

## **MALADIE PSYCHOSOMATIQUE**

### **DÉFINITION – LISTE - TRAITEMENTS**

Pour soulager des symptômes psychosomatiques, un traitement médical adapté est nécessaire, voire pour atténuer la crise : **anti-inflammatoires, antiallergiques, régulateurs de transit...** ces médicaments sont prescrits en fonction des symptômes observés.

**Les maladies psychosomatiques se caractérisent par des symptômes physiques aggravés par des facteurs émotionnels ou psychiques comme le stress. Ulcère de l'estomac, colopathie fonctionnelle, psoriasis, eczéma, asthme... Découvrez quelques exemples de maladies psychosomatiques et comment les soigner avec le Dr Paul Malekpour, psychiatre à la clinique des Boucles de la Seine.**

#### **Définition : qu'est-ce qu'une maladie psychosomatique ?**

*"Une **maladie psychosomatique** correspond à un désordre à point de départ somatique ou physique, dit lésionnel, mais modifié voire aggravé par des facteurs psychologiques, tels que le stress ou tout autre événement de vie perturbateur",* explique le Dr Paul Malekpour, psychiatre à la clinique des Boucles de la Seine.

#### **Causes**

**Il existe un support ou terrain lésionnel à ces maladies.** On parle alors de "**vulnérabilité**" des sujets atteints. On peut attribuer un rôle déclencheur aux **événements de stress traumatisants**. *"Il faut comprendre que dès notre conception, au stade embryonnaire, notre système nerveux partage une origine commune avec d'autres structures telles que la peau ou différentes barrières avec l'extérieur (tube digestif, bronches...). Il en résulte une anatomie complexe avec ces différents éléments enchevêtrés. Par ailleurs, notre corps est soumis au bon vouloir, conscient ou inconscient, du système nerveux viscéral, via des structures sensibles aux émotions et situées au cœur de notre cerveau. Enfin, **le stress induit de façon globale des modifications de l'immunité et de l'inflammation au niveau de l'organisme**",* souligne le psychiatre.

#### **Symptômes**

La liste des symptômes provoqués par les maladies psychosomatiques n'est pas exhaustive. Certains troubles sont néanmoins plus fréquemment rencontrés et peuvent évoquer une maladie psychosomatique. Les maladies de peau (eczéma, psoriasis, éruptions cutanées), les troubles gastro-intestinaux comme les troubles du transit, la rectocolite hémorragique et les ulcères gastriques, les inflammations chroniques ou les troubles du sommeil peuvent ainsi présenter une forte composante psychosomatique. Les troubles respiratoires (asthme), les troubles urinaires, certaines maladies infectieuses (herpès, zona), les troubles sexuels (troubles de l'érection, vaginisme) ou encore certains troubles cardiaques (hypertension artérielle, tachycardie) nécessitent également de rechercher des facteurs psychologiques ou émotionnelles.

#### **Exemples de maladies psychosomatiques**

- **La colopathie fonctionnelle** ou intestin irritable : le patient peut se plaindre d'alternance de constipation et diarrhées en fonction de son état psychologique, les coloscopies revenant normales.
- **Colopathie fonctionnelle : mal au ventre, dos, côlon irritable ?**

La colopathie fonctionnelle ou "côlon irritable", auparavant appelée "colopathie spasmodique", est une maladie intestinale chronique. Elle est fréquente et provoque des ballonnements, douleurs abdominales, des diarrhées ou une constipation. Causes, traitement, alimentation : conseils pratiques.

- **L'eczéma et l'asthme** : ces pathologies ont comme point commun leur terrain allergique cutané ou bronchique. Lors de périodes de stress, elles peuvent être explosives sous forme de crises pouvant être dangereuses dans le cas de l'asthme.
- **Eczéma : atopique, de contact, symptômes, photo, soigner**

Mains, visage, oreille... L'eczéma est une maladie de peau qui peut être atopique ou de contact, nummulaire... Quels sont les symptômes ? Est-ce contagieux ? Quelles causes ? Quels traitements (naturels ou pas) de l'eczéma ? Photos, symptômes par types, comment le soigner.

- **Asthme : les symptômes et les traitements à connaître**

L'asthme est une maladie inflammatoire des bronches qui touche plus de 4 millions de Français. C'est la première maladie chronique de l'enfant. Définition, causes, prévention des crises, traitements... Le point avec le Pr Bertrand Dautzenberg, pneumologue.

- **La dépression mentale** : *"l'anxiété est à la fois un symptôme et un facteur d'aggravation dans ce cas précis, avec de nombreuses plaintes physiques telles que fatigue, trouble du sommeil, trouble du transit, trouble sexuel, trouble de la concentration et de la mémoire"*, commente le spécialiste.
- **Comment sortir de la dépression ? C'est quoi cette maladie ?**

Moral en berne, baisse d'intérêt... La dépression est une maladie qui touche ou touchera au moins une fois 1 personne sur 5 en France. Surtout des femmes. Dans 60% des cas, cet état dépressif est traité par la prise d'antidépresseurs.

- **Les céphalées**
- **Mal de tête (céphalées) : causes, comment le soulager ?**

Des milliers de personnes souffrent régulièrement de maux de tête ou céphalées. Plus ou moins intenses, de durée variable, ces douleurs peuvent être très handicapantes au quotidien.

- **Les coronaropathies, les coliques idiopathiques, les troubles de l'érection, le vaginisme...**
- **Problème, dysfonction ou panne d'érection : que faire ?**

Près d'un homme sur trois connaît des problèmes d'érection après 40 ans et un sur deux après 60 ans. Quelles sont les causes les plus fréquentes des pannes ? Que faire

pour retrouver une érection satisfaisante ? Médicaments, injections, pompes, implant... Tout savoir en cas de troubles érectiles.

- **Vaginisme : c'est quoi, symptômes, solutions**

Le vaginisme est un trouble sexuel qui concerne 1% des femmes et qui représente 6 à 15% des consultations en sexologie selon le CNGOF. En cas de vaginisme, la pénétration sexuelle est totalement impossible.

### **Diagnostic**

*"Il est primordial de réserver les maladies psychosomatiques à un diagnostic d'élimination, c'est-à-dire après avoir recherché des maladies graves purement physiques",* prévient le Dr Paul Malekpour. Un interrogatoire médical permet d'identifier d'éventuelles causes psychologiques ou émotionnelles (angoisse, anxiété, surmenage ou encore émotivité...). Le médecin peut ainsi être amené à interroger son patient sur son mode de vie, sur de récents événements ou sur d'éventuels facteurs stressants ou traumatisants. Toute autre cause purement somatique peut être éliminée en effectuant des analyses biologiques ou des examens complémentaires. Un examen physique complet est donc recommandé.

### **Comment guérir d'une maladie psychosomatique ?**

Les maladies psychosomatiques doivent être traitées à deux niveaux : une prise en charge des symptômes physiques avec un traitement ciblé sur les symptômes de la maladie initiale, et **une prise en charge psychologique ou psychiatrique** avec des psychotropes dans les cas les plus invalidants. *"On ne peut pas guérir d'une maladie psychosomatique stricto sensu, en revanche l'objectif est d'atteindre une rémission de celle-ci, c'est-à-dire qu'elle reste silencieuse et invisible",* nuance le psychiatre.

### **Traitement médical**

Un traitement médical adapté permet de soulager des symptômes psychosomatiques lorsqu'ils le nécessitent, ou pour atténuer la crise : **anti-inflammatoires, antiallergiques, régulateurs de transit...** Ces médicaments sont prescrits en fonction des symptômes observés. **La prise d'antidépresseurs et d'anxiolytiques** peuvent également s'avérer utile dans certains cas. Ces traitements nécessitent un suivi médical et un accompagnement psychologique.

### **Prise en charge et suivi psychologique**

En fonction des symptômes et de l'état de santé du patient, les causes d'une maladie psychosomatique peuvent être traitées par une thérapie et un suivi régulier par un psychologue ou un psychiatre. La somatopsychologie est aussi une alternative. Une meilleure hygiène de vie est recommandée afin de réduire le stress et l'anxiété : alimentation équilibrée, sommeil de qualité, activité physique. Certaines techniques de gestion du stress peuvent être efficaces (relaxation, yoga, hypnose...).

*Merci au Dr Paul Malekpour, psychiatre à la clinique des Boucles de la Seine.*

### **Julie Giorgetta**