

## Unité de Stress Management au Bellevue Medical Center



**Dr Nabil Okais**  
Professeur Neurochirurgie  
Fondateur Spine Center -  
Bellevue Medical Center



**Mme Najla Ammouri**  
Breakthrough Coach  
Coordinatrice Unité de  
Gestion du Stress  
Bellevue Medical Center



dans l'esprit d'une prise en charge holistique du patient. Un nombre considérable d'échecs dans la pratique médicale est due au manque de considération de l'aspect dualiste de l'être humain, fait de corps et d'âme, avec une interaction étroite et permanente entre les deux. La coopération entre le corps médical et le centre de stress management devient fondamentale pour une meilleure efficacité de la prise en charge du patient. Cette approche est en voie de développement à une large échelle dans un grand nombre d'hôpitaux universitaires en Europe, et surtout aux Etats Unis. Le centre créé à l'hôpital Bellevue avait pour objectif de venir en complément du « Spine center » dont l'objectif est de traiter les pathologies complexes de la colonne vertébrale, étant donnée l'incidence considérable du stress dans le mal de dos chronique. Un grand nombre de patients peuvent éviter des gestes chirurgicaux parfois agressifs grâce à cette approche. Il a aussi pour vocation de répondre aux besoins de toutes les spécialités médicales où la maladie dite psychosomatique est également rencontrée. Le centre est constitué d'une équipe multidisciplinaire comportant le life coaching, l'acupuncture, le yoga, l'hypnose, l'ostéopathie, l'aromathérapie, l'art thérapie et le massage relaxant. Un diagnostic des origines du stress est d'abord établi, et le patient est ensuite adressé à l'une ou l'autre des disciplines selon les cas. Certains patients peuvent être adressés au département de psychologie, voire de psychiatrie, si nécessaire. Un feedback est suivi en continuité avec le médecin traitant afin d'évaluer la réponse au traitement et de rectifier, si besoin la stratégie. Une étude prospective, avec une méthodologie scientifique, permet de rendre compte, à long terme, de l'efficacité du traitement, et en vue de publications dans les revues scientifiques spécialisées.

Le stress est un terme médical qui désigne la réaction de l'organisme (animal ou humain) à une agression ou une situation menaçante. Le corps répond par une série de dispositions neuro-hormonales qui le mettent en disposition de lutte ou de fuite. Les principales modifications constatées sont l'augmentation du taux de cortisol et d'adrénaline.

Dans certaines situations l'organisme réagit à des facteurs internes tels que l'anxiété de la finitude (la mort), le sentiment de vide (le manque de sens à la vie), ou la culpabilité, vécues comme des agressions ou des menaces. Et il déclenche la batterie de réactions biologiques déjà citées. Ces facteurs se prolongeant parfois pendant des jours ou même des mois, l'effet des substances comme l'adrénaline ou le cortisol peut devenir destructeur pour le corps et créer des manifestations physiques apparaissant au départ sous forme de symptômes comme le mal de dos ou les maux de tête, et finissent par créer de vraies lésions organiques tel que l'ulcère de l'estomac.

Traiter le stress n'a donc pas comme seul but de procurer du bien-être, mais de prévenir, voire guérir un nombre sans cesse croissant de maladies. D'où l'intérêt de créer un centre de stress management dans le cadre d'un milieu hospitalier, afin qu'il s'intègre au processus thérapeutique

## Unité Gestion du Stress à Bellevue Medical Center: Journée - Détente avec les Médias

Afin de célébrer le lancement de l'unité gestion du stress (Stress Management Unit) à Bellevue Medical Center, les représentants des médias furent conviés à une journée-détente, à Abdelli, dans la région de Batroun.

Le professeur Nabil Okais, fondateur du « spine center » et de l'unité de gestion du stress, souhaita la bienvenue au groupe: «À Bellevue, nous croyons à l'importance d'un traitement équilibré du corps et de l'esprit pour le patient. Nous appliquons les normes internationales en matière de soins centrés sur la personne, et de ce fait, nous sommes le premier hôpital au Liban à obtenir la certification-Or du prestigieux Planetree International. Les maladies, ainsi que leurs symptômes, sont étroitement liés au bien-être psychologique de l'individu; d'où la nécessité de modalités de traitement complémentaires permettant de limiter et gérer le stress».

Les participants eurent l'occasion de réduire leur stress et ses effets, secondaires à un mode de vie chargée, en prenant part à une séance d'autonomisation et de bonheur (empowerment and happiness), dirigée par Mme Najla

Ammouri, coordinatrice de l'unité de gestion du stress, breakthrough coach et thérapeute en yoga. La séance comporta exercices de yoga et relaxation dont les effets multiples, entre autres, enclenchèrent une baisse du cortisol, l'hormone majeure liée au stress.

Par la suite, les invités apprécièrent les soins complémentaires, fournis au sein de l'unité de gestion du stress, visant à soulager la pression, dont l'acupuncture, l'aromathérapie, «healing massage», la physiothérapie et l'ostéopathie. Dans certaines études, l'acupuncture réduit de moitié les douleurs chroniques, et renforce le système immunitaire. L'aromathérapie, et plus particulièrement l'utilisation d'un arôme de lavande, améliore l'humeur, ainsi que le sommeil, alors que le «healing massage» réduit la tension musculaire. Outre la physiothérapie, l'ostéopathie joue un rôle important dans la réduction de la douleur et des crampes musculaires. Enfin, un «life coaching» fut proposé pour affermir la confiance en soi, tout en accentuant la vision positive de la vie.

### Info

## Asthme: la Commission Européenne Approuve un Nouveau Médicament

Un nouveau médicament plus performant contre la forme sévère de l'asthme a été validé pour être utilisé en France. Un nouveau médicament vient d'être approuvé par la Commission européenne pour traiter l'asthme sévère, il s'agit du Dupixent, commercialisé par le laboratoire Sanofi. Actuellement, 30 millions de personnes souffrent d'asthme en Europe. 10% de ces malades sont touchés par la forme la plus sévère. Le médicament sera prescrit aux personnes de plus de 12 ans.

Dans son communiqué, Sanofi explique que la forme sévère est actuellement difficile à soigner. «Les gens dont l'asthme sévère n'est pas correctement contrôlé continuent d'avoir du mal à respirer» souligne Sanofi, or le Dupixent permettrait d'avoir une réponse plus adéquate à ce type d'asthme. Par

ailleurs, il pourrait réduire la prescription de corticoïdes, souvent administrés au moment de grosses crises.

**DÉJÀ UTILISÉ POUR TRAITER LA DERMATITE ATOPIQUE**

Le Dupixent «est un anticorps monoclonal humain qui inhibe la signalisation de l'interleukine 4 et 13, deux protéines clés, qui jouent un rôle central dans ce type d'asthme» explique le laboratoire pharmaceutique. La molécule du Dupixent était auparavant utilisée dans le traitement de la dermatite atopique, maladie chronique inflammatoire qui touche la peau. La Food and Drug Administration l'avait déjà validé pour traiter l'asthme à l'automne 2018. Ce médicament pourrait être validé pour d'autres maladies dans les prochaines années.