

POUR DES FÊTES SEREINES

La période qui précède les fêtes est souvent source de stress: prévoir les cadeaux et les menus, faire les courses, cuisiner... Voici quelques conseils pour renforcer vos nerfs et faire retomber la pression.

Jürg Lendenmann

Le stress négatif peut avoir de nombreuses causes. Il est possible d'influer sur certains déclencheurs en s'attaquant à leur source. Exemple: si vous avez des invités pour Noël ou la Saint-Sylvestre, rien ne vous oblige à faire apparaître sur la table les cinq services traditionnels qui demandent tant de travail (et à récurer en plus toute la maison de fond en comble). Bien sûr, une cuisine raffinée nous réserve de bons moments. Mais n'est-il pas plus important encore de pouvoir discuter tranquillement avec vos invités et de réussir à profiter de la soirée en tant qu'hôte? Pour garder le stress sous contrôle, choisissez un menu pour lequel les courses et la préparation ne demanderont pas trop de temps. Selon la devise: point trop n'en faut! Ou comme le disait Albert Einstein: «Les choses devraient être aussi simples que possible, mais pas plus.»

Mais que faire si vos nerfs flanchent malgré une planification optimale? Ou pire, si un coup du sort comme la perte d'un emploi ou le décès d'un être cher viennent bouleverser votre vie? Nous n'avons aucune influence sur ce genre d'événements, pas plus que sur le stress lié à une forte pression à l'école ou à des obligations sociales. Nous avons donc besoin de stratégies et de coups de pouce pour faire baisser la tension et renforcer nos nerfs.

*«Le fou se hâte, l'intelligent attend,
le sage va au jardin.»*

Rabindranath Tagore

Réduire le stress de façon ciblée

Nous avons beaucoup de moyens à notre disposition pour lutter contre le stress et retrouver l'équilibre. La pratique régulière d'un sport d'endurance comme le jogging ou le ski de fond est source d'équilibre et de détente. Les expériences de «flow», que l'on peut ressentir lors de certaines activités épanouissantes où le temps semble comme suspendu, ont un effet harmonisant sans pareil. Cela peut passer par la pratique de loisirs comme la musique, la danse, la peinture, l'écriture, la randonnée ou la contemplation d'œuvres d'art.

Inventé dans les années 1920 par le neurologue berlinois, le **training autogène** est une méthode de relaxation basée sur la concentration et des formules d'autosuggestion comme «Mon bras droit est très lourd». S'entraîner à percevoir la chaleur, le poids des différentes parties du corps, le souffle, etc. permet de ralentir la respiration et les battements du cœur et de détendre les muscles.

En 1929, le physiologiste américain Edmund Jacobson a publié une autre méthode appelée **relaxation musculaire progressive**. Elle consiste à contracter puis relâcher les différents muscles et à reconnaître ainsi précocement les tensions musculaires pour les soulager activement.

Plantes médicinales antistress

- Parmi les plantes médicinales répertoriées dans les pharmacopées européennes (Autriche, Suisse) pour la préparation de tisanes calmantes ou pour les nerfs figurent la racine de valériane, les feuilles de mélisse, les feuilles de menthe poivrée, la passiflore et les écorces d'orange amère. Comme remèdes maison contre l'agitation, on peut utiliser, parmi tant d'autres possibilités, l'huile essentielle de lavande et l'extrait de racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*).
- La médecine traditionnelle chinoise utilise la menthe en cas de nervosité, ainsi que le ginseng et la badiane pour fortifier les nerfs, à côté de bien d'autres plantes comme le ginkgo et le curcuma.
- En cas de stress physique et émotionnel accru, on recourt volontiers à des plantes dites adaptogènes, c.-à-d. qui aident l'organisme à s'adapter. Les plus connues sont le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et l'orpin rose (*Rhodiola rosea*).

Demandez conseil en pharmacie sur les plantes qui peuvent vous aider à lutter contre le stress.

D'autres méthodes venues de l'Orient sont beaucoup plus anciennes. Le **yoga**, né en Inde il y a 3500 ans, développe non seulement la force et la mobilité mais les exercices de pleine conscience du yoga nidra permettent aussi d'atteindre un état dépourvu de toute tension.

En médecine traditionnelle chinoise, le **taï-chi** (la «boxe des ombres») et le **Qi Gong** (exercices de renforcement de l'énergie vitale, le Qi) sont également utilisés pour traiter les maladies. Leurs mouvements souples et fluides détendent et harmonisent la circulation du Qi.

L'objectif de la **méditation** pratiquée dans un but de réduction du stress est de «s'attarder dans la simplicité de l'ici et du maintenant».

Micronutriments pour les nerfs

L'alimentation est un autre élément central pour lutter contre le stress. Car beaucoup de micronutriments sont importants pour le développement, le fonctionnement et la protection des cellules nerveuses et sont utilisés en plus grandes quantités par l'organisme en cas de stress.

Vitamine B₁: levure, germes de blé, graines de tournesol, graines de sésame, légumineuses (haricots, pois, lentilles), viande de porc...

Vitamine B₆: levure, graines de tournesol, haricots verts, viande, poisson, flocons de millet...

Vitamine B₁₂: viande, poisson, foie, œufs, fromage

*Même s'il est persécuté,
le papillon n'est jamais pressé.*

Proverbe japonais

Acide folique: levure, légumineuses, graines de tournesol, légumes...

Niacine: levure, son de blé, foie, cèpes, arachides, viande...

Vitamine E: germes de blé, huiles végétales, carottes, légumes verts, œufs...

Calcium: fromage, amandes, graines/noix, lait, eaux minérales riches en calcium...

Potassium: son de blé, légumineuses, graines/noix, dattes...

Magnésium: graines de courge, graines/noix, haricots, céréales complètes...

Acides gras oméga 3: poissons de mer gras, graines de lin, graines de courge, noix communes, lentilles, huile de soja, huile de colza...

Si l'alimentation est déséquilibrée, végétarienne ou végétalienne, les apports en certains de ces micronutriments peuvent ne pas être suffisants.

Si le stress ne diminue pas malgré tous vos efforts, demandez à temps l'aide d'un(e) psychologue ou d'un(e) psychiatre. <