maladies que le stress génère, sans compter le cout du stress pour la société et les assurances maladies...

Je vais donc vous exposer à travers ces pages, je l'espère le plus simplement possible, **ma méthode antistress**, celle qui marche tous les jours. Il est temps de la divulguer et de la faire connaître au plus grand nombre.

Alors détendez-vous et suivez-moi !

Introduction

Cet ouvrage doit faire la part belle au traitement du stress. Je ne ferai pas l'apologie de telle ou telle méthode antistress, cela n'est pas mon propos. Mon but est de faire comprendre au lecteur qu'il n'y a pas de technique ou de traitement qui, à lui tout seul, résout le problème du stress. Et pourtant depuis longtemps déjà, chaque méthode prise isolément nous promet le bonheur ! Il suffit de consulter les rayons des librairies consacrés au stress, au "développement personnel" pour s'en rendre compte ! **Chaque leader de telle ou telle méthode ne voit que par le petit bout... de sa méthode.**

Ce n'est pas la bonne solution, cela se saurait...

Je me considère comme "un médecin généraliste du stress". Cela veut dire que **je ne néglige aucune méthode, qu'elle soit douce ou médicamenteuse, pour améliorer notablement le quotidien du stressé.**

En fonction de l'importance des symptômes, de la personnalité du sujet, du contexte socio culturel, de la profession, ma proposition thérapeutique sera différente.

Seule ma manière de consulter sera stéréotypée car il n'y a pas d'acte médical sérieux sans une routine de l'interrogatoire, de l'examen clinique, des investigations.

On ne parle bien que de ce que l'on connaît bien. Ainsi il n'est pas question de vous détailler toutes les techniques existantes pour lutter contre le stress. Je n'en suis pas capable. Je me cantonnerai à vous donner mon avis sur les plus connues et les plus prometteuses. Les ouvrages détaillés ne manquent pas si telle ou telle technique retient votre attention. Dans la bibliographie, vous pourrez peut être trouver ce qui vous intéresse. Ou dans les bonnes librairies...

J'insisterai sur les médicaments utilisables dans le traitement du stress. Je vous présenterai les **bêtabloqueurs, médicaments particulièrement efficaces** contre les symptômes gênants et inquiétants que ressent le stressé. Car malgré l'essor de la demande de "bien être sans médicament" que je qualifierai de "politiquement correcte", on constate parallèlement, face aux temps de plus en plus stressants, une demande de médicaments antistress efficaces, peu toxiques et non sédatifs qui va grandissante. Le stressé, souvent jeune, hyperactif, s'oppose à la prescription de tranquillisant, mais il n'est pas hostile à un traitement médicamenteux. Pourtant les psychotropes ont encore de beaux jours devant eux, prescrits trop facilement dans le cadre du stress chronique... Nous verrons que les bêtabloqueurs méritent de les détrôner...

Le stressé qui consulte, a souvent essayé beaucoup de méthodes. Sans succès. Ou alors il n'a pas le temps de pratiquer sport, yoga ou relaxation. Ou encore, il ne souhaite pas faire d'effort personnel...

Avant de vous développer ma méthode personnalisée de traitement du stress, la première partie du livre vous permettra de faire un peu plus connaissance avec le stress, ses mécanismes, ses manifestations et ses risques. La bonne connaissance de son ennemi est capitale pour appréhender au mieux les moyens de la lutte, et comprendre pourquoi tel ou tel traitement devrait être efficace chez vous. Ces pages, rassurez vous, seront peu nombreuses, car je me dois avant tout d'apporter par cet ouvrage, mon expérience médicale du traitement du stress. De nombreux exemples de patients stressés devraient vous permettre de vous projeter facilement, et de découvrir ainsi quelle est pour vous la meilleure ordonnance antistress, **votre ordonnance antistress.**

Alors un peu de patience !

La patience ne constitue-t-elle pas déjà un pas vers la sérénité ? L'explication des signes qui vous empoisonnent, un premier pas vers un traitement véritablement efficace ?