



Conseil Patient

“Ici, nous prenons en main
les problèmes de santé
liés au stress”



Le stress

**Examen à préparer, pression au travail, arrêt du tabac, perte d'un proche...
Entre votre vie professionnelle et votre vie familiale, vous pouvez traverser des moments difficiles et le stress peut se faire ressentir.
Voici des solutions pour retrouver de la sérénité.**

Face à certaines situations, votre organisme va réagir. Le stress peut être vécu comme quelque chose de positif, on parle alors de « bon stress » (le bon stress procure de l'énergie et du dynamisme) ou à l'inverse négatif et insurmontable ! Les signes sont généralement passagers : **nervosité, palpitations, douleurs au ventre, douleurs aux muscles, difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes.**

Une consultation médicale permet d'écartier l'hypothèse d'une autre origine de ses symptômes. Certains médicaments ou maladies peuvent provoquer des signes proches de ceux du stress comme des palpitations, nausées ou nervosité.

Le stress, quand il devient **chronique**, peut contribuer de manière importante à **l'affaiblissement du système immunitaire** et à **l'apparition de troubles plus importants : maladies cardiaques, obésité, anxiété, dépression et problème de mémoire.**

Votre pharmacien peut vous aider à identifier le ou les causes de votre stress et vous apportera des solutions pour retrouver votre équilibre.

Quelques conseils pour vous apaiser :

- Adoptez une bonne hygiène de vie.
- Mangez équilibré et pas trop copieux le soir.
- Favorisez les aliments riches en magnésium et en vitamine B : chocolat, céréales, fruits secs...
- Pratiquez une activité physique régulière comme de la gymnastique douce, du vélo ou de la marche : 1 à 2 fois par semaine.
- Effectuez des exercices de relaxation comme le yoga ou la sophrologie et apprenez à bien respirer.
- Prenez du temps pour vous, apprenez à dire NON sans culpabiliser.
- Dormez suffisamment en évitant la consommation d'excitants (café, thé) avant d'aller vous coucher. Le stress est un grand perturbateur nocturne. Plus vous êtes agité, tendu, stressé dans la journée, moins vos nuits seront réparatrices.
- Prenez un bain chaud avec des huiles essentielles relaxantes comme la lavande.

Retrouvez le calme avec des remèdes sans accoutumances

Homéopathie : **Gelsemium, Ignatia, argentum nitricum, nux vomica** ou des formules composées à raison de 3 granules 3 fois par jour pour les tubes granules ou sous forme de comprimés à sucer ou avaler.

Phytothérapie (plante seule ou en association): **Valériane, aubépine, passiflore houblon, fleur d'oranger, mélisse** pour améliorer le sommeil, les difficultés d'endormissement, les palpitations, l'anxiété. Les plantes existent sous différentes formes : tisane, teinture-mère, extraits, huiles essentielles. Demandez conseil à votre pharmacien car certaines formes galéniques ne peuvent être utilisées chez l'enfant, la femme enceinte ou les personnes sensibles à l'alcool.

Par exemple, vous pouvez préparer une tisane (1 cuillère à café de plantes par tasse et laissez infuser 10min) avant le dîner et 20min avant le coucher. Il est bénéfique de suivre le traitement pendant au moins 15 jours pour avoir des résultats.

Oligothérapie :

- **Le lithium** participe à l'équilibre du taux de sérotonine dans le cerveau. **La sérotonine** intervient dans la régulation de l'humeur.
- **Le magnésium** peut être associé au lithium. Ses réserves diminuent sous l'effet du stress. Il apporte de l'énergie et diminue la sensation de fatigue.

En pratique, vous pouvez prendre 1 ou 2 ampoules de lithium et 1 ou 2 ampoules de magnésium par jour pendant au moins 1 mois.

Votre pharmacien vous conseille

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

