



ÉDITO

Un expert de l'armée révèle sa méthode antistress

Moshe Farchi est sans aucun doute l'un des plus grands experts au monde en matière de stress.

Il n'est pas seulement responsable des études sur le stress au Tel-Haï College, il a aussi été pendant de nombreuses années l'officier en charge de la santé mentale des soldats de l'armée israélienne.

Moshe Farchi a donc soigné les pires cas de stress post-traumatique. Ses patients ont vécu de violents conflits, subi des tirs de roquettes, perdu des coéquipiers...

La méthode qu'il a mise au point est tellement efficace qu'elle est aujourd'hui encore utilisée avec succès par l'armée israélienne.

À tel point que les autorités britanniques ont même fait appel à lui après les attentats de Manchester, le 22 mai dernier, pour le soutien psychologique des victimes.

Le secret de sa méthode est qu'elle repose sur un point très simple, mais absolument indispensable en cas de stress post-traumatique.

Moshe Farchi nous le révèle lui-même:

«Après un choc, penser et prendre des décisions sont les choses qu'une personne doit faire pour se libérer du "sentiment d'impuissance".»

Et cela est valable pour tout type de stress: on ne peut y mettre fin que si l'on commence par reprendre activement sa vie en main.

Agir pour ne pas subir le stress, pour ne pas le laisser nous emprisonner, c'est aussi ce que le Dr Bodin préconise en premier lieu. C'est même le point de départ du nouveau programme antistress que vous découvrirez dans ce numéro.

Santé!
Gabriel Combris

* <http://www.ladepeche.fr/article/2017/07/18/2614251-attentats-israelien-exporte-methode-premiers-soins-anti-stress.html>

Stress : le seul moyen d'y mettre fin

Le nouveau programme pour rester maître de soi en toutes circonstances

Il n'y a qu'un seul moyen d'en finir avec le stress une fois pour toutes : remonter à sa source, à sa cause première. Et vous allez voir qu'il existe pour cela des solutions extrêmement efficaces... et très surprenantes.

Origine du stress : ce n'est pas ce que vous croyez

L'être humain est le seul « animal » qui, par simple imagination, peut se stresser lui-même!

Car contrairement aux autres animaux il est doué d'un puissant pouvoir d'anticipation. Vous pouvez facilement imaginer ce qui pourrait se passer. Le meilleur, mais aussi le pire...

Le stress est donc une réponse – souvent instinctive – qui dépend uniquement de votre perception, du ressenti ou des anticipations face à une situation donnée. Il s'agit d'une interprétation individuelle, subjective, du problème qui dépend de votre vécu, vos valeurs et vos croyances¹.

Ainsi, le stress commence dans votre tête.

Ne voyez ici rien de péjoratif, je ne cherche pas à minimiser la gravité du stress. Au contraire, ses conséquences peuvent être dramatiques et conduire à des maladies potentiellement graves. Mais ce que je veux dire, c'est que vous avez toujours le choix de considérer une situation comme bénigne ou nocive.

En clair, c'est à vous que revient la décision de subir le stress... ou de le refuser.

Et vous verrez qu'il existe différentes solutions pour traiter le problème – à la source.

Le stress affole les statistiques

Près d'un quart des salariés français se sentent « stressés tous les jours ou presque », et 28 % des salariés de l'Union européenne ont un niveau de stress trop élevé². Mais aussi 53 % des salariés et 68 % des managers disent subir un stress régulier au travail et une grande majorité juge que cela a un impact négatif sur leur santé³. Le coût du stress est estimé à 20 milliards d'euros par an⁴ en Europe. D'après l'OMS, ce fléau serait responsable de 75 à 90 % des consultations médicales, et de 60 à 80 % des accidents du travail⁵.

1. Il est entendu que nous restons là uniquement dans le cadre du stress habituel comme on le connaît dans notre société et non de celui lié à un harcèlement, une guerre, une agression, une révolution...

2. Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2001.

3. UNIVADIS.fr « Burnout : un salarié sur quatre est concerné », du 24 novembre 2014

4. European Agency for Safety and Health at Work, The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union, Bilbao, European Agency

5. <https://www.stress.eu.com/comprendre-le-stress/les-chiffres-du-stress/statistiques-du-stress-en-france/>

Dites merci au stress

Le stress est indispensable à la vie, la pérennité et l'évolution de l'humanité. Il nous a permis de survivre face à l'adversité de l'environnement: prédateurs, famines, guerres, maladies, agressions... Il nous a donné les moyens de nous défendre et de combattre pour notre survie personnelle et celle de nos proches.

Le stress est une réaction archaïque du cerveau reptilien. Il provoque une augmentation de la vascularisation des muscles, la fermeture des sphincters, l'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, l'élévation de la tension artérielle... qui donnent à l'individu les moyens de l'action, c'est-à-dire les capacités maximales pour faire face à un danger. Vous le retrouvez lorsque vous avez un entretien professionnel, un examen à passer, une épreuve à surmonter... Dans ces situations, le stress est utile parce qu'il mobilise vos ressources pour vous préparer à ce qui va arriver.

Une fois l'événement passé, le stress disparaît pour un retour à la vie normale.

Mais pas toujours...

Comment le stress vous prend dans sa toile

Au réveil, tout commence par une sécrétion d'adrénaline qui vous prépare à affronter votre journée. Puis le cortisol s'élève à son tour et convertit les acides gras en sucres (glucose). Il mobilise tout le métabolisme pour l'envoyer là où il sera utile.

En temps normal, cette hormone s'élève de manière physiologique le matin, pour atteindre un pic vers 8 heures afin d'assurer notre réveil. Ensuite, elle descend peu à peu au cours de la journée pour atteindre un taux bas le soir, favorisant ainsi notre sommeil.

L'élément-clé du stress chronique est l'augmentation importante et prolongée du cortisol sanguin. Or, une cortisolémie⁶ élevée persistante produit les mêmes effets indésirables qu'un traitement prolongé à la cortisone. L'adrénaline et le cortisol font monter le taux de calcium dans le sang (calcémie). Le calcium pénètre alors dans les cellules et expulse le magnésium qui s'y trouvait. Cela entraîne une hyperexcitabilité musculaire (contracture, tension musculaire, crampes), ainsi qu'une baisse importante des réserves en magnésium de l'organisme.

Cette chute aggrave encore l'état de stress: davantage de calcium pénètre dans les cellules en expulsant toujours plus de magnésium, etc... c'est ce qu'on appelle le **cercle vicieux du stress**.

On parle alors de **stress chronique**, c'est-à-dire un stress long et prolongé, sans phase de repos ni de récupération et dont vous ne voyez pas la fin.

Les 3 stades de votre descente aux enfers

- *La phase d'alarme.* Elle survient lorsque vous êtes sous le choc d'un événement traumatisant ou d'une émotion intense. Le stress mobilise vos ressources pour faire face à la situation. Durant cette période, certaines hormones s'élèvent, d'abord l'adrénaline puis (et surtout) le cortisol. Ces hormones « dopent » votre organisme et lui donnent les moyens nécessaires au combat.

- *La phase de résistance.* Lorsque la situation persiste sans qu'une issue ne soit trouvée, vous vous retrouvez forcé de tenir la distance, et donc de vous adapter à ce stress chronique. Vous allez par exemple augmenter vos heures de travail quotidiennes, diminuer votre temps de sommeil, supprimer vos loisirs... Conséquence: vos réserves s'amenuisent de même que les capacités de régénération de votre corps.
- *La phase d'épuisement.* Lorsque vous avez épuisé toutes vos réserves physiques et psychiques survient la phase d'épuisement. Cela peut prendre des mois voire des années. À ce moment-là, toutes les réactions sont possibles: envoyer tout balader, développer des colères incontrôlées, une agressivité, une prostration, ou même une dépression qui peut conduire jusqu'au suicide.

Détecter le stress avant qu'il ne soit trop tard

Un taux de cortisol élevé est souvent la cause d'une foule de symptômes plus ou moins handicapants. Ces symptômes doivent vous mettre la puce à l'oreille et vous faire réagir avant de souffrir de troubles plus sérieux:

- *Des troubles du sommeil:* difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou matinaux.
- *Une fatigue* physique, psychique et sexuelle.
- *Des contractures musculaires:* ainsi les lombalgies représentent 20 % des arrêts de travail⁷ et 39 % des salariés se plaignent de douleurs dorsales liées au stress⁸.
- *Des troubles de la mémoire*, de l'attention, de la concentration et de la vigilance. Des maux de tête sont aussi fréquents.
- *De l'anxiété* – voire des angoisses – plus ou moins permanente. *De la déprime*, pouvant conduire à une véritable dépression.
- *Des palpitations*, des extrasystoles et même une hypertension artérielle. Le stress peut aussi favoriser l'angine de poitrine (angor), voire un infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux.
- *Une oppression respiratoire.*
- *Des perturbations hormonales:* cycles menstruels irréguliers, aménorrhée (absence de règles) et stérilité, problèmes de thyroïde...
- *Des infections* plus fréquentes: une étude réalisée chez les étudiants anglais a montré que les rhumes et autres infections ORL étaient plus fréquents en périodes d'examen.
- *Des états inflammatoires chroniques* qui peuvent entraîner Alzheimer, maladies auto-immunes et maladies chroniques de l'intestin.
- *Des cicatrisations lentes* et des problèmes cutanés⁹ (infections et allergies).
- *Des troubles du métabolisme du sucre* (glucose) favorisant les hypoglycémies réactionnelles dans un premier temps, puis les diabètes de type 2.
- *Des troubles de la conduite alimentaire:* boulimie, anorexie, dégoût alimentaire...
- *Des addictions:* tabagisme, alcoolisme et stupéfiants... souvent présentés comme étant des compensations.
- *Des troubles digestifs:* au départ, des spasmes intestinaux, des aigreurs d'estomac et des troubles du transit (constipation ou diarrhée).

6. Cortisolémie: taux de cortisol présent dans le sang.

7. Enquête CREDES

8. Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, 2000

9. « Comment le stress modifie la barrière cutanée », par le Dr Isabelle Catala – *Le Quotidien du médecin* du 19/11/2007.

- *Une prise de poids.* Alors que le stress aigu entraîne une perte d'appétit, le stress chronique induit chez plus de 70 % des personnes une prise de poids¹⁰.

Des conséquences effrayantes

Si vous ne prenez aucune mesure pour réduire votre stress, un certain nombre de maladies peuvent alors survenir suite à cette cascade de symptômes. Bien sûr, le stress ne sera pas l'élément essentiel de ces maladies, mais il en sera souvent le facteur aggravant ou le déclencheur.

La liste étant longue, nous ne ferons qu'évoquer les principales pathologies : la dépression¹¹, les cancers (notamment les cancers du sein)¹², les maladies chroniques de l'intestin (MICI) dont la maladie de Crohn, les gastrites et les ulcères d'estomac, l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies neurodégénératives (dont la maladie d'Alzheimer), la stérilité, l'asthme¹³, les maladies de peau (eczéma, psoriasis, acné...), les maladies auto-immunes comme les poussées de sclérose en plaques (SEP)¹⁴, etc.

Mais il y a encore pire...

Les conséquences d'un stress chronique ne s'arrêtent pas là. On a récemment découvert qu'il pouvait aussi... **se transmettre à vos descendants**, par les gènes et l'éducation.

En effet, l'expression des gènes, c'est-à-dire leur activité ou leur inhibition, dépend de l'environnement, du mode de vie et de votre vécu. Un mode de vie sain ouvre les gènes de la santé, alors qu'un néfaste active ceux de maladies.

En 2015, une équipe de chercheurs a démontré dans la revue *Biological Psychiatry* que le stress des victimes de l'holocauste a été transmis à leurs enfants¹⁵. De même, on a trouvé un taux de cortisol plus élevé que la moyenne chez les nouveau-nés des femmes qui étaient enceintes lors des événements du 11 septembre 2001¹⁶.

Il ne faut pas non plus minimiser l'effet de l'éducation : « Les enfants et les adolescents apprennent les comportements anxieux en observant leurs parents¹⁷. »

Les 8 choses à faire en premier lieu

1. En premier lieu, vous devez **prendre conscience** que vous êtes stressé. Ne minimisez pas la situation. C'est la première étape pour en sortir.
2. **Évaluez ensuite l'intensité de votre stress** sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 0 correspondant à une absence de stress et le chiffre 10 au stress le plus intense que l'on puisse imaginer. Cette évaluation vous permettra de suivre l'évolution de la situation et de constater les progrès réalisés.
3. La question qu'il faut alors vous poser est celle-ci : **la cause de mon stress est-elle supprimable?** Tentez de dégager les solutions possibles : discussion, négociation, compré-

hension, acceptation, lâcher-prise, décision, compassion, pardon... Cela peut nécessiter de gros bouleversements : séparation, changement de travail, déménagement... Si ce n'est pas possible, veillez au moins à préserver les autres secteurs de votre vie. Par exemple, lorsque le problème se situe au travail, protégez votre vie familiale.

4. Ensuite, prenez le temps de **réfléchir à la situation**. Cette réflexion est importante pour mettre au point la meilleure stratégie à adopter et ne pas entrer dans le cercle vicieux du stress.
5. **Verbalisez.** Il est important de parler de vos problèmes avec vos collègues de travail, vos amis, votre conjoint(e). Bien souvent, la verbalisation permet d'envisager des solutions, par soi-même ou par l'intermédiaire d'un interlocuteur.
6. **Osez demander de l'aide** à votre entourage. Il n'y a aucune honte à avoir besoin d'aide.
7. **Organisez votre journée.** Un grand homme a dit un jour : « Nous sommes en retard ne nous pressons pas ! » Faites la liste de vos tâches et hiérarchisez-les. Vous vous libérerez ainsi la tête des tâches à accomplir.
8. **Apprenez à dire « non ».** Si vous ne le faites pas, on ne cessera jamais de vous demander de nouveaux services, encore et encore. Une seule personne peut faire cesser ce processus, c'est vous, en vous affirmant quand la coupe est pleine. Cela surprendra certainement votre entourage, mais vous verrez que vous vous sentirez beaucoup mieux après !

Comment l'alimentation peut vous soigner

L'alimentation agit sur notre état de stress. Ainsi, une alimentation riche en viandes rouges et charcuterie favorise la fabrication de dopamine et de noradrénaline qui renforcent le stress ; alors qu'une alimentation plutôt végétarienne favorise la sérotonine, l'hormone de la détente, de la sérénité et de l'anti-déprime.

Privilégiez donc les **fruits et les légumes**, de préférence crus ou faiblement cuits (à moins de 110°C). Ceux-ci apportent aussi vitamines et nutriments qui régénèrent le corps et le cerveau, ainsi que des antioxydants qui luttent contre les radicaux libres, molécules nocives produites par le stress.

Consommez également des aliments riches en **tryptophane** (lait biologique, yogourts, poulet, noix et arachides), un acide aminé indispensable à la fabrication de la sérotonine.

Pour un **bon apport protéiné**, indispensable pour faire le plein d'énergie, il est utile d'y associer un peu de légumineuses, de céréales complètes, de viandes blanches et de laitages de chèvre ou de brebis.

Les **poissons** et les **huiles** (olive, colza, noix...) apportent les acides gras oméga-3 nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, mais aussi à la fabrication de bonnes prostaglandines,

10. « Comment lutter contre le stress qui fait grossir ? » Univadis.fr du 12 mars 2015.

11. « Le stress professionnel peut entraîner des troubles psychiatriques : c'est prouvé » - *Le Monde*

12. Copenhague - XII^e Congrès européen d'oncologie clinique (ECCO 12)

13. *Am J Respir Crit Care Med* 2007 ; 176 : 983-987.

14. « Les poussées évolutives de la sclérose en plaques seraient favorisées par les événements stressants », par le Dr Peter Stratford - *Nouvel Observateur* du 31/03/2004

15. Yehuda R, Daskalakis NP, Bierer LM, Bader HN, Klengel T, Holsboer F, Binder EB, Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation, *Biol Psychiatry*. 2016 Sep 1;80(5):372-80.

16. Yehuda R, Engel SM, Brand SR, Seckl J, Marcus SM, Berkowitz GS. Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Center attacks during pregnancy. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 2005;90(7):4115-8.

17. « De la transmission intergénérationnelle de l'anxiété », par le Dr Alain Chen - *JIM* du 14/08/2015.

dont les effets sur l'immunité et l'inflammation sont remarquables¹⁸.

Limitez votre consommation d'excitants : sucreries (sources d'hypoglycémies réactionnelles préjudiciables pour le cerveau), café et alcool qui aggravent les états de stress. Il a été établi que la prise de café changeait les connexions neuronales, notamment dans les régions de l'attention et de la vision¹⁹.

Mais une bonne alimentation ne fait pas tout. Il est aussi important de manger dans un *endroit calme, en mastiquant convenablement* et en discutant de sujets agréables. Cela favorise une bonne digestion.

Mode de vie : les 7 vertus cardinales

- *Extériorisez votre stress*, évacuez votre trop plein de tension : close-combat, méditation ou simplement en pleurant..
- *Vivez dans le présent*. C'est le seul moment où vous pouvez agir. Concentrez-vous sur ce que vous êtes en train de faire et appréciez les petits plaisirs que la vie vous apporte : un beau paysage, un moment câlin avec votre partenaire, un bon repas..
- *Bougez*, faites du sport, marchez, de préférence dans la nature. Cela va vider une partie des tensions et apporter détente et bien-être.
- *La lumière et le soleil* aident à mettre du positif dans votre vie et régulent votre cycle circadien, des jours et des nuits.
- *Prenez du temps pour vous* : activités artistiques, loisirs, musique, restaurant, cinéma, spectacle, lectures...
- *La pensée positive* peut changer votre perception des événements. Répétez quotidiennement cette phrase du pharmacien Émile Coué : « *De jour en jour à tous points de vue, ma vie s'améliore* ». Rappelez-vous que de toute situation ressort quelque chose de positif.
- *Faites des pauses*, que ce soit au travail ou à la maison. Il n'est pas possible d'être à 100 % de vos capacités physiques ou intellectuelles pendant plusieurs heures sans faire de petites pauses d'une dizaine de minutes.

Les effets insoupçonnés du sommeil

Le sommeil est essentiel en cas de stress. Il a été prouvé que « dormir suffisamment améliore la résistance au stress et la mémoire à long terme²⁰ ». Couchez-vous à heure fixe après avoir regardé ou lu quelque chose d'agréable. Une bonne digestion assure aussi un sommeil de qualité. Prévoyez donc des dîners légers et n'hésitez pas à prendre du **romarin TM** (*Rosmarinus officinalis*) à raison de 50 à 70 gouttes au coucher pour améliorer votre récupération nocturne.

Les meilleures plantes antistress

Il existe de nombreuses plantes efficaces contre la nervosité, l'angoisse et l'insomnie : la **valériane** surtout, mais aussi le **mélilot**, l'**aubépine**, la **mélisse**, la **passiflore**, la **camomille**, l'**angélique**, le **pavot de Californie** et la **fleur d'oranger**.

Elles sont indiquées en gélules contenant de la poudre sèche (nébulisat 200 mg) à raison de 2 gélules 2 fois par jour ou en teinture-mère TM (alcoolisées) à raison de 50 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un verre d'eau. Mais vous pouvez aussi simplement les boire en infusion...

Les 3 mousquetaires de la lutte antistress

- Le **millepertuis** est une plante incontournable en cas de déprime. Il a été démontré qu'il avait une action aussi efficace que les antidépresseurs²¹. Renseignez-vous d'abord auprès de votre médecin ou de votre pharmacien car le millepertuis peut inactiver certains médicaments (anti-coagulant, anticonvulsivant, contraceptif oral, digoxine, théophylline...).
- La **griffonia** (ou son principe actif, le 5-HTP²²) est riche en tryptophane. Elle permet de recharger ses réserves de sérotonine (50 à 100 mg 3 fois par jour de 5-HTP).
- Le **ginseng** est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle tonifie et aide à mieux vous adapter aux situations stressantes (100 à 200 mg, 2 fois par jour d'extrait normalisé avec 4 % à 7 % de ginsénosides).

Homéopathie : à chaque stress sa solution

L'homéopathie possède de nombreux remèdes contre le stress et la dépression :

- **Ignatia 9CH** est (surtout) conseillé après un choc émotionnel et pour les personnes qui ressassent leurs problèmes en silence, qui soupirent souvent et/ou qui ont une boule à l'estomac ou à la gorge (3 granules 1 à 5 fois par jour). Lors d'un choc émotionnel, une dose d'Ignatia 30CH est très efficace (à renouveler autant que besoin 2 fois par jour).
- **Gelsemium 9CH** est le remède du trac et du stress d'anticipation... de la peur de ce qui va (ou pourrait) arriver (3 granules 1 à 5 fois par jour).
- **Staphysagria 9CH** est indiqué pour maîtriser la colère consécutive à une humiliation ou une contrariété, si vous ruminez votre indignation en silence (3 granules 1 à 5 fois par jour).

Pour la détente, rien ne vaut ces huiles essentielles

Les huiles essentielles sont extrêmement efficaces en cas de stress ou de petits états de déprime. Je vous recommande particulièrement ces cinq huiles : **lavande** (*Lavandula angustifolia*), **litsée citronnée** (*Litsea citrata*), **céleri** (*Apium graveolens*), **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) et **orange amère** (*Citrus aurantium*).

Elles peuvent être prises à l'unité (au choix selon vos préférences) à raison de 2 gouttes par jour à appliquer sur la peau ou à diffuser dans l'air. Une préparation magistrale est aussi possible (3 à 4 gouttes 2 ou 3 fois par jour).

18. Calder PC, Grimble RF. Polyunsaturated fatty acids, inflammation and immunity. Eur J Clin Nutr. 2002 Aug;56 Suppl 3:S14-9. Review.

19. *Sciences et Avenir* « Cerveau : un selfie cérébral tous les mardi et jeudi », de Elena Sensder du 21/12/2015

20. « Dormir suffisamment améliore la résistance au stress de la mémoire à long terme », *Univadis* du 17/08/2015.

21. Linde K, Berner MM, et al. St John's wort for major depression. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Oct 8;(4):CD000448. Review.

22. 5-Hydroxytryptophane

Les 5 pouvoirs des fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont souveraines pour soulager un état de stress ou une émotion. Je pense particulièrement au *Rescue*, le remède des urgences, à raison de 2 gouttes sous la langue à renouveler toutes les 10 minutes autant que besoin.

Mais n'hésitez pas à utiliser aussi ces remèdes de fond, en fonction de votre type de stress :

- **Star de Bethléem** pour les états émotionnels intenses
- **Mimulus** pour les personnes timides et porteuses de peurs
- **Olive** pour recharger les batteries à plat des personnes épuisées
- **Impatiens** pour limiter le surmenage, l'impatience et l'irritabilité
- **Hornbean** pour redonner l'entrain et la motivation.

Le nutriment le plus important (et les autres)

On l'a dit, le stress épuise les réserves en magnésium de notre organisme. C'est pourquoi le **magnésium** est LE minéral indispensable pour rompre le cercle vicieux du stress. Je vous recommande le D-Stress à raison de 2 comprimés matin et soir. Mais vous trouverez aussi du magnésium dans les fruits et légumes frais ainsi que les oléagineux (noix, les noisettes, les amandes...).

Les **acides gras oméga-3** ont montré leur efficacité sur les états de stress et de déprime²³. Ils peuvent être apportés par l'alimentation (huile de colza, de lin, petits poissons gras), mais aussi sous forme de capsules vendues en pharmacie.

La **vitamine B** est nécessaire en cas de stress. Pour cela, pensez à saupoudrer vos aliments de levure de bière.

Le **zinc** est un bon régénérant du corps, en plus d'être immunostimulant et antioxydant (entre 10 et 15 mg par jour).

La **méthionine** (SAME), un acide aminé, agit sur les états de fatigue, et la **tyrosine**, un autre acide aminé, stimule la fabrication de certains neurotransmetteurs comme la dopamine et la noradrénaline qui sont actifs sur la dépression. Le premier se trouve en abondance dans la plupart des protéines alimentaires (œufs, viandes, noix du Brésil...) et le second dans les amandes, avocats, bananes, fromages...

Faites aussi le plein d'antioxydants, grâce à des produits naturels comme la **gelée royale** (1 dosette par jour), le **sérum de Quinton** (Quinton Isotonic buvable : 1 ampoule le matin) ou la spiruline (500 mg à raison de 1 ou 2 comprimés matin et soir).

Et finalement, voici encore deux oligoéléments remarquables en cas de stress :

- Le complexe **cuivre-or-argent** (Catalyon), qui agit sur le moral, la fatigue et les défenses immunitaires (1 à 2 doses par jour).
- Le **lithium** (Granion), efficace sur le stress et les anxiétés (1 ampoule matin et soir).

6 exercices à faire chez vous

De nombreux outils sont aujourd'hui à la disposition de tous. À vous de trouver la ou les techniques qui vous conviennent le mieux.

La bonne façon de respirer

La *respiration abdominale* est sans doute la plus simple à réaliser. Elle se pratique en 4 temps :

- Inspirez par le nez en gonflant le ventre.
- Arrêtez de respirer quelques secondes.
- Expirez par la bouche en rentrant le ventre.
- Arrêtez de respirer quelques secondes.
- Recommencez autant que nécessaire.

Les effets relaxants sont perceptibles dès la troisième respiration. Elle permet une bonne oxygénation du corps et fait baisser l'acide lactique dans l'organisme.

Technique pour apprécier les moments agréables

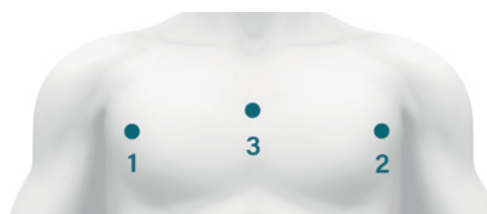
La *cohérence cardiaque* est obtenue par un rythme respiratoire particulier à raison de 6 respirations par minute (6 inspirations/expirations) pendant 3 à 5 minutes. Cela revient à inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes durant quelques minutes. Cela nécessite un peu d'entraînement, mais il a été démontré que cette technique diminuait l'anxiété et augmentait la capacité à ressentir les émotions agréables²⁴.

Automassage : 3 points qui stoppent le stress

Contre le stress, massez ces trois points particuliers :

- Deux points (bilatéraux), situés à mi-distance entre le mamelon et la clavicule (points 1 et 2).
- Un autre au centre du sternum (point 3).

Ces points sont généralement douloureux à la palpation. Massez-les doucement, mais de manière prolongée.



AORA, c'est simple et efficace

La *méthode AORA* est d'une simplicité qui n'a d'égale que son efficacité : il vous suffit de prendre quelques minutes pour vous concentrer sur les ressentis du stress sur votre corps : crispation des mâchoires, poids sur la poitrine, estomac serré, envie de pleurer... sans rien faire d'autre. À répéter autant que besoin.

Cette méthode soulage immédiatement

L'EFT (*Emotional Freedom Technique*) est d'une très grande efficacité contre le stress et pour surmonter les chocs émotionnels. Il est facile d'apprendre la technique sur Internet ou dans les livres afin de pouvoir réaliser seul ses propres séances. Pour cela, il suffit de tapoter certains points précis en même temps que l'on évoque son problème. Le résultat se fait sentir immédiatement.

5 minutes pour vous sentir mieux

La *méditation* est un des outils les plus remarquables contre le stress. De nombreuses études ont démontré son efficacité à abaisser

23. Clémentine Bosch-Bouju, Thomas Larrieu, Louisa Linders, Olivier J Manzoni et Sophie Layé (2016) : Endocannabinoid-mediated plasticity in the nucleus accumbens controls vulnerability to anxiety after social defeat stress, *Cell Reports*, doi:10.1016/j.celrep.2016.06.082

24. « Antistress, la cohérence cardiaque », par Florence Servan-Schreiber et Dr Frédéric Kochman - Topsanté.com mars 2016.

le taux de cortisol²⁵ et à soulager le stress^{26,27}. Et le mieux: elle ne nécessite que quelques minutes de concentration sur votre respiration pour laisser le calme entrer dans votre esprit.

Les activités qui ont fait leurs preuves

La relaxation, le yoga, le Taï chi, le Qi gong, le shiatsu... ont largement démontré leur efficacité dans ce genre d'indication. Une équipe de l'Université de Boston a d'ailleurs trouvé que le Taï chi et le Qi gong étaient tellement efficaces qu'ils soulagent même le stress post-traumatique des réfugiés et des personnes ayant été victimes de tortures²⁸.

Ces différentes techniques permettent de prendre conscience de ce qui se passe dans votre corps, des tensions et des souffrances. Elles apportent le vide et le calme nécessaires pour chasser le stress et vous sentir de nouveau bien dans votre peau.

3 solutions trop rarement prescrites

Si vous êtes ouvert d'esprit, voilà 3 remèdes méconnus pour affronter le stress avec sérénité:

- L'EDMR, une thérapie antistress par le mouvement des yeux: elle aide à digérer les conflits ou les chocs émotionnels plus ou moins anciens.
- La chromatothérapie: la couleur verte, par exemple, est souvent très efficace pour apaiser l'esprit et favoriser le sommeil.
- La lithothérapie: certaines pierres présentent des vertus de détente, de relaxation et de bien-être comme l'améthyste (pour élévation de l'esprit), la sélénite (pour le sommeil) ou le quartz rose (pour les chocs émotionnels).

Traitements de choc pour cas désespérés

Vous avez tout essayé... en vain. Il vous reste les gros moyens: La **psychothérapie** et la **PNL** permettent d'identifier la cause profonde du conflit et de trouver les ressources nécessaires pour le digérer. Les **thérapies psychocomportementales** consistent

à supprimer les problématiques limitantes (croyances, phobies...) en éliminant les «mémoires du corps», c'est-à-dire les empreintes laissées dans notre inconscient par des événements traumatisants. Ces empreintes se réactivent à chaque fois qu'une situation récurrente se présente. Leur élimination apporte une libération et un énorme sentiment de soulagement et de liberté retrouvée.


Et si vous regardiez le problème... autrement?

Une situation stressante est comme un ouragan dans votre vie, vous vous retrouvez ballotté par les événements. Aussi est-il important de garder le cap malgré la tourmente. Pour cela, vous devez définir *le sens que vous voulez donner à votre existence*. Que voulez-vous faire de votre vie? Cette prise de conscience permet de se projeter dans un avenir meilleur et d'oublier les difficultés du quotidien... qui n'auront qu'un temps!


Ainsi, peu à peu se dégage une *philosophie de vie*. Vous avez la force de surmonter chacune des épreuves qui se mettent sur votre chemin. Et quand cela sera fait, quelque chose de mieux arrivera... souvent quelque chose d'inattendu, mais de très favorable pour vous.

Ainsi cette épreuve vous aura servi à grandir et à évoluer.

Dr Luc Bodin



DÉCOUVREZ LES NOUVELLES FORMATIONS EN LIGNE DU DR LUC BODIN
Docteur en médecine, diplômé en oncologie clinique, spécialiste en médecine naturelle. Auteur, conférencier, formateur.



drlucbodin.mybebooda.fr



Durant les prochains mois, le Dr Luc Bodin organise des stages de soins énergétiques à Orléans, Nancy, Grenoble, Narbonne, Québec, Tahiti et Nouméa. Renseignements sur : www.luc-bodin.com

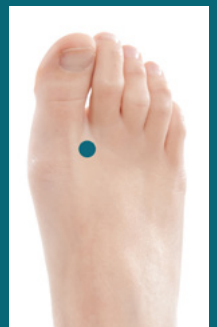
News Un point pour faire baisser la pression

La médecine traditionnelle chinoise connaissait depuis longtemps le point appelé Tai Chong (LV3), situé sur le pied; mais pour la science, c'est une véritable découverte: une simple stimulation de cette zone fait baisser la pression artérielle des personnes hypertendues.

Lors d'essais cliniques récents, une équipe dirigée par Gan-Hon Lin, du *Taichung Veterans General Hospital* de Taiwan, a réparti 80 volontaires souffrant d'hypertension en deux groupes. L'acupression était appliquée sur le point Tai Chong chez la moitié des participants, et sur un autre point à proximité (Sham) chez l'autre moitié. En mesurant leur pression artérielle, des chercheurs ont constaté que la pression systolique et diastolique du premier groupe était passée en moyenne de 165,0/96,3 à 142,9/88,6 après une demi-heure alors qu'aucun changement significatif n'avait été noté dans le second groupe¹.

En 2011, une étude similaire avait déjà confirmé les bienfaits de l'acupuncture sur ce point². Mais grâce à cette nouvelle publication, on sait désormais que les aiguilles ne sont pas nécessaires. Une stimulation tactile que vous pouvez effectuer vous-même permet déjà de faire baisser votre tension.

Le point Tai Chong se situe sur le dessus du pied, entre les métatarses des deux premiers orteils (à environ 1,5 et 2 cm de l'intersection de ces orteils). Avec votre pouce, massez quelques secondes ce point ou appuyez progressivement jusqu'à une pression modérée, pendant environ 1 minute.



1. Gan-Hon Lin and Al. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial, *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016;2016:1549658.
2. Wang JY and Al., Lai Effect of moderate acupuncture-stimulation of « Taichong » (LR 3) on blood pressure and plasma endothelin-1 levels in spontaneous hypertension rats, *XS, Zhen Ci Yan Jiu*. 2011 Feb;36(1):36-9.

25. Anuj Bansal, Ashish Mittal, Vikas Seth, Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level, *J Clin Diagn Res*. 2016 Nov;10(11):CC05-CC08.

26. Kathi J Kemper, Daniel Powell, Christine Carlisle Helms, Daniel B Kim-Shapiro, Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: a pilot study in experienced and inexperienced meditators, *Explore (NY)*. 2015 Jan-Feb;11(1):32-9. Epub 2014 Oct 23.

27. C R MacLean, K G Walton, S R Wenneberg, D K Levitsky, J P Mandarin, R Waziri, S L Hillis, R H Schneider, Effects of the Transcendental Meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice, *Toxicol Appl Pharmacol*. 1989 Apr;98(2):325-37.

28. Michael A Grodin, Linda Piwowarczyk, Derek Fulker, Alexander R Bazazi, Robert B Saper, Treating survivors of torture and refugee trauma: a preliminary case series using qigong and tai chi, *Boston University School of Medicine, Boston, MA 02118, USA*.