

Cas pratique



PALPITATIONS



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

Les palpitations sont quelque chose de très fréquent et d'angoissant. C'est un motif fréquent de demande de conseil. Il faudra bien entendu s'assurer du fait qu'il s'agit de palpitations d'origine nerveuse, et pas d'un problème plus grave.

Autant dire qu'on va distinguer deux cas de figure :



- La personne connaît ses palpitations, le médecin les a explorées, un électrocardiogramme a été fait, il s'agit de banales extrasystoles. Un traitement a parfois été mis en route, mais malgré cela, le problème n'est pas totalement réglé.
- Il s'agit d'une première fois, ou bien le ressenti des palpitations n'est pas comme d'habitude. Dans ce cas, ces palpitations doivent être rapidement explorées, car il s'agit peut-être de quelque chose de sérieux comme une fibrillation auriculaire, voire des troubles du rythme.



QUESTIONS À POSER

" C'est la première fois que vous avez des palpitations ? "

Si c'est la première fois, en plus de votre conseil, vous demanderez à la personne d'aller chez le médecin. Des palpitations doivent être explorées.

" Vous prenez un traitement pour ces palpitations ? "

Souvent, la personne bénéficie d'un traitement. Et il s'agit en général d'un anxiolytique et/ou d'un bétabloquant. Il faut évidemment conserver ce traitement et laisser le soin au médecin de modifier, voire d'arrêter ce traitement à partir du moment où (nous l'espérons. . .), les palpitations auront disparu.

" Vous dormez bien ? "

L'insomnie est une grande pourvoyeuse de palpitations.

" Vous vous sentez stressé (e) ? fatigué (e) ? surmené (e) ? "

Le surmenage, qui accompagne tôt ou tard l'insomnie, la pression au travail, les contrariétés et autres chocs émotionnels, quand il se cumulent, peuvent déséquilibrer le système neuro végétatif et déclencher des palpitations.



CONSEILS

Sur la fatigue nerveuse et les troubles du sommeil, nous vous renvoyons aux cours et aux cas pratiques correspondants.

Il est clair qu'il faut impérativement associer un conseil pour la cause ([le stress](#) par exemple) et un conseil pour la conséquence ([les palpitations](#)) si l'on veut obtenir un résultat satisfaisant.



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller (pour un adulte avec respect des contre-indications propres à chaque plante ou huile essentielle) :

Proposition 1 :

- **Aubépine** extrait sec 200 mg
- **Passiflore** extrait sec 200 mg

Prendre 1 gélule du mélange matin et soir

Si stress important avec état d'agitation anxieuse, on ajoutera :

- **Valériane** extrait sec 200 mg une gélule matin et soir.

Explications :

On propose une association d'une plante anxiolytique, antiarythmique efficace sur la majorité des palpitations (non liées à un état pathologique) : **l'aubépine**, à une plante sédative, anxiolytique la passiflore et une plante adaptée aux palpitations cardiaques avec hyperexcitabilité psychique et sensorielle : la **valériane**.



Proposition 2 :

- Aubépine (*Crataegus oxyacantha*) bourgeons MG 1D
- Figuier (*Ficus carica*) bourgeons MG 1D

Prendre 25 gouttes de chaque bourgeon dans un peu d'eau matin et soir

Si problème de sommeil, ajouter un peu avant le coucher 50 gouttes de Tilleul (*Tilia tomentosa*) bougeons MG 1D

Faire une cure de 1 à 3 mois avec arrêt 1 semaine toutes les 3 semaines.

Explications :

Cette synergie de bourgeons associe un bourgeon sédatif central, régulateur des troubles mineurs du rythme cardiaque l'aubépine, un bourgeon anti-stress, régulateur de l'équilibre émotionnel : le figuier et un bourgeon sédatif, hypnotique doux : le tilleul.



Proposition 3 :

Le geste simple :

- HE Ylang ylang (*Cananga odorata*)

2 gouttes HE Ylang ylang (*Cananga odorata*) dans une petite cuillère à café d'HV de noyaux d'abricot, en massage sur plexus solaire, 2 à 3 fois par jour.

On pourrait proposer aussi la synergie aromatique suivante :

- HE Marjolaine des jardins (*Origanum majorana*) 3 ml
- HE Petit grain bigarade ou Oranger bigaradier (*Citrus aurantium var.amara*) 4 ml
- HE Verveine odorante (*Lippia citriodora*) 2 ml
- HV noyau d'abricot QSP30 ml

Prendre 10 gouttes du mélange : massage sur plexus solaire, plexus cardiaque ou ventre

A faire 2 à 3 fois par jour 5 jours sur 7 et espacer dès amélioration.

On peut ajouter 2 gouttes de ce mélange à appliquer sur face interne des poignets et respirer profondément 5 fois de suite.

Cette même préparation pourrait servir à imbiber la mèche d'un stick inhaler vide (parapharmacie-site internet) ; à respirer dès que le besoin se fait sentir.

Explications :



On conseille une synergie aromatique à visée régulatrice du système nerveux, anxiolytique et sédative.

- **Conseils associés**

- Si stress, on pensera à proposer une cure de magnésium : Il est naturellement présent dans les amandes, chocolat noir, noix...
- On peut aussi conseiller la **prise d'une supplémentation** à base de citrate ou de bisglycinate de magnésium, prendre 200 mg de magnésium élément par jour, cure de 2 à 3 mois, posologie à adapter en fonction des besoins de la personne.
- On pensera également **en cas de fatigue** avec stress chronique, à proposer une plante adaptogène (voir support).
- Suggérer à la personne des **techniques de gestion du stress** : yoga, méditation, cohérence cardiaque...





RAPPELS

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.

Contre-indication :

- enfant moins de 12 ans
- femme enceinte et allaitante

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

- Sédatrice,
- anxiolytique,
- antispasmodique.

Contre-indication :

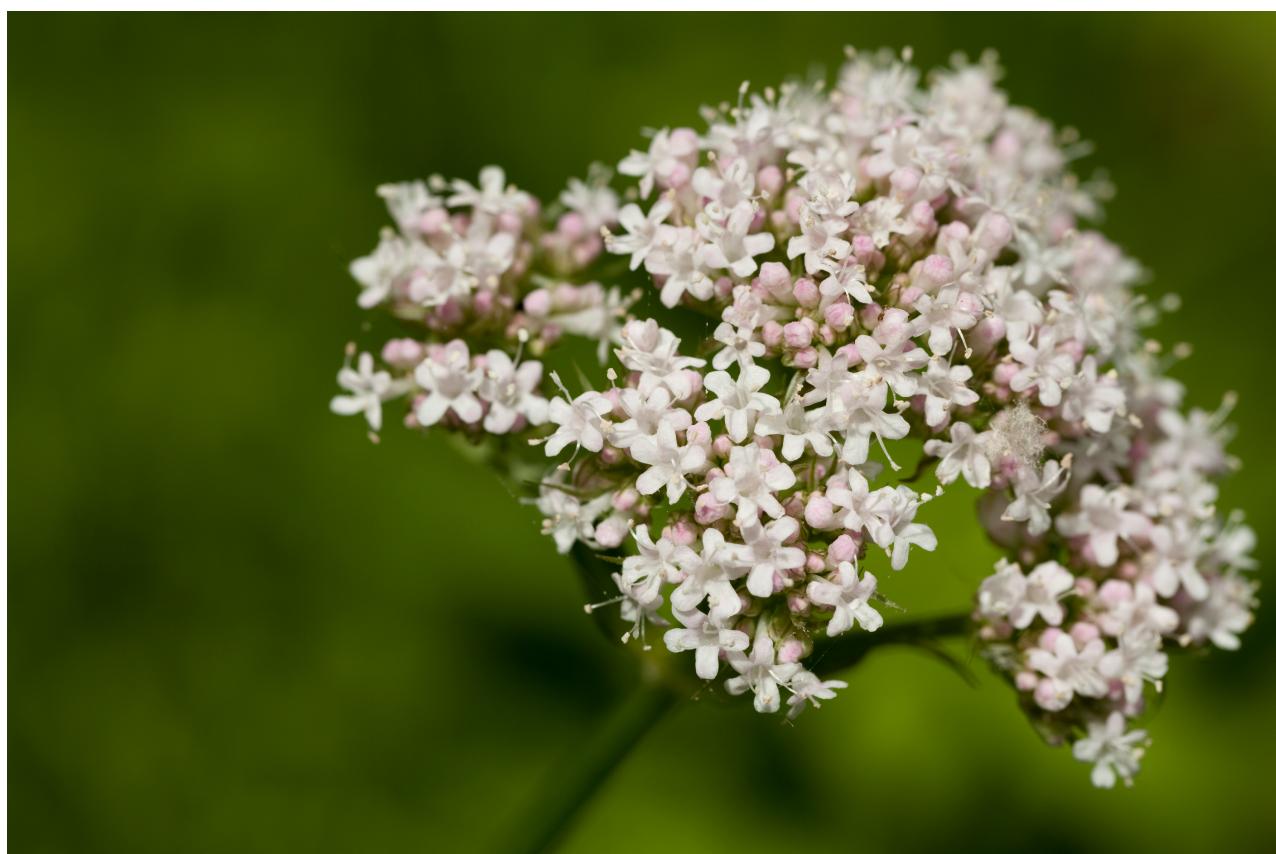
- femme enceinte et allaitante (innocuité non prouvée)
- précaution lors de conduite automobiles ou maniement engins

Valérianie officinale (*Valeriana officinalis*)

- inducteur du sommeil,
- anxiolytique,
- décontracturant.

Contre-indication :

- très rares cas d'hépatotoxicité suspectés,
- réversibles à l'arrêt de la prise,





Figuier (*Ficus carica*)

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress,

Tilleul (*Tilia tomentosa*)

- Anxiolytique
- Sédatif
- Antispasmodique

Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

- stimulant et antispasmodique,
- anticonvulsivant,
- anti-migraineux.
- sédative
- anti-infectieuse
- hypotensive modérée

Contre-indication :

Huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte.



Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* var.amara)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- 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