

# Moral en berne

## S'appuyer sur la médecine douce

Pour contrecarrer une phase de déprime, il peut s'avérer utile de puiser dans les trésors de la médecine douce. Plantes, arômes et couleurs peuvent nous aider à surmonter un passage à vide ou une période de stress.

Jürg Lendenmann



**Marlies Lörincze** est responsable de médecine douce à la pharmacie de la gare à Zurich ; elle est assistante en pharmacie et thérapeute dipl. de shiatsu ASS.

Ce que l'on appelle parfois mal-être ou déprime est un trouble de l'humeur qui peut durer de quelques semaines à quelques mois, comme l'écrit le Prof. med. Volker Faust de l'Université d'Ulm (lien p. 26), qui ajoute : « il est possible d'apprendre à surmonter sa déprime. » Les personnes qui ont une baisse de moral cherchent souvent de l'aide en pharmacie. Ce que confirme Marlies Lörincze, responsable de médecine douce à la pharmacie de la gare à Zurich : « les personnes de tout âge qui se sentent déprimées, y compris les adolescents, viennent chercher de l'aide chez nous. Ce sont surtout les femmes qui se confient ; certaines veulent un remède pour leur compagnon. »

### Prendre son temps et savoir écouter

« Les gens doivent sentir que nous avons du temps pour eux », déclare Marlies Lörincze. « Nous devons d'abord et avant tout prendre nos clientes et nos clients au sérieux, les écouter attentivement, sentir les éventuels non-dits puis leur poser des questions avec tact. Je me base sur les résultats de l'entretien pour proposer des remèdes ou des mesures susceptibles d'être efficaces. »

Les consultants se plaignent souvent de troubles du sommeil, évoquent des tensions, de la tristesse et un désintérêt pour les activités autrefois appréciées. Ils manquent d'énergie et sont sensibles au temps qu'il fait. « Nous voyons beau-

coup de personnes déprimées à partir d'octobre-novembre, lorsque les feuilles changent de couleur et que les journées deviennent ternes et grises. Mais à l'inverse, certains sont abattus au printemps car ils ne supportent pas le renouveau de la nature et l'atmosphère joyeuse qui l'accompagne. »

La vie humaine est semée de drames, de conflits et de phases difficiles qui peuvent déboucher sur une période dépressive : l'accouchement (baby-blues), la puberté, la ménopause, la maladie, la perte d'un être cher, le surmenage (burnout), le départ des enfants, la pension, les problèmes d'argent, etc. « Il existe d'innombrables types d'états dépressifs », explique Marlies Lörincze. Mais il existe aussi de nombreuses possibilités de revenir à une vie normale.

### Plantes médicinales relaxantes et anti-déprime

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) a fait ses preuves contre la déprime : « A ceux qui sont souvent en déplacement, je recommande un remède à base d'extrait standardisé de millepertuis comme par ex. Remotiv de Zeller, à prendre une seule fois par jour. Il existe des études intéressantes sur ce produit. Avec les produits à base de millepertuis,

Suite en page 20

Photo : remèdes Ceres



Le millepertuis est une plante médicinale éprouvée en cas de déprime.



il faut exclure tout risque d'interactions dues à la prise éventuelle de médicaments. Lorsque les symptômes sont légers et associés à des angoisses et à une agitation intérieure, je conseille par ex. les comprimés homéopathiques kava-kava de Similasan. Lorsque les clientes et les clients se plaignent également de stress, je recommande les élixirs spagyriques *Lavandula comp.* de Spagyros, qui peuvent entre autres s'utiliser dans les troubles chroniques et les insomnies. Je conseille aussi volontiers la teinture mère *Hypericum* de CERES. »

#### **Sels de Schüssler et aromathérapie**

« Parmi les sels minéraux du Dr Schüssler, les remèdes classiques sont le N° 5 (*Kalium phosphoricum* D6) et le N° 7 (*Magnesium phosphoricum* D6), auxquels j'ajoute éventuellement le N° 22 (*Calcium carbonicum* D12) en cas de surmenage important. » A ses clients qui recherchent un remède homéopathique contre la déprime, la spécialiste de médecine douce recommande de consulter un médecin homéopathe car il est plus judicieux de trouver un remède de constitution. « Parfois je pro-

pose un mélange de fleurs de Bach contenant entre autres du mélèze (mélèze d'Europe), la fleur de la confiance en soi. » Mais les remèdes issus de l'aromathérapie peuvent également s'avérer utiles : « les huiles essentielles peuvent être versées dans un diffuseur comme par exemple la lavande, aux vertus calmantes et apaisantes ou la mandarine, tranquillisante et harmonisante », dit-elle en évoquant le « bar à arômes » de la pharmacie de la gare, où il est possible de tester les arômes pour trouver ceux qui conviennent.



### Thérapies par le corps

Il arrive souvent que Marlies Lörincze, thérapeute diplômée en shiatsu, recommande comme mesure d'accompagnement une thérapie par le corps dont elle connaît les bienfaits : « le consultant comprend qu'il ne doit pas se terrer dans un trou mais, au contraire, être actif, sortir et se mettre à la recherche d'un thérapeute corporel. » L'entretien révèle le type de méthode adapté à chacun.

### Plaisir, couleurs, respiration profonde

Ce qui compte, c'est de choisir une activité que l'on aime. « Il peut s'agir de la peinture ou de la danse. » Une activité qui se pratique en groupe ou tout seul. Il est utile de s'auto-prescrire tous les jours un « antidépresseur » sous la forme d'un petit plaisir que l'on s'octroie en fonction de ses goûts : une promenade, une sortie au cinéma, un bain relaxant ou encore un bon livre. « Il est bon aussi de s'entourer de certaines couleurs, comme par exemple l'orange. Une coupe d'oranges peut exercer un effet apaisant », déclare Marlies Lörincze. « Lorsqu'une personne présente un état de mal-être associé à de l'anxiété et des tensions, je la rend attentive à sa respiration. Je lui conseille de se tenir devant une fenêtre ouverte, de placer sa main sur le ventre, d'inspirer profondément avec le ventre puis

d'expirer lentement : cet exercice tout simple permet de dénouer rapidement ses tensions. »

### Chercher la lumière

« Si la déprime apparaît pendant les mois d'hiver, nous recommandons de sortir au grand air le plus souvent possible, chaque jour et par tous les temps. Même par temps couvert, il est possible de faire le plein de lumière. » Les bougies apportent également de la lumière tout comme, de manière métaphorique, le millepertuis, dont les sommités fleuries sont cueillies au moment où le soleil est le plus haut, le 24 juin, jour de la Saint-Jean. « Si vous avez l'occasion d'observer à la loupe une sommité de cette merveilleuse plante, vous allez être étonné : les anthères (sacs à pollen) portées par ses filets font penser à de minuscules lanternes. »

### Alimentation équilibrée et riche en tryptophane

Les aliments riches en tryptophane ont une influence positive sur l'humeur car, dans le cerveau, cet acide aminé se transforme en sérotonine, l'hormone du bonheur. Ce processus est plus rapide lorsque le tryptophane d'origine animale est consommé en même temps que des glucides (pâtes, pommes de terre). « Les flocons d'avoine, les noix de cajou, le poulet et le flétan présentent une teneur élevée en tryptophane », explique Marlies Lörincze. Les produits laitiers en sont également abondamment pourvus. Si l'on manque de temps pour manger équilibré, la spécialiste en médecine douce recommande de fortifier son organisme à l'aide de produits ciblés ou de compléments alimentaires tels que la teinture mère de ginseng sibérien, l'élixir Lavandula comp. de Spagyros, ou encore les capsules aux fruits et aux légumes Pinifit ou Strath.

### Les cas sévères sont d'ordre médical

« Quand quelqu'un se sent très abattu et ne peut quasiment plus faire face à la vie quotidienne, nous lui expliquons qu'il doit consulter son médecin de famille ou un spécialiste afin de sortir de sa dépression avec une aide médicalisée. »