

© 2011 Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390504

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

STRESS
ANXIÉTÉ, DÉPRIME,
INSOMNIES, ANGOISSES...

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Déjà parus dans la collection « Trucs de santé »
de Sophie Lacoste :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Digestion difficile, aigreurs d'estomac, constipation...* Mosaïque-Santé 2010
- *Mal de dos et autres problèmes de muscles et de ligaments...* Mosaïque-Santé 2010
- *Maux de bouche, aphtes, gingivite, rage de dent...* Mosaïque-Santé 2010
- *Infections ORL, rhumes, angines, bronchites, grippe...* Mosaïque-Santé 2010
- *Maux de pieds et de mains, ampoules, engelures, mycoses, verrues...* Mosaïque-Santé 2011
- *Surpoids, cellulite, rétention d'eau...* Mosaïque-Santé 2011
- *Ménopause, bouffées de chaleur, irritabilité, insomnies, prise de poids...* Mosaïque-Santé 2011
- *Cystite et autres maux de vessie et de reins,* Mosaïque-Santé 2011
- *Maux de peau, psoriasis, eczéma, acné, couperose, brûlures, zona* Mosaïque-Santé 2011



Sommaire

Avant-propos.....	page 7
Généralités.....	page 9
Angoisses.....	page 16
Anxiété.....	page 20
Dépression saisonnière.....	page 25
Déprime.....	page 32
Fatigue.....	page 39
Impatiences.....	page 48
Insomnies.....	page 50
Irritabilité.....	page 61
Palpitations.....	page 64
Phobie.....	page 68
Spasmophilie.....	page 70
Stress.....	page 73
Surmenage.....	page 79
Trac.....	page 83
Troubles digestifs d'origine nerveuse ..	page 87
Bibliographie.....	page 90



Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Lorsque les recettes comportent des huiles essentielles, ne dépassez jamais les doses indiquées.



Avant-propos



Eh oui, les Français figurent toujours en tête des sondages quand il s'agit de consommation d'anxiolytiques et autres somnifères. Pourtant, il existe d'autres solutions. Bien entendu, l'idéal serait de repérer la ou les causes et de les supprimer. Mais, à défaut, on peut essayer de se défaire des symptômes le plus naturellement possible, histoire de ne pas se retrouver piégé dans la dépendance aux traitements médicaux, d'autant que ceux qui agissent sur le système nerveux ont souvent des effets secondaires très ennuyeux, tels que des troubles de la mémoire et de la concentration.

Chaque agression vécue par notre organisme, qu'il s'agisse d'une agression morale ou physique, est un stress... Le cerveau envoie





alors un message qui déclenche la production de certaines hormones. Ces dernières entraînent immédiatement des réactions physiques : le pouls s'accélère, le cœur s'emballe, on tremble, on a quelquefois une boule à l'estomac, la gorge nouée, de la diarrhée, une migraine... À l'origine, le stress était plutôt positif, il permettait de réagir de façon rapide pour échapper à un danger (réflexe de fuite ou de lutte, par exemple).

Face aux stress répétés, les réserves hormonales s'épuisent et l'organisme ne peut plus réagir sauf en développant des symptômes plus sérieux : anxiété, palpitations, épuisement, insomnies, fatigue constante, irritabilité...



Généralités



Quels que soient vos problèmes de stress, de nervosité, d'angoisses ou d'anxiété, d'insomnies ou d'irritabilité, voici quelques bonnes habitudes à prendre ou quelques réflexes efficaces.



* Bougez

La pratique régulière d'une activité physique non violente (marche, cyclisme, natation, jogging) permet de lutter efficacement contre le stress, qu'il soit d'origine affective, émotionnelle ou professionnelle, en éliminant le surplus d'énergie accumulée. On estime nécessaire la pratique d'au moins une demi-heure d'activité physique chaque jour (qui peut consister à marcher à pied tout simplement). C'est le minimum.



Si vous décidez d'en faire davantage, vous en tirerez des bienfaits encore plus flagrants (évidemment, si vous avez passé la quarantaine, un check-up s'impose avant de vous lancer dans un entraînement pour le marathon). L'activité physique stimule la production d'endorphine, substance qui provoque une sensation de bien-être et apaise l'anxiété.



* Amusez-vous

Pratiquez aussi, lorsque vous en avez le temps, une activité délassante qui permet de chasser les tensions du quotidien : jardinage, tricot, puzzles, lecture, broderie, promenades... Cela peut vous aider à mettre de côté le stress de la vie quotidienne.





* Détendez-vous

Le yoga et la relaxation qui apprennent la maîtrise du corps et de la respiration s'avèrent également très efficaces.



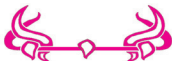
* Respirez

Prendre le temps : plusieurs fois dans la journée, profitez d'une pause (aux toilettes, par exemple !) pour fermer les yeux et respirer en comptant lentement jusqu'à 6 pendant l'inspiration, puis jusqu'à 6 pendant l'expiration. Répétez quatre ou cinq fois l'opération en gonflant bien le ventre et les poumons à l'inspiration. En oxygénant vos neurones, vous retrouverez un peu de calme.



* De la musique

Certaines musiques relaxantes peuvent réduire la fréquence cardiaque, faire baisser la pression artérielle. Il existe des disques de musiques de relaxation, mais vous pouvez aussi écouter ce que vous aimez. Il suffit de s'accorder le temps de ne faire que ça, en savourant le moment.



* Un bain chaud

Prenez un bain chaud : la chaleur agit en contrecarrant la réaction au stress. En cas de tension, le flux sanguin aux extrémités diminue. La chaleur rétablit la circulation et signale à l'organisme qu'il est en sécurité et qu'il peut se détendre.

