



# Stress, infarctus et réflexologie

Et si 32% des infarctus du myocarde pouvaient être évités en luttant contre le stress?

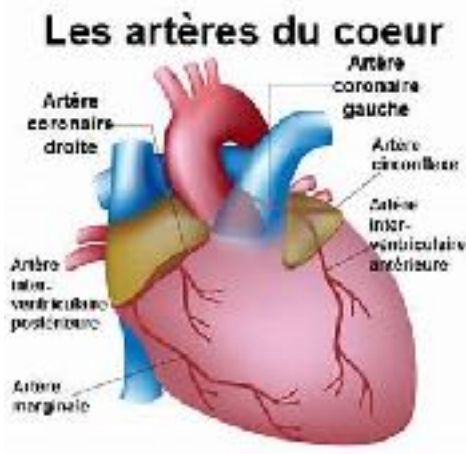
infarctus du myocarde:  
nommé aussi plus communément « crise cardiaque », est la destruction d'une partie plus ou moins importante du myocarde. Il fait suite à l'obstruction d'une artère coronaire.

En 2004, l'étude interheart a été réalisée dans 52 pays avec plus de 30000 participants dans le but d'évaluer le degré d'association entre facteurs de risque et infarctus.

Parmi ces facteurs de risque sont mis en avant 5 facteurs psychosociaux:

- stress au travail ou à domicile
- stress financier
- événements tragiques de la vie (divorce, perte de travailleurs de violence, conflits familiaux majeurs, maladie ou accident grave, perte d'un proche)
- antécédent de dépression
- score de « volonté/fatalisme » (« tout dépend de moi »/« je ne peux rien y faire »)

Cette étude révèle que 32% des infarctus du myocarde sont imputables à ses facteurs psychosociaux. Les participants atteints d'infarctus sont 2 fois plus stressés en permanence que les participants « témoins ».



## La réflexologie, une solution au stress.



Se détendre, lâcher prise pour retrouver bien-être et équilibre.

S'accorder une pause dans la frénésie de sa vie peut être salvateur. Il est important de trouver un moment personnel ou professionnel pour échapper au stress quotidien. Ce dernier est inévitable. L'essentiel est d'avoir recours à des techniques pouvant réduire son impact sur notre santé.

La réflexologie est une technique naturelle, sans effet secondaire dont le but premier est de lutter contre le stress. Chaque partie du pied correspond à une partie du corps: le pied est un intermédiaire par lequel on rétablit l'équilibre du corps, dit l'homéostasie.

La réflexologie peut ainsi être le moyen de lutter indirectement contre l'infarctus du myocarde. Régulièrement ou lorsque vous en ressentez le besoin, une séance de réflexologie vous accompagnera vers la détente et le lâcher prise.

La lutte contre le stress et la gestion de ce dernier est à apprendre le plus tôt possible. C'est un travail au quotidien: il ne faut pas attendre d'être submergé et ressentir physiquement et mentalement les effets néfastes du stress. Le stress peut se manifester différemment selon les personnes et selon l'âge. La réflexologie peut ainsi être combinée à d'autres techniques telles que la sophrologie, la méditation, l'activité physique pour prévenir les conséquences du stress, et notamment la survenue de l'infarctus du myocarde.