

# Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

## FORME

- Le vélo : mon sport santé !
- Soutien-gorge de sport : pourquoi il est indispensable

## ESTHÉTIQUE

**Objectif peau nue !**  
Les nouvelles méthodes pour un teint zéro défaut

## QUOI DE NEUF EN ORTHODONTIE ?

Médecine

## L'HYPERTENSION AU FÉMININ

ACNÉ : NOS SOLUTIONS

C'EST QUOI UN BIOSIMILAIRE ?

MIEUX CONNAÎTRE ET UTILISER LES ANTIBIOTIQUES NATURELS

**QUE FAIRE contre l'anxiété ?**

Je mincis, avec le régime  
**CÉTOGÈNE !**

- \* Je lutte contre les rondeurs
- \* Je prends soin de ma santé
- \* Je booste ma forme

TOUT SAVOIR SUR LA CHIROPRAxie

**20** SECRETS d'ex-rondes !

L 13982 - 111 - F: 2,90 € - RD



# Soigner l'anxiété SANS MÉDICAMENTS

Stress, angoisses, palpitations... focus sur les méthodes pour faire face à ces manifestations anxieuses, sans avoir recours à la chimie, lourde d'effets secondaires.

Anne-Laure Guiot



*L'anxiété est une émotion désagréable qui se traduit par une sensation subjective de malaise, de tension interne* », indique le docteur Jérôme Palazzolo, psychiatre, spécialisé en psychopharmacologie et en thérapie cognitivo-comportementale, dans son livre *Stop à*

*l'anxiété sans médicaments* aux Éditions Leducs. Vous pensez alors en permanence à l'avenir tout en étant en proie aux inquiétudes, au stress...

## États et troubles anxieux

Les troubles anxieux forment un ensemble de pathologies communes, affectant le comportement, les pensées, les sentiments et perceptions physiques. Leur symptôme principal est l'anxiété (état de stress aigu, attaque de panique, trouble obsessionnel compulsif...). En cause ? Un ou divers événements stressants (épreuves de la vie : mort du conjoint, divorce, chômage, changement de vie, pression au travail, vie de famille, problèmes de santé...)

## Bien gérer l'anxiété

« Pourtant, il existe des méthodes efficaces pour contrôler et traiter l'anxiété, cette affection pour le moins handicapante », explique le psychiatre.

### - LA RELAXATION

« La relaxation aide à gérer les symptômes physiques de l'angoisse (tensions musculaires) », note le docteur Jérôme Palazzolo.

#### En pratique

« Il s'agit de vous concentrer sur un groupe musculaire (et non de rester contracté sur vos émotions) et de mixer des phases de contraction et décontraction avant d'enchaîner sur un autre groupe (relaxation par contraction-décontraction). La détente musculaire peut aussi être atteinte par la suggestion ou l'auto-suggestion de sensations corporelles (relaxation par suggestion) ou par la mise en mouvement du corps à l'aide d'étirements et de postures (relaxation dynamique). »

#### Ses bienfaits

Un ralentissement du rythme cardiaque, de la pression artérielle et de la fréquence respiratoire et une sensation d'apaisement général.

### - LA RESPIRATION,

Lorsque vous hyperventilez, vous éliminez davantage de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et vous avez l'impression de manquer d'oxygène alors que c'est l'inverse qui se produit. La maîtrise d'une technique de contrôle respiratoire peut éviter toute hyperventilation, source d'attaque de panique (crise d'angoisse) en réponse au stress.

#### En pratique

Il s'agit de suivre les principes de la respiration guidée en fixant l'attention sur le rythme respiratoire, les temps inspiratoires et expiratoires, la respiration par le nez ou par la bouche, la mobilisation abdominale ou thoracique.

#### Ses bienfaits

Une disparition des symptômes de l'anxiété et un état de relaxation totale.

### - LES TECHNIQUES COGNITIVE-COMPORTEMENTALES

« Une thérapie comportementale et cognitive (TCC) est une forme de psychothérapie hautement structurée et interactive. Pour la prise en charge des aspects cognitifs et comportementaux, le mieux est de s'orienter vers la TCC dont l'efficacité est démontrée pour combattre l'évitement et les pensées intrusives », souligne le spécialiste.

#### En pratique

Vous transformez, avec un thérapeute et un « journal de bord », vos schémas cognitifs dysfonctionnels par d'autres plus adaptés favorisant l'apaisement.

#### Leurs bienfaits

Une diminution ou une élimination des processus de pensée et comportement désadaptés, sources de souffrance.

### - LES TECHNIQUES NON SPÉCIFIQUES

#### En pratique

Certaines techniques de distraction consistent à détourner votre attention de vos ruminations anxieuses.

#### En pratique

Il s'agit de d'utiliser des techniques de distraction (réciter l'alphabet à l'envers, se concentrer sur les gens autour de vous au lieu de paniquer, compter...)

#### Ses bienfaits

Un vrai lâcher-prise.



## - LE STOP-THINK-GO

### En pratique

« Apprenez à vous arrêter (stop) et à réfléchir (think) à tout ce que vous vivez et ressentez avant d'agir (go) », note le docteur Jérôme Palazzolo.

### Ses bienfaits

Stopper le flux d'émotions envahissantes en cas d'anxiété.

## - LE REPORT D'INQUIETUDE

### En pratique

Il s'agit de prévoir une heure et un lieu dédié à l'inquiétude.

### Ses bienfaits

Éviter de s'épuiser à lutter sans cesse contre les pensées négatives pour les détruire. Apprendre à solutionner les difficultés ou à les classer par ordre d'importance pour mieux relativiser et dépasser ses peurs.

## Les produits naturels

Il est conseillé de consulter votre médecin et/ou votre pharmacien pour bien les choisir. Les fleurs de Bach sont considérées comme un anxiolytique naturel destiné à ramener un sentiment général d'apaisement intérieur. Quant à la valériane, cette plante aux propriétés tranquillisantes fait partie des substances antistress. Vous pouvez aussi prendre des remèdes homéopathiques pour traiter l'anxiété (Argentum nitricum 9 CH ou Gelsemium 9 CH).

## Les thérapies complémentaires

Aromathérapie (huiles essentielles de lavande, de géranium rosat, de camomille romaine...), méditation de pleine conscience (mindfulness), hypnose, auriculothérapie, réflexologie... la liste des méthodes destinées aux personnes souffrant d'anxiété est longue. À chacun(e) de trouver celle qui lui correspond le mieux pour lutter contre l'anxiété au quotidien. ■

### JE BOUQUINE...

Stop à l'anxiété sans médicaments, du docteur Jérôme Palazzolo, Éditions Leducs.

## Coups de pouce anti-stress

► **Régulateur.** Grâce à ses plantes adaptogènes (rhodiola...) et au duo magnésium/vitamine B6, il permet de retrouver la sérénité.

2 comprimés le matin.

Arkorelax Stress Control, Arkopharma, 30 comprimés, 9,90 €. [www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr)



► **Bio.** Ce concentré de plantes bio procure relaxation (mélisse et valériane), facilite l'endormissement (mélisse) et améliore la qualité du sommeil (eschscholtzia).

2 gélules le soir.

Somni Control, Floressance, Laboratoire Léa Nature, 40 gélules, 6,95 €. [www.leanature.com](http://www.leanature.com)



► **Bienfaisant.** L'action du ginseng, racine anti-stress et du safran, dopant, contribue à apaiser et vitaliser.

2 comprimés le matin.

Relax & Go, Laboratoires Ortis, 30 comprimés, 13,20 €. [www.ortis.com/fr](http://www.ortis.com/fr)



► **Équilibrant.** Une formule brevetée qui contient du magnésium, de la taurine, de l'arginine et des vitamines du groupe B pour améliorer la résistance au stress.

D-Stress de Synergia,

14 €/80 comprimés, en pharmacie et

sur [www.synergishop.com](http://www.synergishop.com)



► **Anti-nervosité.** Son cocktail d'actifs (passiflore, protéines de lactosérum...) aide au métabolisme de la sérotonine qui agit en faveur de l'équilibre nerveux.

1 à 3 comprimés/j.

QuantaCalm, PhytoQuant, 60 comprimés, 26,50 €. Tél. lecteurs : 0805 11 03 27. [www.phytoquant.net](http://www.phytoquant.net)



► **Apaisante.** Issue de l'apithérapie, elle apporte détente et harmonie au corps et à l'esprit.

Huile de massage relaxante, Secrets de miel, 100 ml, 22 €. [www.secretsdemiel.com](http://www.secretsdemiel.com)



► **Odorant.** Son plus ? Le parfum anti-stress de l'huile essentielle d'orange et de santal aux vertus anti-anxiété.

Roll-on Divine Orchidée - anti-stress, Acorelle, 10 ml, 12 €. [www.acorelle.com](http://www.acorelle.com)



► **Dégommer le stress.** Elles renferment des plantes aux bienfaits relaxants et apaisants (coquelicot, matricaire, passiflore).

Gommes anti-stress, Fleurance Nature, 30 gommes, 7,50 €. [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)



► **Détente.** Cette infusion florale (tilleul, mûre, rose) aide à retrouver calme et sérénité.

Infuz Relax, 5,80 €. [www.infuz.eu](http://www.infuz.eu)