

Sous la direction de
- **SOPHIE LACOSTE** -
Rédactrice en chef de Rebelle-Santé

Mon cahier **ANTISTRESS**



**Stress, angoisse, anxiété :
gérez-les en toutes circonstances !**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

Ce cahier est destiné à apporter une meilleure information sur le stress, l'angoisse, l'anxiété et l'insomnie. 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.

Attention : les huiles essentielles sont des extraits surpuissants qu'il faut employer avec discernement. En automédication, elles sont à réserver aux adultes. Les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les enfants, doivent les prendre sous contrôle médical.

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

EAN : 9782849393604

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.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Comprendre pour agir efficacement.....	4
Découvrir les différentes techniques	7

STRESS & ANXIÉTÉ

À vous les petites tisanes	12
Hydrolats tout en douceur.....	15
Précieuses huiles essentielles.....	16
Plantes en vrac, trucs & astuces	19
Homéopathie, vive les petites granules !.....	20
Les pierres à la rescousse	22
Les massages qui soulagent.....	24
Respirez ! Ça fait retomber la pression.....	30

ANGOISSE & CRISE D'ANGOISSE

À vous les petites tisanes	34
Précieuses huiles essentielles.....	35
Plantes en vrac, trucs & astuces	37
Les pierres à la rescousse	38
Les massages qui soulagent.....	40
Respirez ! Ça fait retomber la pression.....	47

INSOMNIE

À vous les petites tisanes	50
Précieuses huiles essentielles.....	52
Plantes en vrac, trucs & astuces	54
Les massages qui soulagent.....	56
Les pierres à la rescousse	61
Respirez ! Ça fait retomber la pression.....	62

BONUS • Vos méditations guidées.....	63
---	----

COMPRENDRE

pour agir efficacement

Les Français figurent encore et toujours en tête des statistiques quand il s'agit de consommation d'anxiolytiques et autres somnifères. Pourtant, il existe d'autres solutions pour lutter contre le stress, l'angoisse ou l'anxiété. 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.

STRESS, ANXIÉTÉ, ANGOISSE :

QUELLES DIFFÉRENCES ?

Le stress

Le stress est une réaction physiologique d'adaptation face à un danger ou un changement, qu'il soit physique, psychologique ou émotionnel. Il est souvent ponctuel, avec des symptômes physiques : palpitations, tensions, sueurs, troubles digestifs.

À l'origine, le stress est plutôt positif, car il permet de réagir de façon rapide pour échapper à un danger. Notre système nerveux réagit et libère notamment du cortisol et de l'adrénaline, deux hormones qui permettent de réagir rapidement face à une menace imminente (réflexe de fuite ou de lutte, par exemple).

Toutefois, 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...

On peut aussi souffrir de stress chronique, un état de stress prolongé où le corps reste en mode « survie » et produit des hormones de stress en continu, ce qui est extrêmement néfaste pour la santé.

L'anxiété

L'anxiété est une forme de stress, mais projetée sur l'avenir, et non le moment présent. C'est un état plus durable et diffus, qui se manifeste par une inquiétude permanente, une anticipation de situation stressante, mais sans cause évidente. Elle provoque de la nervosité, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration.

Lorsqu'elle devient excessive et se prolonge, elle peut évoluer en trouble anxieux (phobie, trouble anxieux généralisé, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique...).

L'angoisse

L'angoisse est une manifestation physique intense et brutale de l'anxiété. Elle se traduit par des crises soudaines, une sensation d'étouffement ou d'oppression douloureuse, une accélération du pouls et de la respiration, des tremblements, parfois une impression de perdre le contrôle.

	STRESS	ANXIÉTÉ	ANGOISSE
<i>Durée</i>	Temporaire	Persistante	Brève, aiguë
<i>Déclencheur</i>	Identifiable : situation actuelle, dans le présent	Difficile à cerner, concerne des événements futurs	Souvent inconnu
<i>Symptômes</i>	✓ Tension musculaire ✓ Mal de tête ✓ Palpitation, transpiration, essoufflement ✓ Fatigue ✓ Irritabilité ✓ Troubles du sommeil	✓ Inquiétude ✓ Palpitations, transpiration, essoufflement ✓ Tension musculaire ✓ Nervosité ✓ Modification de l'appétit ✓ Troubles du sommeil ✓ Troubles digestifs ✓ Difficulté de concentration et de mémoire ✓ Rumination	✓ Crise ✓ Sensation d'étouffement, d'oppression ✓ Palpitations ✓ Tremblements ✓ Panique

HABITUDES & BONS RÉFLEXES

Quels que soient vos problèmes de stress, de nervosité, d'angoisses, d'anxiété ou d'insomnie, 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 !

Lorsque vous en avez le temps, pratiquez 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.

Respirez

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.

Détendez-vous

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

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.

Voyez plus loin

Regardez au loin par la fenêtre en vous concentrant sur le paysage, vos yeux vont se détendre et vous allez vous relaxer.

Comptez aussi sur les autres

Délégez ! Vos proches peuvent sans doute vous aider et en seront heureux. Personne n'est parfait.

Pensez aux plantes

Dans votre intérieur, faites diffuser des huiles essentielles d'orange douce, de lavandin, de lavande, de vanille, de mandarine, de petit grain bigarade, de bergamote ou d'ylang-ylang, en faisant vous-même des mélanges ou en alternance.

Revoyez votre alimentation

Pour changer d'humeur, changez d'alimentation. Si vous suivez un régime riche en protéines pour perdre du poids, le manque d'hydrates de carbone (glucides) peut expliquer en partie vos « idées noires ». Les fruits, les légumes, les féculents et les céréales complètes (pâtes, pain...) aident le cerveau à fabriquer de la sérotonine, la substance qui régule l'humeur.

Le manque d'oméga 3 peut se ressentir au niveau de l'humeur : agressivité, tristesse... Alors mangez des légumes verts chaque jour, assaisonnez avec de l'huile de colza, mangez des poissons gras.

Limitez, dans la mesure du possible, votre consommation d'alcool, de caféine, de théine, de tabac et de sucre. Toutes ces substances peuvent augmenter les symptômes du stress :

- * **Stimulants** : boissons énergisantes, café, thé noir...
- * **Sucres rapides** : viennoiseries, bonbons, sodas...
- * **Alcool** : favorise l'anxiété de rebond.
- * **Glutamate** : bouillons industriels, plats préparés...
- * **Excès de sel** : plats transformés, charcuterie...
- * **Produits ultratransformés** : chips, biscuits apéritifs, fritures...

DÉCOUVRIR

les différentes techniques

Cet ouvrage vous propose différentes techniques pour apprendre à gérer votre stress, votre angoisse ou votre anxiété, voire à les supprimer. À vous de choisir parmi les thérapies proposées celle qui vous convient le mieux : phytothérapie, aromathérapie, massages, méditation, etc. Évitez toutefois d'utiliser tout à la fois ! Il est préférable de vous concentrer sur une ou deux options maximum, et de les adapter en fonction des résultats.

DU CÔTÉ DES PLANTES

La nature a mis à notre disposition une multitude de végétaux dotés de propriétés thérapeutiques, dont l'efficacité a été démontrée au fil de siècles.

Les tisanes

Les tisanes contre le stress sont bien plus qu'une simple boisson chaude : ce sont des rituels de soin, ancrés dans une logique de prévention et de respect du corps. Leur efficacité repose sur la qualité des plantes, leur synergie et une utilisation régulière. Ajoutez une pause tisane à votre routine quotidienne et observez comment le corps se régule, se détend et retrouve son équilibre naturel.



Les huiles essentielles

Véritables concentrés des principes actifs des plantes, les huiles essentielles sont utilisées en massage et/ou par voie orale ou olfactive. Toutefois, ce sont des outils puissants qui ne doivent pas être employés n'importe comment : respectez scrupuleusement les posologies et les précautions d'usage.

- * **Par voie orale** : on emploie généralement les huiles essentielles à raison de 2 ou 3 gouttes sur un sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive, à laisser fondre sur la langue. Selon les indications, on renouvelle deux ou trois fois dans la journée.
- * **En massage** : les huiles essentielles traversent la peau, il est donc tout à fait indiqué de les utiliser en massages. La plupart du temps, elles doivent être diluées dans une huile végétale. Comptez en moyenne de 50 à 100 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'huile végétale. Selon l'effet recherché, vous pouvez mélanger une ou plusieurs huiles essentielles à votre huile de massage.
- * **En diffusion ou en inhalation** : on peut inhaler les huiles essentielles en mettant simplement quelques gouttes au fond d'un bol, en couvrant d'eau bouillante et en respirant les vapeurs qui s'échappent. Ou bien les faire diffuser dans l'air ambiant. Ou encore en mettre quelques gouttes sur un mouchoir que l'on respire, sur son oreiller, voire en respirant à même le flacon les arômes qui se dégagent.

À vous les petites **TISANES**

LA CAMOMILLE • ZÉNITUDE GARANTIE



Les phytothérapeutes considèrent cette plante comme un formidable remède contre le stress.

- ♦ **Préparation** : mettez 1 petite poignée de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 15 min sous un couvercle avant de filtrer.
- ♦ **Posologie** : buvez 1 tasse d'infusion trois fois par jour. Conservez votre tisane au frais. Vous pouvez la faire chauffer au moment de la boire ou la prendre froide.

L'ASPÉRULE ODORANTE • POUR LES NERVEUX-SES



L'aspérule odorante permet de faire une tisane délicieuse qui vous apaise lorsque le stress vous envahit.

- ♦ **Préparation** : faites infuser 1 ou 2 cuillerées à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min.
- ♦ **Posologie** : buvez 2 ou 3 tasses par jour.

LE SOUCI • À LA PLACE DES SOUCIS !



Le souci est conseillé contre l'anxiété et, chez les femmes, contre la nervosité qui peut accompagner la ménopause.

- ♦ **Préparation** : laissez infuser 2 ou 3 fleurs fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min (ou bien 1 c. à s. de pétales secs).
- ♦ **Posologie** : buvez 1 ou 2 tasses par jour.

HYDROLATS

tout en douceur

L'hydrolat est le produit aqueux issu de la distillation d'une plante à la vapeur d'eau réalisée avec un alambic. Lorsque la plante distillée est une plante aromatique, on obtient de l'huile essentielle en parallèle. Si tous les deux sont des produits de l'aromathérapie, l'hydrolat est beaucoup plus doux que l'huile essentielle, car il est beaucoup moins concentré. Il ne nécessite donc pas les mêmes précautions d'usage.

Hydrolats antistress, à prendre au choix ou en mélange : Camomille romaine • Géranium rosat • Marjolaine à coquille • Mélisse • Néroli (fleurs d'oranger) • Rose de Damas • Tilleul • Ylang-ylang

VOIE INTERNE • À BOIRE PONCUTELLEMENT OU EN CURE



- ♦ **À boire :** diluez 1 cuillerée à soupe d'hydrolat dans 1 litre d'eau et buvez tout au long de la journée.
- ♦ **En cure :** diluez 1 à 2 cuillerées à café dans une tasse de lait végétal chaud ou de tisane, et buvez 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines.
- ♦ **Autre :** possibilité de mélanger l'hydrolat dans une tisane, un smoothie ou une salade de fruits pour apporter douceur et joie.

VOIE CUTANÉE • L'EMBARRAS DU CHOIX !



- ♦ **En massage :** mélangez 1 cuillerée à café d'hydrolat seul ou en mélange dans 45 ml d'huile végétale et bien agiter. Massez le plexus solaire.
- ♦ **En bain :** versez 15 à 30 ml d'hydrolat dans un bain chaud pour favoriser la détente et la relaxation.
- ♦ **En vaporisation :** utilisez en spray sur vous avant un examen, un entretien d'embauche, lors d'une situation stressante ou en cas de frustration ou de colère.

VOIE AÉRIENNE • BRUMISEZ & DÉSTRESSEZ

- ♦ **En brumisation :** versez l'hydrolat choisi dans un brumisateur 10 minutes avant le coucher.

Précieuses

HUILES ESSENTIELLES

LA LAVANDE • L'ARME FATALE POUR GÉRER STRESS & ANXIÉTÉ



Ayez toujours avec vous un **flacon d'huile essentielle de lavande**. Si vous sentez que vous êtes agité, ouvrez-le et inspirez largement les senteurs qui s'en dégagent. Vous pouvez également l'utiliser en diffusion dans votre maison.

En cas d'insomnie due à l'anxiété, mettez **1 goutte d'huile essentielle de lavande** sur votre oreiller et **2 gouttes** au niveau du plexus solaire, puis massez doucement.

Si vous n'aimez pas la lavande, vous pouvez utiliser la camomille romaine de la même manière.

UN AIR APAISANT • À RESPIRER QUAND VOUS VOULEZ



Faites diffuser **des huiles essentielles de lavande, de lavandin, de mandarine, de camomille romaine ou de petit grain bigarade**. Vous pouvez les mélanger ou les utiliser pures, dans un diffuseur d'arômes ou, en hiver, directement dans une soucoupe posée sur un radiateur.

En cas de coup de stress, n'hésitez pas à respirer directement au-dessus du flacon d'huile essentielle débouché, ou versez **2 à 3 gouttes** sur un mouchoir et inhalez profondément.

MASSAGE DÉSTRESSANT • BASILIC & ORIGAN



Si le stress vous envahit, massez-vous le plexus solaire et la nuque avec une huile que vous préparerez en mélangeant :

- ♦ 10 cl d'huile de massage
- ♦ 20 gouttes d'huile essentielle de basilic
- ♦ 10 gouttes d'huile essentielle d'origan vert

PLANTES EN VRAC

trucs et astuces

DU MIEL EN CURE • POUR CALMER LES NERFS



Le miel est un sédatif qui agit sur l'ensemble du système nerveux. Contrairement au sucre raffiné, il calme et rééquilibre l'organisme. Il est donc recommandé pour les personnes stressées, angoissées et déprimées qui, souvent, manquent de minéraux.

Plusieurs fois par jour, prenez **1 cuillerée à café de miel**, telle quelle, ou diluée dans de l'eau chaude. Choisissez de préférence un miel de couleur foncée, car ce sont les plus riches en minéraux et en oligo-éléments.

BAIN AUX HERBES • LA TISANE GÉANTE APAISANTE



Dans un bas, mettez **1 poignée de fleurs de camomille et de sommités fleuries de tilleul**. Plongez-le dans l'eau de votre bain pendant qu'il coule, puis laissez infuser... Les principes actifs transforment votre bain en tisane apaisante géante.

Servez-vous du bas rempli de végétaux pour vous frictionner le corps, puis posez-le sur votre plexus solaire et restez au calme quelques minutes avant de sortir du bain.

LA SAUGE • EN TEINTURE MÈRE



Si vous êtes préoccupé, si vous avez des sautes d'humeur, si vous appréhendez un examen, un rendez-vous ou une échéance, prenez **50 gouttes de teinture mère de sauge sclérée** dans un demi-verre d'eau, chaque matin, pendant les 2 à 4 jours qui précèdent le jour où vous devez absolument être au mieux de votre forme.

Mon cahier **ANTISTRESS**

**Stress, angoisse, anxiété :
gérez-les en toutes circonstances !**

Marre de stresser ? De ressentir de l'anxiété ? D'être saisi par l'angoisse ? De mal dormir parce que vous cogitez ? Ce cahier vous donne des techniques concrètes pour apprivoiser votre stress et le gérer en toutes circonstances, dans votre vie perso ou au boulot.

Crise d'angoisse, coup de stress au travail, anxiété dans les transports en commun, insomnies, stress chronique, etc., à chaque situation ses solutions ! Faciles à appliquer, elles ont toutes prouvé leur efficacité et deviendront vite des réflexes antistress.

Vous n'avez plus qu'à choisir ou à combiner les méthodes et astuces les plus adaptées à vos besoins : huiles essentielles, automassages, respiration, tisanes, lithothérapie, fleurs de Bach, méditation, gemmothérapie... il existe une solution pour vous apaiser.

En bonus : un QR code renvoie à la version audio des exercices de méditation et de respiration, pour les réaliser facilement.

Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous vous soigniez vous-même ?*, *Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien*, *Mon cahier de tisanes et Plantes sauvages médicinales*, tous parus aux éditions Mosaïque-Santé.



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC **9 €**

