

Cas pratique



ANXIÉTÉ



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

Comme vous le savez, anxiété et angoisse ont des points communs.

On parle d'anxiété pour désigner un état plutôt chronique : "Je suis quelqu'un d'anxieux".



On parle d'angoisse pour des moments difficiles, et la crise d'angoisse est une expérience douloureuse avec oppression thoracique, difficulté à respirer, accélération cardiaque, boule dans la gorge et parfois impression de mort imminente.

Angoisse et anxiété sont différentes, sont parfois associées : une crise d'angoisse peut survenir sur un fond d'anxiété, et on peut augmenter son anxiété par peur d'avoir de nouvelles crises d'angoisse.

QUESTIONS À POSER

Il peut y avoir deux types de situation :

- 1) La personne recherche une aide pour un **état anxieux**, ancien, qu'elle gère difficilement, et pour lequel elle ne veut pas (ou plus) prendre de médicaments.
- 2) La personne fait des **crises d'angoisse** et voudrait quelque chose qui puisse espacer les crises et, si possible, les atténuer quand elles démarrent.

"Que ressentez-vous ?"

Cette question permet de savoir si on se trouve sur une demande de fond, ou bien sur une demande de situation :

- "Que puis-je prendre pour calmer mon anxiété ?"
- "Que puis-je prendre en cas de crise d'angoisse ?"





"Est-ce que vous prenez un traitement ?"

- Si la personne prend un traitement (anxiolytique, antidépresseur...), il est important de le savoir.
- Et il est également important de lui dire de **NE PAS ARRETER** son traitement.
- Le conseil que vous allez lui donner est tout à fait compatible avec la prise de médicaments allopathiques.
- C'est grâce à l'amélioration qu'elle va ressentir, qu'elle va pouvoir, avec l'aval de son médecin diminuer, voire arrêter ses médicaments.

Attention pas d'arrêt brutal et sans validation médicale
d'un traitement prescrit.

"Est-ce que vous dormez ?"

Les troubles du sommeil entretiennent les états anxieux, ne serait-ce que par la fatigue nerveuse qu'ils procurent.

"Est-ce que vous avez des signes physiques ?"

(maux de dos au réveil, maux de tête, douleurs de poitrine, troubles digestifs) La présence de ces signes, qui sont en général liés à l'état d'anxiété, peut donner lieu à un conseil associé comme par exemple une **Grande matricaire** en cas de tensions musculaire douloureuse, ou bien une **Partenelle** en cas de migraine.

CONSEILS

Quelques conseils généraux, qui peuvent paraître un peu simplistes, mais qui peuvent aider à calmer anxiété et angoisses :

- faire de l'exercice physique régulièrement en se concentrant sur sa respiration.
- essayer des techniques de respiration lente et profonde, de relaxation, la cohérence cardiaque, la méditation, et toutes les autres techniques telles que sophrologie, do-in, méthode Vittoz, etc.
- aller à la rencontre de l'origine de ses angoisses avec l'aide d'un psy peut être la meilleure chose à faire. Mais il n'est pas toujours facile d'en parler si la personne n'est pas prête à l'entendre.





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Proposition de conseil pour un adulte, en l'absence de contre-indication propre à chaque plante et huile essentielle :

La formule par voie orale pour apaiser une angoisse :

- HE **Bigaradier** ou **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium L.variéty amara*) 2 gouttes
- HE **Verveine odorante** (*Lippia citriodora*) 1 goutte
- HE **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*) 1 goutte
- HV **Noisette** ou HV **Noyaux d'abricot** : 1 cuillère à café

Mélangez bien les HE dans l'huile végétale, placez le contenu de la cuillère sous la langue, fermez les yeux, et respirez calmement au moins 2 minutes, puis avalez le mélange.





Ou bien le geste simple, par voie transcutanée pour un effet rapide :

- HE **Lavande officinale** (*Lavandula angustifolia*) : 3 gouttes pures sur face interne du poignet, massez les bras l'un contre l'autre et respirez profondément 5 fois.

Si lavande n'est pas assez forte sur vos angoisses, procédez d'abord à un test d'allergie avec 1 goutte d'HE de camomille noble au pli du coude.

- En l'absence de réaction allergique, appliquez sur plexus solaire 2 gouttes d'HE pures de **Camomille noble** (*Chamaemelum nobile*) et 2 gouttes sur face interne des poignets et respirez profondément 5 fois.

La Camomille possède un effet apaisant, presque sédatif, elle est très indiquée en cas d'anxiété.





Mais on pourrait également penser à :

Exemple de conseil dans une anxiété avec sensation d'oppression thoracique, de palpitations :

- **Aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) ES 100 mg
- **Passiflore** (*Passiflora incarnata*) ES 100 mg

Prendre 1 gélule du mélange 3 à 4 fois par jour.

Explications :

On a la synergie d'une plante sédative, anxiolytique, antispasmodique, la **passiflore officinale** et d'une plante reconnue dans les angoisses accompagnées de palpitations, de tachycardie, de sensation de cœur qui bat trop fort : **l'aubépine**.

Enfin dans une anxiété à expression digestive : spasmes digestifs, sensation de ventre douloureux qui « se tord », pensez à proposer la mélisse.

- **Mélisse** (*Melissa officinalis*) extrait fluide 5 à 10 ml par jour.

En cas d'insomnie associée à l'anxiété, proposez en complément des plantes comme le **Pavot jaune de Californie**, la **Valériane** (voir fiches conseil).



Conseil complémentaire :

Dans tous les cas, il serait bien d'associer une cure de magnésium, sous forme de citrate ou de bisglycinate de magnésium, à raison de 200 mg de magnésium élément à augmenter si nécessaire, cure de 2 à 3 mois.

Privilégiez des formules avec un peu de vitamine B6 et de taurine en petite quantité, qui vont avoir un effet de synergie avec le magnésium.

Enfin, on pourrait proposer un stick inhaler à réaliser avec un mélange d'HE à garder sur soi et respirer à la demande, chaque fois que le besoin s'en fait ressentir.

- HE **Lavande officinale** (*Lavandula angustifolia*) 10 gouttes
- HE **Mandarinier** (*Citrus reticulata*) 5 gouttes
- HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium L.variéété amara*) 5 gouttes



RAPPELS

Bigaradier ou Petit grain bigarade (*Citrus aurantium L.variéte amara*)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.



Verveine odorante (*Lippia citriodora*)

- Sédatrice
- Légèrement antidépressive
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antivirale
- Digestive
- Légère action antihistaminique



Contre-indication :

- Contre indiquée pendant la grossesse
- Dermocausticité possible
- Risque allergique avec les citrals et le limonène
- Risque de photosensibilisation, éviter l'exposition au soleil

Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

- Anti-infectieuse
- Antispasmodique
- Hypotensive modérée
- Sédatrice





Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédative
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédative en inhalation

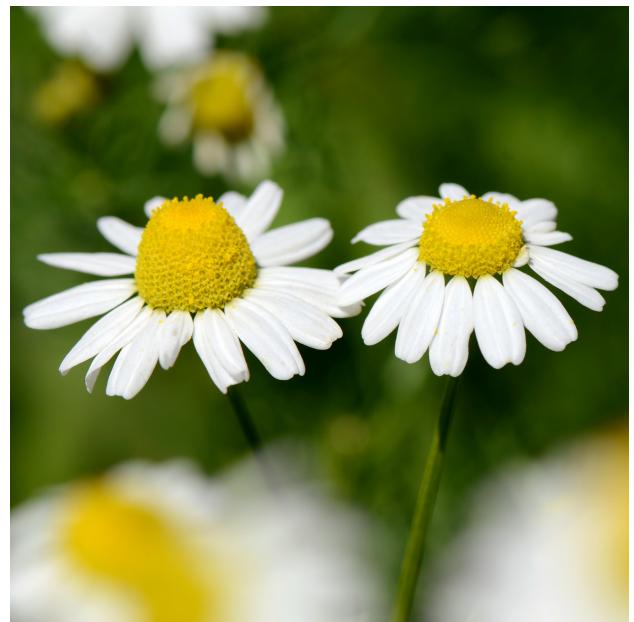
Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.



Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique



Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

- anxiolytique,
- cardiotonique,
- coronaro-dilatateur (*grâce aux proanthocyanidols, flavonoïdes et acides triterpéniques*),
- normotenseur,
- anti-arythmique efficace sur la majorité des palpitations,
- antispasmodique sur muscles lisses.

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

- Sédative,
- anxiolytique,
- antispasmodique.



Mélisse (*Melissa officinalis*)

- sédative,
- anxiolytique,
- anticonvulsivante,
- cholérétique,
- anti-ulcérien,
- antivirale,
- anti-oxydant



Mandarinier (*Citrus reticulata*)

- Anxiolytique.
- Antidépresseur léger (psychotonique).

Contre-indication :

- Photosensibilisation possible.
- Risque allergique possible (limonène).
- Éviter pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Prudence chez les enfants.