



L'ostéopathie pour atténuer le stress au travail

Un salarié sur cinq déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail (Source INRS). Le stress provient des agressions extérieures que subit l'organisme : bruit, surmenage, pression, conflits... Il provoque des modifications dans le corps comme système de défense.

Le stress se manifeste sur trois niveaux :

- **augmentation du taux d'adrénaline**, qui permet à l'organisme de réagir rapidement (augmentation rythme cardiaque, respiration plus rapide).
- **augmentation du taux de cortisol** qui a un rôle d'anti-inflammatoire.
- **le système nerveux, trop sollicité**, prend le dessus sur la gestion de nos réserves d'énergie. C'est à ce moment-là que les troubles apparaissent. Attention à ce que le stress ne contribue pas à l'installation de maladies chroniques voire dégénératives (tumeurs, maladies auto-immunes, hypertension...).

Les symptômes dus à un état de stress chronique sont :

douleurs musculaires et articulaires, maux de tête, troubles du sommeil, troubles de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles, mal de dos, nervosité, palpitations.

L'ostéopathie propose une réponse thérapeutique pour les patients souffrant des symptômes dus au stress comme les palpitations, l'angoisse, les douleurs musculaires, les maux de tête.

Le rééquilibrage du corps peut être obtenue de différentes manières :

- une action crano-sacrée ciblant le système nerveux qui gère nos réserves d'énergie et régule l'hyperactivité musculaire,
- une action viscérale, pour le relâchement des structures environnantes des viscères,
- une action tissulaire ou respiratoire, via le travail du diaphragme ostéo-articulaire, pour le soulagement des tensions musculaires accumulées.

Grégory Barnier, ostéopathe
www.osteopathe-barnier-aix.com
Tél : 06.30.56.19.41