

JE ME FAIS souvent du souci

Vous avez du mal à prendre de la distance face aux aléas ? Les solutions douces pour gérer l'anxiété. PAR SOPHIE PENSA



Respirer de l'huile essentielle de lavande calme instantanément un coup de stress.

La vie quotidienne peut être source de multiples tracasseries. Peur de ne pas être à la hauteur dans son job, crainte pour la santé des proches, factures qui s'accumulent, tension liée à la scolarité des enfants... L'inquiétude est une réaction tout à fait normale face aux défis de la vie, mais pour peu que l'on soit fatigué ou fragilisé, la moindre contrariété prend une dimension excessive, avec souvent une réaction disproportionnée. Les médecines douces peuvent alors vous aider à relativiser, comme nous l'explique le Dr Serge Rafal, médecin généraliste à orientation « médecines douces »*.

Les bons gestes

- Alimenter-vous de façon équilibrée, en insistant sur les aliments riches en minéraux, oméga 3 et vitamines du groupe B, qui apaisent : amandes, noix, céréales complètes, flocons d'avoine, avocat, banane, pastèque, riz brun, champignon, carotte, maïs, laitue, épinards, jaune d'œuf, dinde, graines de sésame, etc.
- Veillez à la qualité de votre sommeil, avec des heures de coucher et de lever régulières. Le soir, limitez l'usage des écrans (tablette, mobile...), dont la lumière bleue est excitante.
- Pratiquez régulièrement (deux fois par semaine, c'est l'idéal) une activité relaxante, pour vous aider à lâcher prise : sophrologie, Qi Gong, yoga, méditation, arts martiaux...

Je gère
mes crises
d'anxiété

La solution homéopathie

Prenez Ignatia 7CH + Aconit 7CH (4 granules de chaque toutes les 15 min, jusqu'à amélioration). En parallèle, rendez-vous chez votre médecin homéopathe pour un traitement de fond (Argentum nitricum, Arsenicum album, Actaea racemosa...)

La solution aromathérapie

Calmez instantanément la crise en respirant de l'huile essentielle d'orange douce, directement au flacon. Complétez oralement par l'une des huiles essentielles suivantes : lavande, marjolaine à coquilles, petit grain bigarade, à raison de 2 gouttes dans un peu de miel, deux fois par jour.

Je soigne
mon hyper-
émotivité

La solution nutrithérapie

Complémentez-vous en magnésium et en vitamines du groupe B (D-Stress du laboratoire Synergia, 2 à 4 comprimés par jour). Vous pouvez y associer de la levure de bière ou de la lécithine de soja (1 dose de l'une ou de l'autre, trois fois par jour).

La solution élixirs floraux

Optez pour Aspen en cas de peurs mal identifiées, qui vous hantent jour et nuit. Préférez Mimulus si vous appréhendez une situation précise (trac, examen, etc.). En cas d'inquiétude pour un enfant ou un proche, prenez Red Chestnut (3 gouttes trois fois par jour, sous la langue).

⚠ ALLÔ, DOCTEUR ? Si vous vous sentez régulièrement dépassée par vos soucis, consultez afin de prévenir l'apparition de crises d'angoisse, d'un burn out ou d'une dépression. Un arrêt de travail et/ou la prescription d'antidépresseurs peut s'avérer nécessaire.