



**BON GESTE**

# Éloigner la peur

L'anxiété, cette « peur sans objet », est aujourd'hui un véritable fléau. Notre société a tendance à la favoriser : l'augmentation des divorces, le chômage ou encore la crise écologique catalysent nos inquiétudes et notre appréhension du futur. Dans une certaine mesure, l'anxiété est normale, voire nécessaire à la vie, car elle nous aide à anticiper les dangers et à y réagir. Mais elle devient pathologique et invalidante lorsqu'elle est permanente, survient sans raison et s'accompagne de fatigue, de difficultés à se concentrer, d'irritabilité, de troubles de la mémoire et du sommeil. Les anxieux, qui pour la plupart ne laissent rien paraître de leurs souffrances intimes, se découvrent souvent lorsqu'ils consultent pour des maladies psychosomatiques... Avant que ne surviennent des troubles majeurs (phobies, TOC, attaques de panique, etc.), les plantes peuvent aider à apaiser le système nerveux.

par Adeline Gadenne



## Faites-le vous-même

### Trois gestes aromatiques

Trois huiles essentielles (HE) se révèlent particulièrement efficaces contre l'anxiété : la lavande vraie est l'une des HE les plus apaisantes qui soient, le géranium rosat apporte un sentiment de sécurité, l'orange douce reconforte et tranquillise. Elles donnent lieu à des gestes aromatiques très simples.

**En olfaction :**

Respirer en pleine conscience l'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) en déposant 2 à 3 gouttes sur un mouchoir, 1 à 2 minutes toutes les heures.

**En massage :**

Frictionner le plexus solaire avec 1 à 2 gouttes de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*) toutes les heures.

**En cuisine :**

Prendre chaque matin au petit-déjeuner 1 goutte d'HE d'orange douce (*Citrus sinensis*) diluée dans 1 c. à café de miel.

Conseils tirés de *Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles*, de Jean-Charles Sommerard, Solar, 142 p., 7,99 euros.



Géranium Rosat, *Pelargonium graveolens*

### Tisane anti-anxiété

Une cure de plantes calmantes, prises en infusion, permet d'agir en douceur sur le système nerveux. L'aubépine réduit les palpitations cardiaques, d'où une action sédative sur le système nerveux central. L'aspérule odorante a des propriétés antispasmodiques et sédatives. La mélisse est indiquée dans le traitement des troubles du sommeil. Chacune apporte des principes actifs différents (respectivement : amines aromatiques, glucoside et polyphénols).



Aubépine, *Crataegus*

**Ingédients**

- Un sachet de fleurs séchées d'aubépine • Un sachet de sommités fleuries d'aspérule odorante • Un sachet de feuilles de mélisse

**Préparation**

1. Mélanger à parts égales les plantes.
2. Dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 1 c. à soupe rase du mélange pendant 10 minutes.
3. Boire 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines.

### Moins de sucre, d'alcool et de café

L'anxiété doit nous inciter à éviter certains aliments : ceux qui sont sucrés, l'alcool et les boissons riches en caféine, car ils augmentent le lactate, que des études scientifiques ont associé à l'anxiété. Dans un récent rapport l'Anses estime que, pour certaines personnes, la caféine peut favoriser l'anxiété à partir d'une consommation de 210 mg/jour. En fait, après un premier effet rassurant, ces aliments augmentent l'anxiété. *A contrario*, plusieurs minéraux, oligo-éléments, vitamines et bonnes graisses ont un effet rassérénant : le magnésium en premier lieu, mais aussi le calcium, le sélénium, les vitamines B (B1, B3 et B6) et les acides gras oméga-3.