

BIEN-ÊTRE

bienetre-et-sante.fr

& santé

BEAUTÉ

*Une bouche
à croquer*

NUTRITION

*Avec ou
sans gluten*

SANTÉ

*Apprenez
à déstresser*

DOSSIER

*Les cancers
de la femme*

ALEXANDRA LAMY

*“Le Pasteurdon
nous concerne tous!”*

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

Les armes de la sérénité

Aigu ou chronique, il existe des techniques permettant de maîtriser le stress et de ne pas engendrer de troubles physiques et psychiques. Nervosité et inquiétudes vagues laissent place au calme.

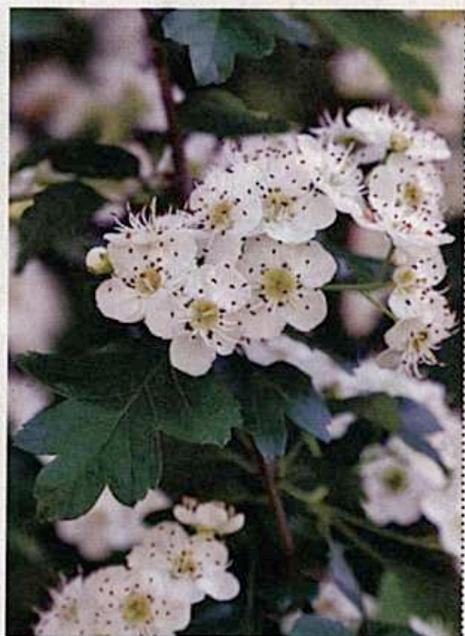
Vous sentez le stress monter? Essayez quelques trucs pour vous calmer. Respirez profondément pendant trois minutes devant une fenêtre ouverte, gonflez le ventre en inspirant et relâchez-le en expirant: le supplément d'oxygène aide à baisser la tension artérielle. Promenez-vous dans un jardin ou dans la nature pour vous vider la tête et booster les endorphines qui vont réduire le cortisol, l'hormone du stress.

POTASSIUM RÉGULATEUR ET PLANTES APAISANTES

Mangez un petit en-cas qui remplisse bien l'estomac (œuf dur, poignée de noix, banane pour le potassium qui régule la tension et redonne de l'énergie...) ou, pour l'effet apaisant, un (seul) bonbon ou un carré de chocolat en vous concentrant sur la texture, le goût et la sensation procurée. Buvez lentement un verre d'eau: cela aussi abaisse la tension; prolongez-en les effets en optant ensuite pour une tisane ciblée (*lire encadré*). Écoutez de la musique douce ou celle que vous aimez le plus de façon à ralentir le rythme cardiaque et faire descendre la tension.

DE LA SOPHROLOGIE AU TRICOT

Si la situation stressante se prolonge et s'intensifie au risque de «disjoncter» et de vous rendre malade, ne vous précipitez pas sur les médicaments anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères. Ce ne sont pas les bonnes solutions dans ce cas. Les techniques de relaxation sont plus adaptées. À chacun de trouver la méthode qui lui convient le mieux pour apprendre à développer ses capacités d'adaptation aux stress. Sophrologie, respiration abdominale, yoga, taï-chi, cohérence cardiaque,



L'aubépine, connue pour ses vertus calmantes, entre dans la composition de plusieurs compléments alimentaires antistress.

hypnose... Mais aussi les thérapies cognitivo-comportementales, axées sur la modification de pensées erronées et de comportements inadaptés. Et la méditation en pleine conscience qui apprend à se centrer sur l'instant présent, sur ses sensations corporelles, ses émotions et ses pensées. *A priori* moins sérieux, le tricot et le coloriage (pour adultes) qui obligent à se concentrer sur sa tâche se révèlent de saines activités antistress... ■

EN SAVOIR +

• *Merci mon stress ! Faire de ses tensions ses meilleures alliées*, Patrick Collignon, éd. Eyrolles, 2017.

• *Le stress au travail. Un enjeu de santé*, Patrick Légeron, éd. Odile Jacob, 2015.

• *Gérer un état post-traumatique avec la sophrologie* (avec un CD audio), Dr Patrick-André Chéné, éd. Ellébore, 2016.



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

DU MAGNÉSIMUM ET DES PLANTES

◆ Un complément à base de magnésium est indispensable car le stress favorise le déficit en magnésium qui lui-même augmente la sensibilité au stress et aggrave ainsi ses effets. À prendre seul ou associé à des acides aminés (taurine, tyrosine, arginine) et des vitamines du groupe B: **D-Stress (Synergia)**, Mag2 (laboratoire Cooper), Magnésium-vitamine B6 (Urgo GoVital), Magnévie Stress & Resist (Sanofi)...

◆ Les plantes sont utiles contre les signes d'anxiété légère liée au stress: valériane, plante antistress par excellence, mais aussi passiflore, houblon, aubépine, ballote, rhodiola... En comprimés ou gélules: Euphytose stress (Bayer), Ortis Relax & Go, Spasmine (Jolly-Jatel), Seriane Stress (Naturactive), Seroxyl (Arkopharma), Valdispert Phytostress (Vemedica)...

◆ L'homéopathie peut aider. Selon le profil du stressé, on utilise le plus souvent: Gelsemium sempervirens, Nux vomica, Sepia officinalis, Ambra grisea, Magnesia bromata... en granules ou en doses. Ou des composés prêts à l'emploi: Biomag (Lehning)...