COMPORTEMENT santé

COMMENT PRATIQUER UNE BONNE STRATÉGIE POUR VOTRE SANTÉ

Traiter le stress pour une rentrée sereine

Traiter le stress est indispensable pour une bonne santé

La saison estivale terminée, place à la rentrée, ces quelques semaines hyperactives où on doit pouvoir donner de la tête partout en même temps. Aujourd'hui, le Dr Herbert Benson de l'université d'Harvard affirme que « 80 % des consultations médicales sont liées au stress, directement ou indirectement. ». Trop longtemps ignoré dans notre société industrielle, le stress est presque inévitablement lié à notre mode de vie actuel. Ce fameux stress peut occasionner des troubles allant des plus légers aux plus graves. Il est donc absolument indispensable d'apprendre à gérer son stress et aussi de veiller à son alimentation. Lors de période de grand stress, il est de loin préférable de se tourner vers les solutions naturelles tout aussi efficaces mais dénuées d'effets secondaires.

Conséquence du stress sur notre corps

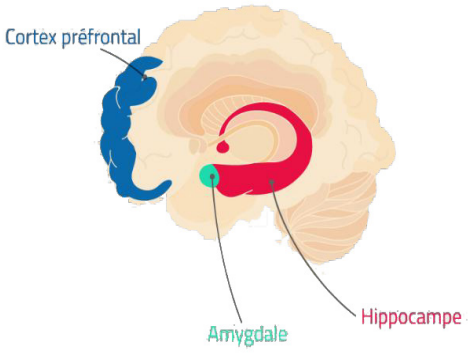
L'évolution de l'homme s'est déroulée pendant une période où les facteurs de stress étaient surtout d'ordre physique; c'était le combat pour la survie et ceux qui ne pouvaient s'adapter mourraient. Aujourd'hui, nous vivons dans un monde tout à fait différent puisque le stress lié à la survie quotidienne a disparu mais a été remplacé par des facteurs de stress chroniques, tels que la pollution, la dénaturation de l'alimentation, le bruit, le stress professionnel (stress social), les rapports humains difficiles (stress familial) et le sentiment d'insécurité.

Sur le plan physique, la suractivation permanente du système nerveux végétatif (ortho et parasympathique) va d'abord entraîner un certain nombre de symptômes mineurs mais très significatifs. Le plus fréquent est le réveil matinal précoce vers 4-5 heures du matin. Fatalement cette amputation de la dernière part du sommeil qui est sensée nous apporter le repos psychologique entraîne un sentiment de fatigue persistante et dans un nombre non négligeable de cas des troubles de la concentration. Par ailleurs les stressés se plaignent fréquemment de crampes musculaires, et de grincer des dents la nuit (bruxisme), de maux de tête et de nuque dus aux tensions.

Si le processus se poursuit on constate généralement un amaigrissement, une augmentation de la tension artérielle avec palpitations, des crampes abdominales et du 'brûlant' à l'estomac (pyrosis), de la diarrhée et des pertes de connaissances imprévisibles et brutales (réflexe vagal) qui sont sources d'accidents tant automobiles que domestiques lors de la chute. La plupart des facteurs de stress actuels n'exigent pas une réponse physique de notre part.

Néanmoins, notre corps qui a évolué depuis des millions d'années dans un contexte de lutte pour la survie produit une réaction identique : il libère du cortisol, l'hormone du stress, qui nous prépare au combat ou à la fuite. Si le stress est chronique, les glandes surrénales libèrent en permanence du cortisol dont les effets néfastes ressemblent à ceux d'un médicament bien connu : la cortisone.

Conséquence du stress au niveau psychologique



Editorial

par le Dr. Thierry Schmitz

Sur le plan psychologique, la souffrance va peu à peu s'étendre à toute la sphère psychique et déteindre sur tous les domaines de vie. Ainsi exportera-t-on son stress au travail, vers la vie familiale, en étant irritable avec ses enfants ou en prenant sa partenaire comme paratonnerre.

L'angoisse va surgir brutalement sous forme d'attaques de panique ou de crises d'hyperventilation alors qu'on est au volant en train d'aller au travail.

Des phobies s'installent. Les nuits déjà courtes sont envahies de cauchemars. Et surtout ce qui faisait plaisir précédemment ne procure plus la même satisfaction, voire laisse totalement indifférent. Les activités sportives apparaissent comme des contraintes, les repas avec les amis ternes et sans joie, la libido s'amenuise.

Ainsi petit à petit le stressé glisse vers le Burn-Out, la dépression ou l'anxiété généralisée, pour aboutir au divorce, au suicide ou à une hospitalisation psychiatrique.

Savoir définir son état

Stress ou anxiété ?

Il est difficile de distinguer syndrome anxieux et syndrome de stress surtout si on conçoit qu'il y a rarement du stress sans anxiété ou de l'anxiété sans réponse de stress. Ce qui différencie le stress de l'anxiété, c'est que bien souvent le stress est la conséquence d'un événement bien identifiable alors que l'anxieux est souvent anxieux depuis toujours.

Le discours de l'anxieux est centré sur la crainte de l'échec et son intolérance à l'incertitude, alors que le stressé insistera davantage sur sa rage quant à son sentiment d'impuissance à répondre adéquatement à la situation, à sa colère lorsqu'il se sent coincé, à l'impact négatif de son vécu actuel sur ses performances habituelles.

Les symptômes physiques sont énéralement plus localisés chez les angoissés (boule dans la gorge, estomac noué, mains moites, oppressions thoraciques) alors qu'ils sont plus diffus chez les stressés.

Stress ou dépression ?

Il n'est pas aisé de différencier, dans certains cas stress et dépression. La dépression se caractérise avant tout par un état dysphorique. Dysphorique s'oppose à euphorique. Lorsqu'on se sent dysphorique, on ne se sent pas bien.

Ce mal-être peut se caractériser par de la tristesse (c'est souvent le cas de la dépression), mais aussi par du blues, un état indéfinissable de tiraillement, une irritabilité diffuse (comme dans le stress). Pour qu'il s'agisse d'une dépression maladive, il faut que cet état dysphorique soit persistant car nous avons tous nos moments de blues, de cafard et cela ne fait pas de nous des dépressifs.

Enfin, dans la dépression on constate une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités procurant habituellement du plaisir (la sexualité, les hobbies, le sport, les amis). Dans le stress, on constate régulièrement la persistance de l'intérêt pour ces activités tout en mentionnant une baisse de plaisir. Ce qui différencie également le stressé du dépressif, c'est l'instinct de survie. Chez le déprimé celui-ci tend à disparaître. Le sens de la vie s'estompe, ainsi que le sens de la lutte pour survivre. Chez les stressés, très longtemps ils vont se démener comme des diables pour trouver une issue et s'ils pensent au suicide, c'est plus comme une hypothèse pour sortir de la situation, tout en sachant très bien qu'elle ne résoudra rien, alors que chez les grands déprimés il s'agit d'avantage d'une aspiration définitive.

Burn-out ou épuisement professionnel ?

Le burn-out est une maladie qui s'installe progressivement chez des personnes qui sont soumis de manière prolongée à du stress qu'ils ne contrôlent pas. C'est en général la conséquence d'un stress chronique dans le travail.

Le symptome dominant est la fatigue qui est le plus souvent autant physique qu'émotionnelle et mentale. Il s'agit d'une absence quasi-totale d'énergie. Les ressources et les réserves d'énergie de la personne sont complètement épuisées et cette dernière a l'impression qu'elle n'a aucun moyen à sa disposition pour recharger ses batteries (le repos, une nuit de sommeil n'ayant pas ou peu d'effet !). Les difficultés se manifestent aussi sur le plan de la gestion des émotions: parfois incapable d'exprimer la moindre émotion, la personne peut aussi connaître des crises de d'énervement, de colère, de larmes qui paraissent incontrôlables. Le sentiment d'échec personnel apparaît plus tardivement dans l'évolution du burn-out. La personne commence à douter d'elle et de ses capacités. Elle a l'impression de ne plus être efficace et de ne plus faire du bon travail. Elle se dévalorise, se culpabilise et se démotive pour son travail. A ce stade, le risque de développer conjointement une dépression est majeur.

Les alternatives naturelles

La Phyto-aromathérapie

On utilise depuis longtemps certaines plantes et huiles essentielles pour leurs propriétés calmantes, anxiolytiques et même antidépressives. J'ai découvert il y a quelques mois un laboratoire qui propose une gamme appelée phytosens qui associe harmonieusement les principes actifs des plantes à la puissance des huiles essentielles. Trois produits « Phytosens » sont particulièrement efficaces pour traiter les troubles décrits plus haut :

1. **Le Phytostress** qui un traitement remarquablement efficace du stress, de la nervosité, de l'agressivité, de l'agitation, de l'hyperactivité. Il contient du Nard de l'Himalaya qui est une plante très efficace en cas de situations de stress accompagnées de nervosité, d'angoisse et de confusion. En tant que tranquillisant, il peut être utilisé sans aucun danger en journée : il n'entraîne aucune somnolence, seulement une sensation de calme, de détente avec un puissant effet relaxant. On y trouve aussi de la ballote noire qui est un tranquillisant, un calmant puissant qui convient également pour les enfants et les personnes âgées, en raison de l'absence totale d'effets secondaires.

La posologie est de 4 gélules Phytostress par jour (1 matin/2 midi/1 soir) avant les repas aussi longtemps que nécessaire.

2. **Le Phytozen** qui sera plutôt indiqué en cas d'angoisse ou d'anxiété sous toutes ses formes, de peur de l'échec, d'incertitude, de trac. On y retrouve également le Nard de l'Himalaya mais couplé avec de la passiflore dont les études démontrent sa forte action anxiolytique.

La posologie est de 4 gélules Phytozen par jour (1 matin/2 midi/1 soir) avant les repas aussi longtemps que nécessaire.

3. **Le Phytoptim** est un antidépresseur naturel fabriqué à partir des graines du Griffonia simplicifolia, plante tropicale qui pousse en Afrique. Les graines de Griffonia contiennent du 5-0H-tryptophane (5-HTP) lié à un lipide facilitant le passage de la barrière hémato-encéphalique. Le 5-HTP est le précurseur direct de la synthèse de sérotonine, le neuromédiateur cérébral responsable de la bonne humeur. Le produit contient également du Nard de l'Himalaya, plante utilisée en médecine ayurvédique et qui procure une sensation de calme, de détente avec un puissant effet relaxant, ce qui est particulièrement utile en cas de dépression. Les résultats sur la dépression sont spectaculaires, très rapides et il n'y a aucun effet secondaire. La posologie est de 3 gélules Phytoptim par jour (1 matin/1 midi/1 soir) avant les repas aussi longtemps que nécessaire.

Note sur le traitement du Burn-out :
Il nécessite la prise de de phytoptim (3 gélules par jour) associé à du Phytostress (4 gélules par jour) si ce sont les crises d'énervement, de colère et de larmes qui dominent ou à du Phytozen (4 gélules par jour) si c'est la dévalorisation ou l'anxiété qui priment.

Méditer pour se sentir bien

Le stress coûte cher, tant pour notre santé que pour notre portefeuille. En effet, le coût du stress pour l'Union Européenne équivaut à une perte de plus ou moins 20 milliards d'euro par an. En France, le coût social du stress au travail est compris entre 830 et 1 656 millions d'euros, ce qui correspond à 10 à 20 % des dépenses de la catégorie des accidents du travail ou des maladies professionnelles de la sécurité sociale. (INRS. Institut National de Recherche et de Sécurité).

Le stress est devenu l'ennemi d'un grand nombre de personnes dans les pays industrialisés. Malheureusement, la solution la plus simple que la majorité de la population a trouvé serait de prendre des médicaments de type anxiolytique pour pallier au problème. Est-ce une solution ? Bien évidemment non ! Cela revient à mettre un sparadrap sur une blessure. Bien entendu, cela soulage sur le court terme certainement mais la blessure s'infectera rapidement si on n'agit pas plus en profondeur.

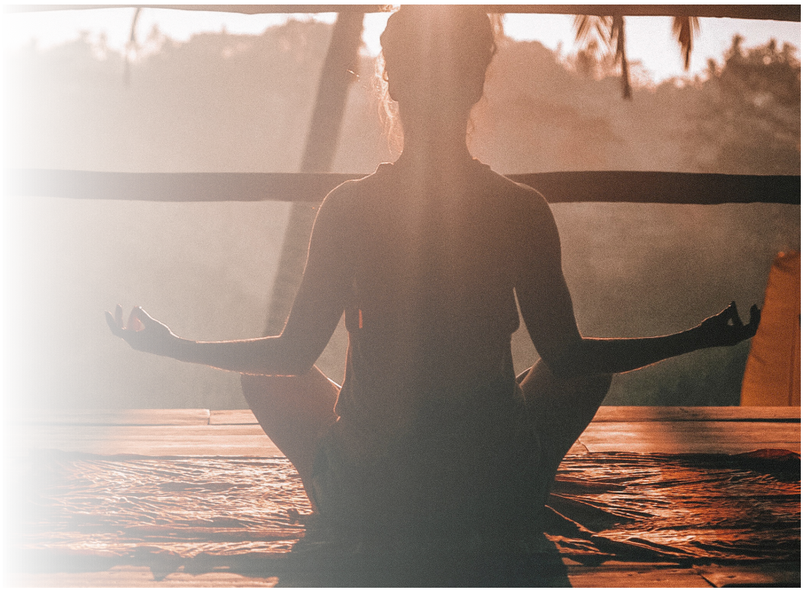
De manière générale, la pratique de la méditation permet un retour au calme, un recentrage, un meilleur ancrage et un ressourcement. Même si l'on ignore l'existence des chakras, des canaux énergétiques et de l'énergie vitale, ces exercices favorisent l'équilibre émotionnel et une meilleure gestion du stress quotidien.

Le simple fait de se relaxer, de prendre du recul, d'évacuer ou d'apprendre à mieux gérer le stress constitue déjà un immense bénéfice.

En effet, même si les séances méditatives sont courtes (3 à 5 minutes par exemple), elles sont toujours bénéfiques surtout lors d'une pratique régulière sur le long terme.

Quel que soit le type de relaxation ou de méditation choisie ou pratiquée, les effets généraux vont tous dans le même sens.

Les personnes qui les pratiquent démontrent une meilleure énergie vitale, une excellente



faculté d'adaptation et un accès beaucoup plus facile à la détente ou au « déstress ».

Rappelons pour ceux qui connaissent que les centres énergétiques (chakras) ainsi que les canaux qui permettent la circulation de cette énergie vitale sont directement reliés à notre système glandulaire (système adaptatif par excellence). Ainsi harmoniser et rééquilibrer l'énergie vitale et le système subtil qu'il a fait circuler ne peut qu'être bénéfique tant sur le plan physique, physiologique qu'émotionnel et psychologique.

Les chercheurs ont également remarqué que la pratique de relaxation ou de techniques méditatives optimise considérablement la récupération et la qualité du sommeil ainsi que la gestion du stress et l'adaptation face aux difficultés quotidiennes. Lorsqu'un sommeil récupérateur s'installe de manière régulière, l'ensemble des fonctions physiologiques, mais également cognitives s'améliore.

La méditation vise principalement à amener le pratiquant à mieux gérer son stress au quotidien et à arriver à court-circuiter ou à désamorcer les tensions inutiles et handicapantes, tensions qui peuvent être mentales ou physiques.

La pratique répétée d'un état de retour au calme permet d'atteindre cet état de plus en plus facilement et de plus en plus rapidement. Ainsi, dans certaines situations quotidiennes difficiles, la personne (et son corps) aura acquis et développé la faculté d'atteindre presque immédiatement un état bénéfique proche de celui atteint lors de séances de relaxation.
À force de pratique, la mise dans cet état de détente, de calme et de lâcher-prise deviendra un réflexe très facile à utiliser au quotidien.

Les bénéfices de la méditation se ressentent à tout âge. Tout le monde peut donc s'y mettre puisqu'il n'y a aucune contre-indication à la pratique de ces méthodes et aucune overdose n'est possible, encore qu'il faille de temps en temps penser à revenir sur terre…

En conclusion, une pratique régulière de la méditation ou de méthodes de relaxation constitue de véritables outils pour (re) prendre sa vie en main et pour diminuer l'emprise du stress ou des diverses tensions.

par le Dr. Schmitz

PHYTOSTRESS

PHYTOSTRESS aide au repos mental total, entre autres en cas de nervosité, agressivité ou stress. Il contient des huiles essentielles sédatives pour combattre le stress.

- **STRESS**
- **NÉRVOSITÉ**
- **AGRESSIVITÉ**
- **COLÈRE**
- **AGITATION**

60 gélules 33 €

10% de remise avec le code DRSCHMITZ

Vous êtes intéressés par une documentation sur ces produits ?

Envoyez un email ou un courrier à l'adresse suivante : Chemin des boulangers 17
BP 234 • 78532 • Buc Cedex • France
ou via info@perfecthealthsolutions.eu

Pour toutes questions et informations vous pouvez contacter le secrétariat du Dr. Schmitz au +32 10 23 33 56

INFOS PRODUITS

PHYTOZEN
60 gélules 39 €

PHYTOPTIM
60 gélules 44 €

10% de remise avec le code DRSCHMITZ

Pour toute commande appelez le 01 76 38 20 18 ou envoyez un courrier avec vos coordonnées complètes et les produits souhaités à l'adresse postale : Chemin des boulangers 17 BP 234 78532 Buc Cedex - France

Le courrier des lecteurs

Je souffre depuis plus de 20 ans d'un stress chronique accompagné d'une sensation d'avoir «une boule dans la gorge». J'ai consulté des médecins , des psy sans résultat. Ma question est: est-ce qu'il y a des traitements naturels pour soigner mon stress, notamment la sensation d'avoir une de boule dans la gorge. ? C. François

Bonjour François, oui bien sûr, il existe des « traitements » pour aider à gérer le stress. Je recommande le produit PhytoStress. Il permet de mieux gérer Stress – Agitation – Nervosité – Agressivité – Hyperactivité. Il contient du Nard de l'Himalaya et de la Ballote noire. En Inde, le Nard de l'Himalaya (Nardostachys jatamansi) est utilisé pour parvenir au repos et à l'équilibre mental, ou en cas de stress. Quant à la Ballote noire (Ballota nigra), elle est connue pour ses effets relaxants et apaisants à toute période de la vie. Elle s'avère aussi utile en cas de mauvais sommeil. Les prises recommandées en période de stress important et passager : 4 gélules par jour (1 matin – 2 midi – 1 soir) avant les repas. Lors d'un stress plutôt chronique ou en entretien après obtention d'apaisement : 2 gélules par jour (1 matin – 1 soir) avant les repas. Vous pouvez éventuellement y joindre, la prise de plantes adaptogènes telles que l'Ashwaganda, la maca (en cas d'épuisement physique), le Ginseng (rouge) ou l'éleuthérocoque. **Dr. Schmitz**

J'ai 75 ans, j'ai souffert il y a 50 ans d'une dépression... J'ai été soignée par antidépresseurs, et des intraveineuses de Calcibronat. Je souffre à nouveau des mêmes symptômes et j'ai demandé à mon médecin de m'orienter vers le Calcibronat en intraveineuse. J'ai appris qu'il n'était plus possible de se soigner avec ce médicament. Y a-t-il un équivalent? D. Marie

Chère Marie, le Calcibronat n'est pas un antidépresseur mais un traitement des troubles du sommeil comportant de nombreux effets secondaires. Des chercheurs belges ont imaginé une solution entièrement naturelle qui permet aussi de corriger le déficit en sérotonine des patients dépressifs sans interférer avec le fonctionnement du cerveau. Puisque les déprimés sont carencés en sérotonine, on va en favoriser naturellement la fabrication par le corps. C'est à partir d'un acide aminé, le tryptophane, qui sera transformé en 5-hydroxytryptophane (5-HTP) que nous fabriquons la sérotonine. La Griffonia simplicifolia est une plante tropicale qui pousse surtout en Afrique et dont les graines contiennent du 5-HTP, précurseur direct de la synthèse de sérotonine. Cet antidépresseur naturel s'appelle Phytoptim, et les résultats sur la dépression sont semblables aux médicaments antidépresseurs... les effets secondaires en moins ! La posologie est de 3 gélules Phytoptim par jour (matin, midi et soir) avant les repas, aussi longtemps que nécessaire. **Dr. Schmitz**

Vos avis et témoignages sont importants !
N'hésitez pas à prendre votre plume !
A chaque numéro, je répond à vos courriers.
Vos questions à "Comportement Santé" peuvent m' être adressées
soit par couriel: drschmitz@drschmitz.com
soit par courrier: 13 rue de l'église • 1325 Corroy-le-grand • Belgique

Je vous invite à visiter et à vous abonner gratuitement à mon journal en ligne

Santé Nutrition
MAGAZINE SUR LA SANTÉ

via « www.drschmitz.com ». J'y poste régulièrement des conseils de santé naturelle sur les thèmes qui me sont chers.
Dr. Thierry Schmitz

COMPORTEMENT santé est une publication du Dr. Thierry Schmitz

Editeur responsable :Dr. Thierry Schmitz
13 rue de l'église • 1325 Corroy-le-grand • Belgique