

les bobos du quotidien

L'anxiété



Nous savons tous ce que c'est que de ressentir du stress ou de l'anxiété. La plupart d'entre nous ressentent de l'anxiété lorsqu'ils font face à des situations stressantes ou des événements traumatisants. C'est la façon dont s'exprime notre corps pour nous prévenir d'une situation où l'on peut se sentir en danger ou menacé. L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle survient sans raison, ou que son intensité est disproportionnée par rapport à la cause. Heureusement, il existe de nombreux traitements pour guérir de ces crises d'angoisse. La psychothérapie, les techniques de relaxation ou un changement dans votre mode de vie peuvent vous aider à réduire l'anxiété et vous permettre de reprendre le contrôle de votre vie.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Les troubles de l'anxiété peuvent prendre différentes formes mais ils ont tous en commun : une peur et ou une inquiétude persistante de quelque chose.

La fréquence et l'intensité de cette peur peut être immobilisante ou stressante.

- Les caractéristiques des troubles de l'anxiété sont la perte de toute votre énergie et de votre concentration, elle vous oblige à vous isoler des autres pour vous sentir mieux et interfère avec vos activités du quotidien comme aller dehors ou interagir avec les autres.
- Les premiers symptômes liés au stress et à l'anxiété sont la peur et l'inquiétude. Cependant,

les troubles de l'anxiété sont aussi caractérisés par d'autres symptômes émotionnels : sentiment d'appréhension, de crainte, se sentir inutile, irritabilité, nervosité, sentiment d'insécurité, et des symptômes neurovégétatifs (perturbations physiques) dus à la décharge d'adrénaline, ils rappellent les signes de peur : gorge serrée, mains moites, tachycardie, oppression, gêne abdominale, bouffées de chaleur, envie d'uriner fréquentes, tension musculaire, sécheresse de la bouche, étourdissements, sensations d'instabilité, la souffrance ressentie est difficilement supportable

et la répercussion sur la vie quotidienne est franche. Elle est souvent appelée à tort tétanie ou spasmophilie.

- Les crises d'angoisse, aussi appelées crises de panique sont des épisodes intenses de peur voire de terreur. Une personne souffrant d'une crise d'angoisse aura souvent l'impression qu'elle est sur le point de mourir ou de s'évanouir.

• **Symptômes d'une crise d'angoisse :** difficulté à respirer, souffle court, palpitations, douleurs dans la poitrine, tremblements, nausées, maux d'estomac, peur de perdre son contrôle ou de devenir fou.

TRAITEMENT

Pour combattre le stress de manière douce et sans effets secondaires, certaines plantes peuvent être utilisées sous forme de tisanes, gélules ou teintures mères.

→ **La mélisse** (feuille) est utilisée pour ses propriétés sédatives et relaxantes, la passiflore (partie aérienne) aide à calmer la nervosité et l'anxiété, la valériane (racine) réduit la nervosité et l'agitation et facilite l'endormissement.

→ **L'aubépine** (sommités fleuries) régule le rythme cardiaque en diminuant les battements cardiaques chez la personne angoissée, le coquelicot (pétale) calme la nervosité excessive et l'émotivité, l'escholtzia (partie aérienne fleurie) est recommandé en cas de crise d'anxiété.

→ **Le rhodolia rosea et le ginseng** sont des plantes adaptogènes car elles permettent d'améliorer

les capacités d'adaptation de l'organisme à son environnement et aux agressions.

→ **Le magnésium** est un allié de choix car sa carence très fréquente entraîne des conséquences musculaires (paupière qui papillote, fatigue musculaire, crampes) et nerveuses.

→ **Les omégas 3** peuvent aider à lutter contre le stress.

→ **L'homéopathie** (ignatia, gelsemium) vous aident à mieux gérer votre stress.

→ **Respirer** certaines huiles essentielles suffit à procurer une sensation de bien-être, d'apaisement ou de calme (lavande, marjolaine, petitgrain bigarade, ylang ylang). On peut les utiliser en diffusion ou vaporisation dans l'air.

→ **Les bains relaxants** et massages aux huiles essentielles vous débarrassent des tensions accumulées.

RÈGLES DE CONDUITE

- Faire de l'exercice régulièrement, le sport est un traitement efficace pour lutter contre l'anxiété.
- Faire attention à votre temps de sommeil : le manque de sommeil peut exacerber l'anxiété.
- Faire attention à la fatigue, à l'asthénie et aux troubles de la mémoire.
- Manger sainement : bien manger peut vous aider à lutter contre l'anxiété et le stress. Pensez à manger 5 fruits et légumes par jour, ça marche !
- Continuer de voir du monde : plus vous aurez de soutien de la part de votre famille ou vos amis, moins vous serez vulnérable au stress et à l'anxiété.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Éviter l'alcool et la drogue**, ne prenez aucune substance pour soulager votre anxiété. Il ne feraient qu'empirer la situation et créeraient d'autres problèmes.
- **Éviter la caféine** : elle peut augmenter le stress, provoquer des insomnies et même engendrer des crises de panique.
- **Apprendre à se détendre** : yoga, respiration profonde, sophrologie, peuvent contribuer à soulager les tensions nerveuses.

UN ALLIÉ SÉRÉNITÉ



Rescue® c'est le célèbre flacon jaune contenant le mélange des 5 fleurs de Bach® Original, mis au point par Edward Bach, son inventeur, dans les années 30.

À avoir toujours sur soi ! La vie n'est pas un long fleuve tranquille : ponctuée de stress quotidien comme la course matinale avec les enfants, ou encore d'événements déstabilisants : une réunion importante, un examen, un imprévu etc. **Rescue®** contribue à plus de sérénité et d'apaisement émotionnel afin de pouvoir lâcher prise en toutes circonstances.