

Gestion non pharmacologique du stress chez le patient dans le bloc ophtalmologique. Retour d'expérience de la vraie vie

Rachid TAHIRI

Résumé

Le stress péri-opératoire est une réaction physiologique et psychologique complexe qui influence directement la douleur perçue, la coopération du patient et la sécurité des soins. Si des moyens pharmacologiques existent, ils exposent à des effets indésirables notables : somnolence, troubles respiratoires, interactions médicamenteuses et coûts organisationnels.

Face à ces limites, plusieurs approches non pharmacologiques sont présentées, chacune prouvée individuellement efficace :

- Hypnose (classique ou en séances pré-enregistrées) : réduit l'anxiété peropératoire, diminue la douleur perçue et les besoins en sédation.
- Cohérence cardiaque / relaxation respiratoire : 6 cycles/min induisant un état physiologique calme, avec détournement de l'attention et réduction de la douleur.
- Musicothérapie 432 Hz : stimule les ondes cérébrales alpha (8-13 Hz, détente) et thêta (4-7 Hz, méditation profonde), favorisant un état de calme mental, une réduction du stress et une régulation du rythme cardiaque.
- Tenir la main du patient : réduit significativement le stress.
- Acupression / acupuncture / acustimulation : issues de la médecine traditionnelle chinoise, ces techniques stimulent des points spécifiques par pression, aiguilles ou courant électrique, réduisant l'anxiété et abaissant le BIS — indice EEG mesurant objectivement la profondeur de la sédation.
- Réalité virtuelle et aromathérapie : compléments sensoriels efficaces.

Cependant, utilisées isolément, chacune de ces techniques reste d'une efficacité partielle et transitoire. La présentation propose donc une approche innovante combinant ces moyens : le Circuit Anti-Stress Multi-Sensoriel® (CASMS®), qui associe aromathérapie, réalité virtuelle 3D, acupression, musicothérapie 432 Hz et cohérence cardiaque en mobilisant les cinq sens. Une étude est en cours pour évaluer son impact sur la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la douleur, la satisfaction et la consommation médicamenteuse. Les résultats préliminaires sont prometteurs.

En conclusion, les moyens non pharmacologiques sont efficaces, non invasifs, peu coûteux, faciles à mettre en place, et contribuent à une médecine plus humaine et individualisée, tout en réduisant les coûts médicamenteux.