

Correction exercice "La respiration pour traiter le stress chronique"

Introduction:

On cherche à savoir si l'utilisation de la technique de "respiration profonde" peut être utilisée pour limiter les effets du stress chronique.

Nous réaliserons une analyse critique des expériences pour montrer les bienfaits de cette technique, mais aussi pour mettre en évidence des biais expérimentaux.

Quels sont les bienfaits de la technique de respiration profonde?

Pour tester les effets de la respiration profonde, les chercheurs ont constitué un groupe de 39 personnes qu'ils ont séparé en 2 groupes:

- le groupe contrôle (témoin);
- le groupe suivant la thérapie qui comprend 20 sessions étalées sur 8 semaines pendant lesquelles les participants apprennent la technique de respiration profonde.

Entre la 1^{re} et la 20^e session, le **nombre de sensations négatives diminue** chez le groupe thérapie, passant de 22 à 19 UA, alors qu'il reste stable chez le groupe contrôle (19 UA). Le **niveau d'attention augmente** pour les deux groupes, mais de manière plus importante pour le groupe thérapie. Enfin, la **concentration salivaire en cortisol chute** chez le groupe thérapie, passant de 6,25 à 5 nmol.L⁻¹, alors qu'elle augmente faiblement, de 5,75 à 6 nmol.L⁻¹, pour le groupe contrôle.

Le cortisol, hormone produite par les corticosurrénales, a des **effets néfastes** sur l'organisme quand sa concentration reste élevée dans le temps. C'est un signe de **stress chronique**. Il peut être à l'origine de sensations négatives trop fréquentes (déprime), d'une diminution des capacités d'attention, mais aussi de difficultés de mémorisation, d'anxiété, de douleurs, de troubles intestinaux... Il augmente aussi le risque de diabète de type 2, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires.

Il est donc important que les personnes atteintes de stress chronique adoptent une technique pour faire baisser leur taux de cortisol. **La technique de respiration profonde semble être bien adaptée.**

Cependant, nous allons montrer que la technique utilisée pour évaluer les effets de la respiration profonde présente des biais expérimentaux.

Les individus suivant la thérapie ont, lors de la première session, un score de sensations négatives et un taux de cortisol bien plus élevé que le groupe contrôle, et un niveau d'attention plus faible. **Les deux groupes constitués** par les chercheurs **ne sont donc pas homogènes**. On peut se demander si on aurait obtenu les mêmes résultats lors de la 20^e session si les groupes avaient été homogènes.

On remarque aussi que la **variabilité interindividuelle** est toujours très importante pour le groupe thérapie et beaucoup plus faible pour le groupe contrôle. Il est donc difficile d'évaluer les effets de la thérapie.

De plus, **peu de personnes ont participé aux expériences** (environ 19 personnes par groupe).

Les **données** présentées ne sont donc **pas totalement fiables**.

Conclusion:

Oui, l'utilisation de la technique de "respiration profonde" peut être conseillée pour limiter les effets du stress chronique, **mais** il n'y a **pas de certitude sur le résultat**. Il existe une très grande variabilité interindividuelle dans le résultat d'une thérapie. Le choix du traitement des pathologies liées au stress se fait en fonction des troubles mais aussi de la personnalité de chacun.