

PRISE EN CHARGE DU STRESS ET DES ETATS ANXIEUX PAR LA PHYTO-AROMATHERAPIE

Louis Létard, Jean Christophe Létard *Conseillers en plantes médicinales,*
Danielle Roux *Pharmacien, spécialisée en phyto-aromathérapie,*
et le bureau du CREGG Patrick Delasalle, Guillaume Bonnaud, Pierre Adrien Dalbies





STRESS ET ETATS ANXIEUX

Stress, anxiété, burn-out, troubles du sommeil... nombre de nos patients se plaignent de façon régulière, certains poussant même leur médecin à une prescription de dernière minute par un « *surtout, Docteur, n'oubliez pas mon anxiolytique !* » sur un mode impératif ou suppliant. Pourtant, consommés de façon régulière, ces médicaments entraînent une **pharmacodépendance** et des troubles cognitifs plus ou moins importants.

LE STRESS

Le stress est, en biologie, un ensemble de réponses d'un organisme soumis à des pressions de la part de son environnement. En fait, il s'agit d'une réaction de défense de l'organisme face aux facteurs d'agression physiologiques, psychologiques, émotionnels, dont les symptômes apparaissent quand le **stress se répète et perdure**.

La réponse de l'organisme à cette situation constitue un syndrome général d'adaptation présentant quatre phases successives et distinctes :

► La phase d'alarme

Cette première phase, aussi appelée « phase de choc », commence par un stress qui va altérer l'équilibre fonctionnel. C'est un état généralisé et intense de souffrance qui rend l'organisme vulnérable. Cette première phase doit être rapide, afin de mobiliser instantanément les défenses de l'organisme pour s'adapter le plus rapidement possible aux nécessités de la situation.

Dans un premier temps se produit l'intégration de l'information au niveau du système nerveux

central, ce qui permet une analyse de la situation ; tous les organes en jeu interagissent et s'informent mutuellement de la situation.

Ensuite, il y a sollicitation du système orthosympathique lequel engendre une réponse générale qui s'intéresse plus particulièrement aux « organes nobles » (système nerveux central, cœur, poumons, foie).

- Au niveau du système cardiovasculaire, on note une augmentation du rythme et de la fréquence cardiaque, ainsi qu'une vasodilatation des vaisseaux.
- Au niveau bronchopulmonaire, s'installent une bronchodilatation et une augmentation de la fréquence respiratoire.
- Au niveau digestif, apparaît une augmentation de l'apport glucidique en provenance du foie.

L'ensemble de ces réactions découle d'une sollicitation du système nerveux à action rapide, permettant ainsi au cerveau, mieux oxygéné, de prendre les décisions qui s'imposent et de choisir en fonction des données qui sont présentes dans sa grande bibliothèque de souvenirs, s'il lui faut affronter la situation ou la fuir (« **fight or flight** »).

Par la suite, le système orthosympathique stimule les médullosurrénales placées stratégiquement à proximité des gros vaisseaux que sont l'aorte et la veine cave, du plexus coélique et aortico-rénal. Elles libèrent les catécholamines (adrénaline et noradrénaline) qui sont des « amplificateurs du système orthosympathique » permettant ainsi une réponse immédiate au stress.

Cette réaction d'urgence est excessivement rapide. C'est ce qu'on appelle communément la « décharge d'adrénaline ».

► La phase de recouvrement

Elle correspond à une courte période où l'organisme fournit une moins bonne réponse au stress, ce qui se traduit par une baisse d'adrénaline et de cortisol.

Suite à la phase d'alarme, l'organisme rencontre une période où sa capacité à fournir une réponse face au stress diminue, et durant cette période, le corps peut passer d'une phase d'hyperfonction glandulaire en phase d'alarme, à une hypofonction glandulaire en phase de recouvrement.

► La phase de résistance

Si le « stimulus stressant » persiste, notre organisme entame une « phase de résistance ».

Il essaie de rassembler ses ressources pour trouver un nouvel équilibre. L'organisme cherche à gérer au mieux les moyens physiques dont il dispose et permet au cerveau d'analyser la situation, il s'organise dans un esprit d'endurance.

La phase d'alarme est très coûteuse en énergie et l'organisme se doit de compenser ces pertes. Elle nécessite une régulation à plus long terme ce qui justifie la sollicitation du système endocrinien. Cette phase reflète la complète adaptation à l'agent « stressant » via la libération d'hormones par l'hypothalamus.

Par la suite, un ensemble de réactions endocriniennes se met en place : il s'agit de la « cascade hormonale spécifique au stress ».

L'hypothalamus sécrète la corticolibérine (CRH) qui agit sur l'adénohypophyse sécrétant l'acétylcholine (ACTH) qui, à son tour, stimule la sécrétion de minéralocorticoïdes (principalement

l'aldostérone) et de glucocorticoïdes (principalement le cortisol) permettant une réponse prolongée au stress.

L'aldostérone va favoriser la rétention de sodium et la rétention d'eau, permettant d'équilibrer les concentrations hydro-électrolytiques afin de tenter de maintenir le plus stable possible la volémie, la tension artérielle et le pH.

Le cortisol, quant à lui, a une grande influence sur le métabolisme de la plupart des cellules de l'organisme et contribue à leur résistance face aux facteurs de stress. En outre, le cortisol mobilise les acides gras du tissu adipeux, favorisant leur utilisation à des fins énergétiques et « réservant » le glucose au système nerveux. Il aide l'organisme à résister aux facteurs de stress en réduisant les réactions inflammatoires ainsi que les réponses immunitaires et en intensifiant les effets vasoconstricteurs de l'adrénaline.

► La phase d'épuisement

Si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance, l'organisme se fatigue.

L'épuisement provient du fait que l'organisme a dû fonctionner en sur-régime et que, par décompensation, il a épuisé ses ressources. Il ne peut plus fournir l'effort qui lui est demandé, il est incapable de compenser les dépenses d'énergie et les défenses immunitaires faiblissent.

L'individu n'arrive plus à s'adapter à la situation,

il entre alors dans la phase d'épuisement ce qui le rend plus faible en raison d'une plus grande vulnérabilité face aux maladies. En effet, lorsqu'il y a rupture de l'équilibre entre les capacités d'adaptation et les exigences du milieu, la réaction de stress devient pathologique, conduisant à la transformation des troubles fonctionnels en troubles organiques, cela pouvant avoir de lourds dommages pour l'individu.

Le SGA (**Syndrome Général d'Adaptation**) a donc ses limites, des limites physiologiques qui font que l'organisme ne peut aller au-delà de ses forces. Le capital d'adaptabilité n'est pas infini et chaque cause provoquant une réaction de stress entame ce capital.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

- ✓ Respecter le rythme de sommeil : ne pas lutter contre l'appel de l'oreiller et toujours 1 à 2 heures après le dîner.
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière, effet défouloir garanti mais jamais juste avant de dormir !
- ✓ Apprendre à s'organiser grâce à des plannings, en hiérarchisant les tâches.
- ✓ Ne pas oublier que le rire est un excellent antistress !
- ✓ Supplémenter l'alimentation en capsules d'huiles de poissons des mers froides (1 gramme au dîner), riches en acides gras essentiels de la série oméga 3, et en magnésium à dose suffisante (300mg/j).
- ✓ Ajouter à l'alimentation des huiles végétales riches en acides gras à longues chaînes (colza, noix, noisettes...), et des aliments riches en magnésium (amandes, cacao...).

QUE CONSEILLER EN PHYTOTHÉRAPIE ?

Des plantes sédatives, anxiolytiques, décontracturantes, comme :

- La Passiflore (*Passiflora incarnata*, parties aériennes) qui améliore le sommeil sans en changer l'architecture et en diminuant les réveils précoces.
- L'Aubépine (*Crataegus oxyacantha*, fleurs et sommités fleuries), normotensive et anti-arythmique cardiaque.

Des plantes adaptogènes qui augmentent la résistance de l'organisme au stress en particulier au niveau de la phase d'alarme. On appelle adaptogène une substance pharmacologique capable d'augmenter de manière non spécifique un état de résistance organique qui permet de contrer les effets délétères du stress ainsi qu'une bonne adaptation à l'effort et à la fatigue, favorisant l'endurance.

Ces substances doivent également être non toxiques et exemptes d'effets secondaires, c'est-à-dire qu'elles doivent causer un minimum de variations dans les fonctions biologiques, tout en assurant un effet normalisateur améliorant plusieurs conditions en n'en aggravant aucune.

Les adaptogènes améliorent la rapidité et la qualité des réponses de l'organisme face au stress, quel que soit sa nature, tout en facilitant le retour à l'état normal.

Ces plantes augmentent les capacités d'adaptation de l'organisme grâce à une action normalisatrice générale sur l'organisme. Nous pouvons dire que ces substances maintiennent la balance métabolique et biochimique du corps en favorisant son homéostasie.

Elles ont également une action polyvalente avec une implication sur différents mécanismes, comme par exemple un effet modulateur sur les systèmes endocrinien, immunitaire, nerveux ou respiratoire.

La particularité de cette substance est qu'elle se différencie des substances simplement toniques ou stimulantes comme le thé, le café ou le guarana qui provoquent une stimulation neuroendocrinienne avec un effet excitant, suivi obligatoirement d'une baisse de tonus. Les substances adaptogènes sont capables de redonner des forces à notre organisme, plutôt que de l'exciter sur le court terme. Leur action va normaliser les fonctions physiologiques par des effets antiasthéniques et immunostimulants. Il est cependant préférable de prendre ces plantes avant midi, pour ne pas gêner l'endormissement.

Ce sont principalement :

- L'orpin rose ou Rhodiola, (*Rhodiola rosea*, racine), plante vivace des montagnes qui améliore les performances physiques et réduit le temps de récupération. Elle réduit la fatigue et augmente les fonctions cognitives. A la fois anxiolytique et psychostimulante, elle est tout à fait indiquée en cas de syndrome dépressif
- **Posologie :** 200 à 300 mg à 3% de rosavine et 1% de salidroside si possible, toujours avant midi et durant 20 jours, à renouveler si nécessaire 2 fois.
- L'Eleuthérocoque ou Ginseng de Sibérie, (*Eleutherococcus senticosus*, racine) dont les effets sont moins immédiats, améliore les performances physiques et les difficultés de concentration.

Posologie : 1 à 3 g par jour de préférence aux repas du matin et midi.

Attention ! Déconseillée aux hypertendus, à la femme enceinte ou allaitante, aux enfants de moins de 12 ans.

CONSEIL AROMATHÉRAPIQUE :

Les huiles essentielles antistress vont rééquilibrer le système neurovégétatif tout en ayant une action relaxante et anxiolytique.

Elles seront utilisées en massage au niveau du plexus solaire et le long de la colonne vertébrale après dilution à 50% dans une huile végétale grasse ou bien par voie inhalée pour agir au niveau du système limbique, voire en bain après dilution convenable dans un dispersant.

- HE Petit grain bigarade, *Citrus aurantium* (feuille),
- HE de Marjolaine à coquilles, *Origanum majorana* (sommité fleurie),
- HE de Camomille noble ou romaine, *Chamaemelum nobile* (sommité fleurie), particulièrement active en cas de stress lié à une forte anxiété,
- HE d'Ylang-ylang, *Cananga odorata* (fleur), en cas de palpitations ou de baisse de libido.

LES ETATS ANXIEUX

Inquiétude, anxiété et angoisse peuvent être les différents degrés d'un même état.

Cette graduation montre que le recours à l'anxiolytique n'est pas le seul traitement envisageable.

◆ **L'inquiétude** correspond à l'attente craintive

d'un événement : il ne s'agit pas d'un état pathologique.

◆ **L'anxiété** est un état émotionnel caractérisé par l'association de symptômes physiques et psychiques.

Le malaise psychique se traduit par une tension nerveuse, une sensation d'insécurité, l'appréhension d'un événement, associés à des manifestations comportementales comme l'excitation ou l'inhibition.

Les signes physiques sont subjectifs (sensation d'oppression) ou objectifs témoignant d'un hyperfonctionnement sympathique (tremblements, nausées, tachycardie etc.)

Sur le plan du diagnostic, il est capital de distinguer l'anxiété physiologique de l'anxiété pathologique :

L'anxiété physiologique est réactionnelle (se produit face à une difficulté d'adaptation,) rationnelle, d'intensité modérée et limitée dans le temps.

Elle provoque un état d'hypervigilance entraînant dans un premier temps l'individu à repousser ses limites : c'est l'anxiété créatrice.

Dans d'autres cas, le malaise anxieux va durer quelques jours et s'accompagner de divers troubles : stress, troubles du sommeil...

L'anxiété pathologique, quant à elle, signe une anxiété de fond, irrationnelle, excessive.

L'individu, envahi par la crainte, incapable de prendre une décision, devient irritable, anticipe sur les malheurs pouvant lui arriver.

Les troubles classiques se manifestent : troubles de la concentration, de la mémoire, fatigue, difficulté

d'endormissement, troubles neurovégétatifs...

◆ **L'angoisse** correspond aux formes les plus graves de l'anxiété. Les troubles somatiques et neuro-végétatifs sont multiples et marqués : constriction œsophagienne, douleurs thoraciques, spasmes intestinaux, migraines, tachycardie, dyspnée, tremblement, sueurs froides...

Parfois la crise d'angoisse est paroxystique et se transforme en attaque panique caractérisée par une terreur intense, sensation de catastrophe imminente ou peur de perdre la raison.

Certaines situations critiques ou plus complexes justifient un suivi médical rapproché et le plus souvent spécialisé :

- Quand les troubles concernent un enfant ou une femme enceinte ou allaitante.
- Quand il y a persistance ou retour des troubles : angoisses qui remontent à l'enfance ou à l'adolescence.
- En cas d'anxiété généralisée, attaque panique, angoisse avec troubles psychologiques associés : troubles phobiques, obsession, névrose, psychose, affections psychosomatiques.
- En cas de tristesse, idées noires, désintérêt de la vie : cette symptomatologie traduit un état dépressif qui peut être, dans un premier temps, masqué par les symptômes anxieux du premier plan.

La dépression impose la consultation médicale de préférence psychiatrique et il est pour cela, impératif d'en connaître les signes avant-coureurs de façon à orienter au plus vite le patient vers le médecin :

- Insomnie (en général de fin de nuit).
- Baisse de la libido..
- Asthénie
- Changement du comportement.
- Anomalies sensorielles (goût, audition).
- Somatisations.

RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

- ✓ Dormir dans une pièce non surchauffée (18°).
- ✓ Essayer d'acquiescer un rythme de sommeil constant: se lever à la même heure tous les jours, quelle que soit la durée du sommeil.
- ✓ Dîner légèrement en privilégiant les sucres lents ; les repas doivent être pris dans le calme.
- ✓ Limiter les excitants : café, thé, vitamine C... sont à proscrire après 17 h.
- ✓ Savoir consacrer du temps à soi et se faire plaisir, apprendre à mieux se connaître et se faire aider s'il le faut (sophrologie, relaxation, psychothérapie)..

CONSEIL AROMATHÉRAPIQUE :

On privilégiera les huiles essentielles :

- à composante anxiolytique, rééquilibrantes nerveuses (pour l'anxiété) :
 - HE Petit grain bigarade, *Citrus aurantium* (feuille),
 - HE de Marjolaine à coquilles, *Origanum majorana* (sommité fleurie),
 - HE de Camomille noble ou romaine, *Chamaemelum nobile* (sommité fleurie), particulièrement active en cas de stress lié à une forte anxiété,
 - HE d'Ylang-ylang, *Cananga odorata* (fleur), en cas de palpitations ou de baisse de libido.

➤ antispasmodiques, pour la somatisation digestive :

- *Ocimum basilicum* CT linalol ou *Ocimum basilicum* CT méthylchavicol

➤ calmantes, pour la nervosité :

- HE d'Orange douce, *Citrus sinensis* (zeste)
- HE Lisée citronnée, *Litsea citrata* (baie)
- HE Verveine citronnée, *Aloysia triphylla* (feuille)

Et en pratique :

Trac de l'étudiant, préparation aux examens :

- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 0,75 ml. *Antispasmodique puissant, stimulant cérébral.*
- HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) 1 ml. *Stimule sans exciter.*
- HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 1,25 ml. *Rééquilibrant nerveux.*

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre ou dans du miel 2 à 3 fois par jour, pendant la durée de la préparation (pas plus de 3 semaines). Ce complexe peut aussi s'utiliser ponctuellement ½ heure avant et au moment de l'épreuve à la même dose.

Anxiété de l'enfant (plus de 3 ans)

- HE Lavande fine (*Lavandula officinalis*) 1ml. *Sédative antispasmodique.*
- HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 0,50 ml. *Calme l'émotivité exacerbée.*
- HE Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 0,50 ml. *Calme anxiété et angosse, odeur apaisante.*
- HV Amande douce ou Argan qsp 30 ml. *Appliquer quelques gouttes sur le plexus solaire ou sur la plante des pieds avant le coucher.*

RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

Plantes hypnotiques :

Eschscholtzia, *Eschscholtzia californica*
 Coquelicot, *Papaver rhoeas*
 Valériane, *Valeriana officinalis*
 Ballote, *Ballota nigra*
 Oranger, *Citrus sinensis*

Plantes antispasmodiques :

Aubépine, *Crataegus oxyacantha*
 Fumeterre, *Fumaria officinalis*
 Angélique, *Angelica archangelica*
 Tilleul, *Tilia cordata*
 Mélisse, *Melissa officinalis*

Plantes actives sur l'humeur, antidépressives :

Griffonia, *Griffonia simplicifolia*
 Safran, *Crocus sativus*
 Millepertuis, *Hypericum perforatum*...

Références

Cours Cerfpa, module « Aroma-Phytothérapie » 2014.
 Cours Cerfpa, module « Naturopathie » 2014.
 Petit Larousse des plantes médicinales, 2009 Ed Larousse, Paris.
 Le guide complet de la phytothérapie. Anne McIntyre, 2010,
 Ed Le courrier du Livre, Paris.
 Précis de phytothérapie. La santé par les plantes - mode
 d'emploi. 2003, Ed Alphen, Monaco



Réalisé avec le soutien institutionnel de

