



10 astuces

POUR MIEUX GÉRER VOTRE STRESS



Sommaire

I. Biologie du stress.....	3
Introduction	3
Stress : de quoi parle-t-on vraiment ?	3
Stress aigu et stress chronique	4
Principales structures physiologiques impliquées	5
Impacts du stress chronique sur la santé	6
Schéma d'évolution du taux de cortisol et des principales hormones en période de stress :.....	9
II. S'adapter au stress grâce à la naturopathie.....	10
III. La puissance de la respiration.....	22
IV. Les plantes adaptogènes	32

I. Biologie du stress

Introduction

Bienvenue dans cet ebook consacré à la gestion du stress. Le stress est une réalité omniprésente dans nos vies, qu'il s'agisse des défis professionnels, des exigences personnelles ou des pressions sociales. Dans les pages qui suivent, nous explorerons ensemble les différentes facettes du stress et comment le gérer efficacement pour préserver votre bien-être général.

Des statistiques montrent que de nombreux individus sont confrontés à des niveaux élevés de stress. Selon l'Institut de Veille Sanitaire¹, environ 7% de la population française est en détresse psychologique, tandis que le cabinet Technologia² estimait en 2014 que 12% risquent le burn-out. De plus, une étude de 2022 menée par Opinion Way³ indique que 41% des salariés se trouvent en détresse psychologique, 34% en situation de burn-out, dont 13% à un niveau sévère, soit environ 2,5 millions de personnes.

Cet ebook a pour objectif de vous fournir des conseils pratiques et des stratégies éprouvées pour gérer le stress et cultiver un mode de vie plus équilibré.

Stress : de quoi parle-t-on vraiment ?

Pour comprendre le stress, il nous faut remonter dans les années 30. A cette époque, le docteur Han Selye, fort de diverses observations auprès de ses patients, développa le concept de « Syndrome Général d'Adaptation » ou SGA, définit comme une « réponse spécifique du corps à des conditions non spécifiques ».

Après de nombreuses expérimentations animales, il définit également le terme de réponse au stress, comme étant la réponse de l'organisme face à divers agents agresseurs externes et découvre l'importance de l'hormone appelée cortisol.

Le mot « stress » vient du latin stringere qui signifie resserrer, serrer ; offenser.

Il décrit trois phases à son Syndrome Général d'Adaptation :

- La phase ou réaction d'alarme : l'organisme est exposé au stress ;
- La phase de résistance : d'une durée plus ou moins importante selon les capacités d'adaptation de l'individu ;
- La phase d'épuisement : exposition au stress de manière répétée et / ou

Pour le docteur Selye, il y a un bon stress qui correspond à la réponse de l'organisme face à un agent stressant positif ou constructif qui va favoriser la préservation de la santé de l'individu.

Puis, il y a le mauvais stress destructeur et négatif. Il faut l'éviter dans le but de préserver sa santé.

Selon l'OMS, « le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. »

Stress aigu et stress chronique

Le stress a souvent une *connotation négative*, or sans lui, aucune adaptation de l'organisme ne serait possible et nous ne pourrions pas survivre aux agressions externes.

Prenons un exemple très simple. Vous êtes tranquillement assis dans votre bureau, au sein de votre entreprise. Soudain, votre collègue, en train de prendre sa pause, fait malencontreusement tomber le mégot de sa cigarette dans le gazon sec de la cour intérieure. Un feu important prend vite forme et vous entendez déjà l'alarme incendie. Votre cœur s'emballe, vos muscles se préparent à être contractés, votre vision devient plus nette, vous devenez plus alertes. Vous êtes prêts pour répondre à la menace ou pour vous enfuir.



Il s'agit ici d'un bon stress comme le décrirait probablement le docteur Selye.

Un stress aigu, c'est-à-dire intense, soudain et court dans le temps, qui a déclenché dans votre organisme des réactions physiologiques vous permettant de survivre et de préserver votre santé.

En revanche le stress chronique, peu intense et insidieux est toujours négatif.

Lors de l'incendie survenu dans votre entreprise le mois dernier, vous avez ressenti de la peur et avez choisi la fuite plutôt que d'aider vos collègues à réagir face aux flammes en attendant l'arrivée des pompiers. Depuis cette date, vous vous en voulez et ne comprenez pas pourquoi vous avez réagi de cette manière. Qui plus est, vous recevez constamment des remarques désobligeantes de la part de vos collègues, qui ne vous adressent même plus la parole. Votre supérieur, quant à lui, n'hésite pas à vous rabaisser et à se moquer de vous en permanence. Étant donné qu'il s'agit de votre patron, vous n'osez rien dire et prenez sur vous.



Six mois plus tard, alors que l'atmosphère à votre égard au sein de l'entreprise n'a pas évolué, vous commencez à ressentir des signes de fatigue, des douleurs étranges dans les muscles et les articulations. Chaque matin, en vous levant, vous avez la boule au ventre, alors qu'auparavant, vous étiez heureux de vous rendre à ce travail qui vous passionne.

Six mois plus tard, rien n'a changé. Vous ne l'avez pas vu venir ; cela s'est fait de manière insidieuse et progressive, mais vous êtes désormais proche du burnout.

Voyons maintenant les structures physiologiques impliquées dans cet état de stress.

Principales structures physiologiques impliquées

a. Le système nerveux

Le système nerveux se divise en trois entités :

- Le système nerveux **central** qui comprend le cerveau et la moelle épinière ;
- Le système nerveux **périphérique** est constitué de 12 paires de nerfs crâniens et de 31 paires de nerfs rachidiens issus de la moelle épinière. Ce système permet à la fois de transmettre les commandes motrices du système nerveux central et de recevoir des informations sensorielles du reste du corps ;
- Le système nerveux **autonome** qui gère les fonctions automatiques et inconscientes de l'organisme. Il est lui-même sous divisé en branche sympathique et parasympathique ;

Le système nerveux sympathique est impliqué dans les réponses de fuite ou de combat face à un agent stresser. Il contribue ainsi dans l'organisme à augmenter la fréquence cardiaque et respiratoire, la pression artérielle, le volume des vaisseaux sanguins. Il va également diminuer le fonctionnement des fonctions physiologiques facultatives durant la gestion d'un stress. Digestion, miction, stockage énergétique...

De son côté, le système nerveux parasympathique est associé à la récupération, à la détente, à la relaxation. Il favorise le fonctionnement du corps au repos c'est-à-dire en dehors de tout stress. Digestion, miction, stockage énergétique, fonctions cardiaques et respiratoires basales.

b. Les glandes surrénales

On retrouve ces structures coniques au-dessus de chaque rein. Elles sont composées d'une enveloppe externe appelée cortex surrénalien et d'une partie interne appelée médulla.

Les corticosurrénales (cortex surrénalien) sécrètent :

- Le **cortisol** qui est l'hormone du stress ;
- L'**aldostérone** qui est impliquée dans l'équilibre des fluides de l'organisme ;
- Des **androgènes** (dont la DHEA) et des **œstrogènes** impliqués dans l'équilibre des hormones sexuelles et dans la libido notamment ;

Les médullosurrénales (médulla) sécrètent :

- Les catécholamines que sont l'**adrénaline** et la **noradrénaline** qui activent le système nerveux sympathique en cas de stress ;

Impacts du stress chronique sur la santé

a. Impact sur le système nerveux

L'organisme ne fait pas la distinction entre un stress aigu et un stress chronique. En d'autres termes, la cascade de réactions face au stress est déclenchée, que celui-ci soit soudain et intense ou insidieux et durable.

L'activation du système nerveux sympathique, nous l'avons vu, stimule diverses fonctions physiologiques et la chronicité de ces stimulations posent problème sur le long terme.

Nous avons vu que les médullosurrénales sécrétaient en cas de stress les **catécholamines,adrénaline et noradrénaline**. Ces dernières possèdent de nombreux récepteurs à la surface de l'hippocampe, structure cérébrale impliqué notamment dans la mémorisation et le langage. Une stimulation prolongée de cet hippocampe par une production chronique de catécholamine entraînerait selon certains spécialistes une **altération des fonctions hippocampiques**. De plus, il est aujourd'hui démontré que le stress chronique favorise la **dépression, troubles anxieux voire la schizophrénie** via une altération neuronale et une dérégulation de certaines fonctions cérébrales dont l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien ou axe HHS.

Lorsque nous parlons de cet axe, nous évoquons la communication entre ses trois structures.

- **L'hypothalamus** est un réseau de noyaux cérébraux impliqué dans les fonctions physiologiques de base. Il est le maître d'œuvre de toutes les fonctions physiologiques ;
- **L'hypophyse**, également appelée glande pituitaire, est une structure clé du système endocrinien, jouant le rôle de chef d'orchestre de toute les fonctions hormonales de l'organisme ;
- **Les glandes surrénales**, évoquées précédemment

L'axe HHS est donc un intervenant majeur dans les fonctions physiologiques et hormonales de l'organisme. Il est impliqué dans l'adaptabilité au stress et est étroitement lié au système immunitaire via le cortisol produit par les surrénales.

b. Impact sur l'immunité

Le cortisol, sécrété par les corticosurrénales, exerce diverses fonctions essentielles, telles que la régulation du métabolisme glucidique, l'adaptation au stress, la régulation

de la pression artérielle, ainsi que la modulation de l'immunité en limitant les réponses inflammatoires.

La problématique émerge lorsque le stress devient chronique. Bien que la limitation de l'inflammation et de l'immunité à court terme puisse être bénéfique, une exposition prolongée entraîne une suppression de l'immunité générale, communément appelée immunosuppression.

Un deuxième problème résultant de cette situation est que, en raison **d'une stimulation continue des cellules par le cortisol** anti-inflammatoire, celles-ci développent une "résistance". En d'autres termes, elles deviennent moins sensibles au cortisol.

« Les réponses inflammatoires ne sont plus inhibées, ce qui peut conduire à l'apparition de nouvelles inflammations ou à la résurgence d'anciennes. »

c. Impact sur le système digestif

Les fonctions du système digestif sont orchestrées par le système nerveux parasympathique. Cependant, un stress chronique perturbe l'équilibre du système nerveux en faveur d'une activation sympathique prolongée, ce que l'on désigne en naturopathie par le terme "hypersympathicotonie". En résulte une altération du transit intestinal, une surproduction d'acide gastrique et une digestion moins efficace.

Comme évoqué précédemment, le cortisol chronique agit comme un catalyseur, **favorisant la résurgence ou la création de nouvelles inflammations**, potentiellement affectant les voies digestives. Ces conditions sont regroupées sous le terme de maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (MICI), telles que la rectocolite hémorragique ou la maladie de Crohn. Par ailleurs, d'autres troubles fonctionnels, bien que non classés comme MICI, sont fréquents en cas de stress chronique, parmi lesquels le **syndrome de l'intestin irritable** ou côlon irritable demeure le plus connu.

d. Impact sur le système cardiovasculaire

En ce qui concerne l'impact sur le système cardiovasculaire, les catécholamines, telles que l'adrénaline et la noradrénaline, constamment libérées lors d'un stress chronique, **entraînent une augmentation de la charge de travail du cœur**. Cela se traduit par des perturbations du rythme cardiaque, un accroissement des risques d'infarctus et des troubles de la pression artérielle, notamment.

e. Impact sur les fonctions métaboliques

Le stress chronique entraîne une activation constante de l'axe HHS, favorisant ainsi la production continue de cortisol. Cette augmentation de la production de cortisol agit en augmentant la résistance à l'insuline et en favorisant le stockage des graisses. De plus, le cortisol tend à diminuer le sentiment de satiété. Cette stimulation prolongée contribue donc à ce que l'on désigne communément sous le nom de syndrome

métabolique, regroupant des caractéristiques telles que l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline avec hyperglycémie, l'hypertension artérielle et des niveaux bas de HDL cholestérol.

f. Autres impacts du stress chronique

Il favorise les douleurs musculosquelettiques en agissant sur les catécholamines, lesquelles augmentent le tonus musculaire (en préparation à la lutte ou à la fuite) et réduisent le diamètre des vaisseaux sanguins par vasoconstriction. Cette vasoconstriction entraîne une moins bonne circulation des micronutriments vers les muscles et une élimination moins efficace des déchets.

Le stress chronique exerce une influence particulière sur la peau. Le lien entre le psoriasis et le stress est largement connu. Des études démontrent que la peau dispose d'un système immunitaire agissant comme une sentinelle, alertant les ganglions lymphatiques des diverses agressions subies au niveau cutané. C'est ce que l'on appelle le Tissu Lymphoïde Associé à la Peau (TLAP).

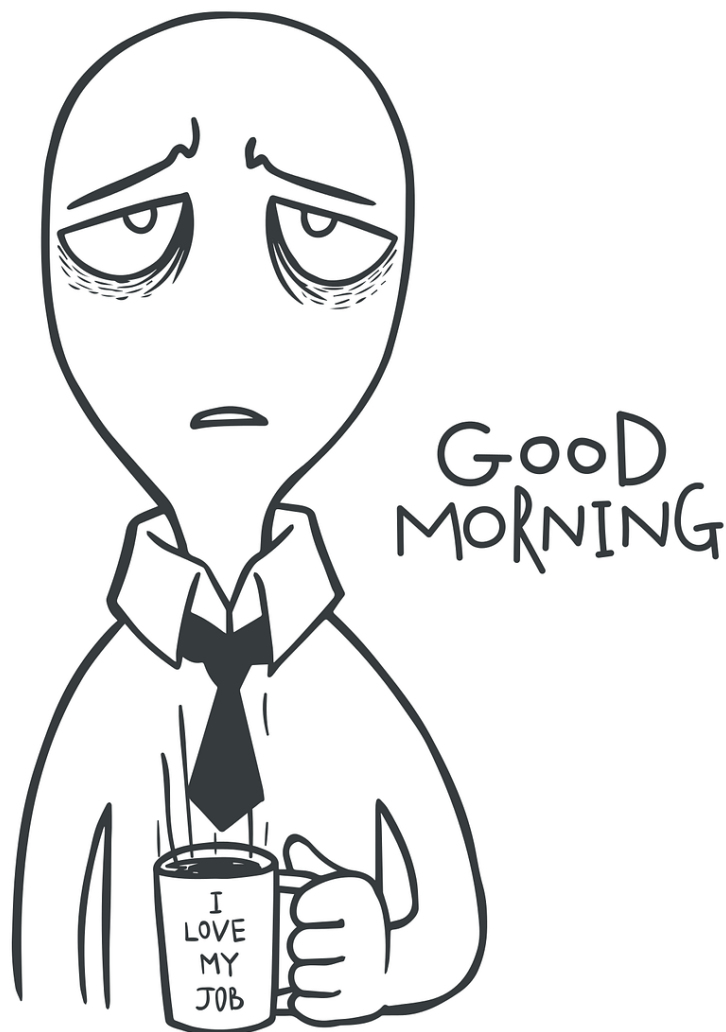
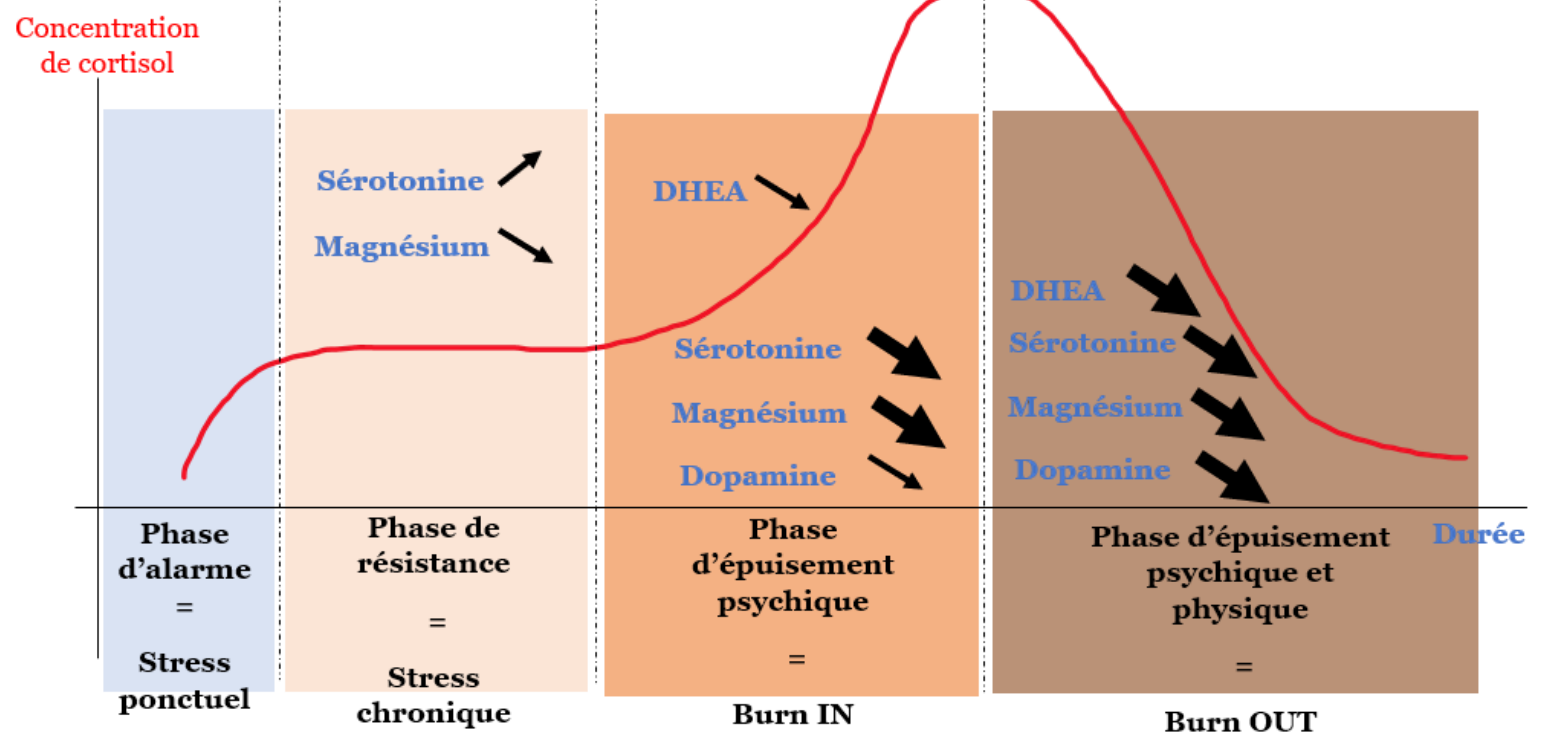


Schéma d'évolution du taux de cortisol et des principales hormones en période de stress :



La capacité de l'organisme à revenir à un niveau normal de cortisol se nomme la résilience au stress. Cette dernière dépend de plusieurs facteurs, à savoir :

- Le système hypothalamo- hypophyso surrénalien ;
- Les facteurs génétiques (nous ne sommes pas tous aux égales face au stress) ;
- L'environnement social, familial, professionnel etc.

D'après le schéma que j'ai dessiné selon les travaux de Hans Selye, nous devons distinguer le Burn IN du Burn OUT plus connu.

Alors que le Burn IN ne provoque que de l'anxiété, des troubles du sommeil et de la dépression (en raison d'une diminution de la dopamine et de la sérotonine), le Burn OUT va au-delà de ces symptômes pour inclure un épuisement physique et des conséquences plus graves. En effet, le Burn OUT est souvent lié à un syndrome post-traumatique et à une inflammation généralisée, notamment au niveau cérébral.

Cet état affecte également l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, ce qui peut entraîner une insulino-résistance, une baisse de la fonction thyroïdienne, des perturbations menstruelles et de la libido, une perte musculaire, une fragilisation des cheveux et de la qualité de la peau, ainsi qu'une diminution marquée du système immunitaire.

II. S'adapter au stress grâce à la naturopathie

Il existe beaucoup de techniques différentes pour apprendre à gérer son stress. Dans cet ebook, je vous partage celle que je recommande régulièrement et qui ont fait leur preuve auprès de ma clientèle.

1ere astuce : Identifiez la cause de votre stress et éloignez là si possible

Que vous cherchiez à combattre votre stress ou à le réguler il vous faudra avant toute chose l'identifier.

Ambiance en famille, au travail avec les amis ?

Surcharge de travail, difficulté financière, rupture amoureuse ?

Il existe un nombre incalculable de causes possibles de stress. Trouver l'agent stresseur qui nous cause des problèmes devrait être facile, pourtant ce n'est pas toujours le cas.

« Pour vous aider à l'identifier, un jour, alors que vous êtes au calme chez vous, sans distraction aucune, réfléchissez sur votre état émotionnel. Sur ce que vous ressentez dans votre corps, dans votre tête. Faites le ménage dans vos pensées quotidiennes et routinières afin de vous focaliser sur vos ressentis. »

Admettons que vous soyez triste et que cela se manifeste comme une boule dans le ventre. Réfléchissez posément à ce qui vous rend triste. Quelle situation ? quelle personne ? pourquoi cela m'attriste -t-il ? que puis-je faire ?

S'il vous est possible de supprimer ou de repousser ce qui vous rend triste, c'est gagné. Mais bien évidemment, cela ne se passe que très rarement ainsi. Il est fréquent de constater que le stress chronique a pour origine la surcharge de travail imposée par nos supérieurs. Pour autant, il n'est pas facile de changer de travail pour s'éloigner de cette source de stress.

Par contre, il est crucial de ne pas avoir peur d'en parler à ses supérieurs et d'essayer de trouver un compromis. Délégation ? télétravail ? changement de poste ? changement d'horaires etc.

Parfois, cela ne suffit pas, et dans ce cas, il est nécessaire de trouver des parades temporaires en attendant de pouvoir éliminer vraiment la source de stress.

Quoi qu'il en soit, **sans avoir identifié la source de stress vous ne pourrez rien faire** pour lutter contre ou vous adapter.

2ème astuce : Identifiez vos besoins et autorisez-vous à les explorer

Certaines personnes ressentent le besoin de se défouler en cas de stress, que ce soit à travers une activité physique, un sport, une peinture abstraite et dynamique, ou même les jeux vidéo. Ces activités servent d'exutoire et permettent de libérer la tension accumulée.

D'autres, au contraire, préfèrent le calme, l'introspection, la méditation, la respiration consciente, ou se plonger dans la lecture fantastique pour s'évader. **Il est crucial que vous trouviez ce qui fonctionne pour vous et ce dont vous avez actuellement besoin.** Ne vous limitez pas en pensant que, par exemple, en tant que peintre ou grand lecteur, les activités calmes et introspectives sont automatiquement plus bénéfiques pour vous. Il se pourrait au contraire que vous ayez besoin de vous défouler dans une activité qui vous sort de vos habitudes. L'inverse est tout aussi possible. N'ayez donc pas de préjugés sur vos besoins, mais soyez à l'écoute de vos ressentis et de vous-même.

Cependant, il est essentiel de rester vigilant pour ne pas tomber dans le **piège de l'addiction à une activité bénéfique**. Que ce soit une dépendance aux jeux vidéo, aux écrans, à la lecture au point d'oublier l'aspect social de votre vie, une obsession pour le sport avec le risque d'épuisement, de surentraînement voire d'utilisation de substances illégales pour progresser.

La deuxième étape de ce conseil consiste à vous autoriser à **explorer ces besoins**. Identifier ces besoins est essentiel, mais leur intégration dans votre vie est tout aussi cruciale pour impacter votre niveau de stress. L'objectif ici est **d'ajuster votre emploi** du temps de manière à incorporer une activité bénéfique, même si ce n'est qu'initialement pour une durée de 30 minutes. Ne vous découragez pas. Le stress chronique crée souvent un cercle vicieux, nous laissant penser que nous sommes pris au piège. Cependant, selon moi, la clé est d'apporter des changements progressifs dans votre vie et de vous féliciter pour ces efforts.

« Il vaut mieux opter pour 10 petits changements progressifs et durables plutôt qu'un seul, certes significatif, mais difficile à maintenir sur le long terme. »



3^{ème} astuce : Optimisez votre sommeil

En période de stress, il est fréquent d'accumuler de la fatigue. Cette affirmation peut sembler banale, mais la seule et unique manière de lutter contre la fatigue est de se reposer et, bien sûr, d'avoir un sommeil réparateur. Maintenant, comment fait-on ?

La perte de sommeil est un des éléments les plus importants à prendre en compte dans la santé globale d'un individu. Dormir permet à notre organisme de réaliser toutes les fonctions biologiques négligées au cours de la journée telles que l'élimination des déchets hépatiques et rénaux ainsi que la réorganisation neuronale pour ne citer qu'eux. Une étude menée par Kathi L.H et coll en 2012, a montré que chez des personnes de 50 ans et plus, **le sommeil réduisait l'inflammation consécutive à un stress chronique**. Je pense que ce résultat peut s'appliquer chez les plus jeunes également.

Avoir un sommeil de qualité lorsqu'il a été perdu n'est pas chose aisée.

Déjà, il faut chercher **l'origine de cette perte de sommeil**.

Puis identifier s'il existe des situations au cours desquelles le sommeil est amélioré ou au contraire davantage altéré. Après un repas riche en lipides ? après une journée de travail ? après avoir parlé d'un sujet particulier ? Après avoir consommé un aliment, un médicament ou complément alimentaire bien spécifique ? Il existe énormément de cause possible et parfois le sommeil reste de mauvaise qualité, tous les jours, sans causes connues.

Ensuite, il est important de comprendre que les troubles du sommeil peuvent se manifester par des difficultés à s'endormir ou, inversement, par une facilité à s'endormir suivie de réveils nocturnes. Parfois, ces deux situations se chevauchent : une difficulté à s'endormir initialement et des réveils nocturnes où l'on peine à se rendormir. Il est donc essentiel d'identifier précisément dans **quelle situation vous vous trouvez**.

Il n'existe pas de méthode miracle mais plusieurs à tester afin de voir celle qui fonctionne pour vous. Avant de les aborder, rappelons les généralités qui restent très utiles :

- Essayez d'avoir **une heure de coucher et de lever régulière** (même le week-end).
- Essayez de pratiquer une **activité physique régulière** et suffisamment **intense**.
- **Évitez les écrans bleus** d'ordinateur, de tablette, de smartphone et d'autres consoles une heure avant le coucher.
- Réorganisez votre chambre de manière à être le plus possible **coupé de toute distraction sensorielle** (lumière, son). Si ce n'est pas déjà le cas, fermez vos volets ou installez des rideaux occultants empêchant toute lumière de passer.
- Essayez les bouchons d'oreille si vous êtes sensible aux bruits de ronflement, du voisinage, etc.
- Evitez de **consommer café et alcool en fin d'après-midi** et le soir de même bien entendu qu'un repas trop riche en graisse ou en sucre ;
- Développez votre propre **rituel de détente** avant d'aller au lit. Cela peut être écouter la même musique de relaxation que vous jouez une fois dans le lit, dans

le calme. Vous pouvez également choisir la lecture d'un poème ou d'un livre, mais attention à ce qu'il ne soit pas trop stimulant au point où vous ne voyez pas le temps passer et continuez à lire toute la nuit. Un bain chaud peut aussi être une option. Je sais que d'un point de vue physiologique, une température élevée n'est pas propice à l'endormissement et que donc le bain chaud est déconseillé avant d'aller au lit. Cependant, d'un autre côté, la chaleur relaxe et détend. Elle a tendance à stimuler le système nerveux parasympathique. Donc à vous de tester et de voir si cela vous convient.

- Evitez les siestes de plus de 30 min.
- **Exposez-vous à la lumière naturelle** le plus possible le matin essentiellement mais aussi le reste de la journée. Si cela n'est pas possible, utilisez un appareil de luminothérapie avec une lampe délivrant 10 000 lux. Regarder la lumière (environ 60 cm du visage) pendant 30 minutes le matin.
- **Ne manquez pas votre cycle de sommeil.** Lorsque vous ressentez la fatigue venir le soir, n'hésitez pas à vous coucher. Si vous le manquez, il faudra attendre 90 minutes avant que le prochain cycle ne démarre.
- Gérer votre stress. C'est le sujet de cet EBOOK.

Au-delà de ces conseils de bon sens, envisagez de consulter un médecin spécialisé dans le sommeil pour vérifier si vous ne souffrez pas d'apnée du sommeil. Vous pourriez également envisager de consulter un naturopathe ou un praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise. Il existe une multitude de médecines non conventionnelles qui pourraient vous aider, telles que le magnétisme et l'énergétique, l'utilisation de plantes médicinales, la sophrologie, les massages, etc. Il suffit de trouver celle qui vous convient le mieux. Le sujet de cet ebook n'est pas le sommeil mais voici tout de même quelques conseils que je donne à mes clients en consultation.

Suivez la posologie recommandée par votre thérapeute ou celle indiquée sur la boîte ou le flacon. Avant de prendre tout produit, assurez-vous de consulter les contre-indications de la plante en fonction de votre situation. Dans tous les cas, ces plantes sont à utilisées périodiquement et non pas sur la durée. L'essentiel est de trouver la cause de votre insomnie et d'y remédier. « L'allopathie verte » ne fonctionnera qu'un temps.

Escholtzia (extrait hydroalcoolique) le soir 1h avant d'aller au lit. Plante conseillée pour les sportifs, toniques, sanguin, hyperactif.

Valériane (extrait hydroalcoolique ou infusion de 2-3 g de racines) Une tasse avant d'aller au lit. Plante conseillée pour les personnes de faible constitution, d'apparence fragile, frileuse et avec les extrémités souvent froides.

Huile essentielle de lavande fine à inhaler tout au long de la journée et notamment au coucher.

Bisglycinate de magnésium (pas d'autre transporteur. Choisissez BISGLYCINATE) Je ne présente pas le magnésium, qui intervient dans plus de 800 réactions enzymatiques (voir mon post sur Facebook ou Instagram dédié à ce minéral).

Prenez l'équivalent d'environ 200 mg de magnésium par jour. Vous pouvez en consommer toute l'année.

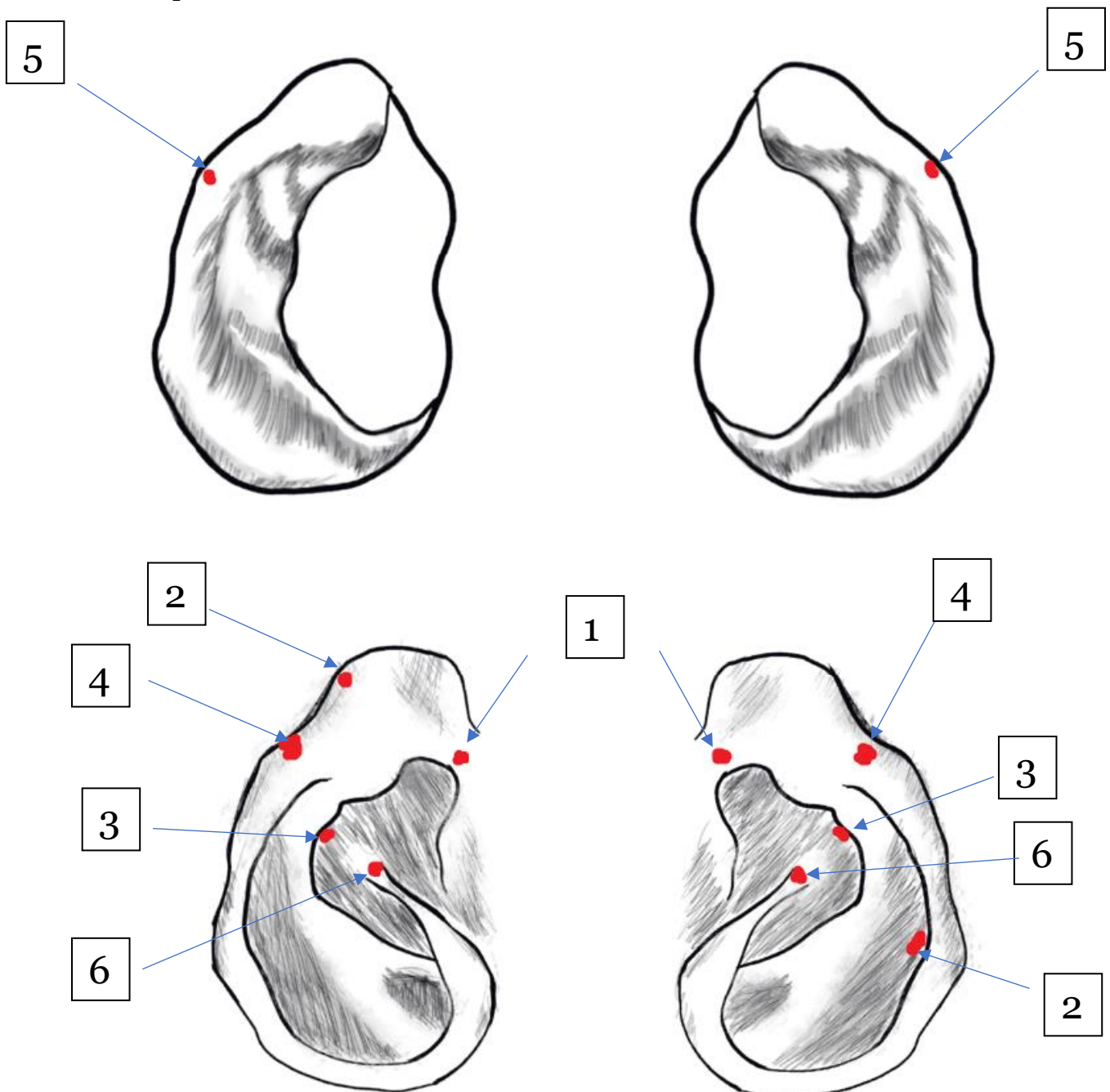
Point d'acupression auriculaire.

A l'aide d'un bâtonnet en verre, d'un palpeur à pression de 200g (disponible sur le site SEDATELEC notamment), ou tout simplement en utilisant **la boule située au bas d'un stylo quatre couleurs**.

Cherchez dans chaque zone indiquée, le point le plus douloureux. Travailler les points dans l'ordre indiqué et en commençant par l'oreille de votre latéralité.

Une fois que le point est trouvé, appuyez **10 secondes fortement** sur ce point tout en restant en apnée. Faites le 3 fois avant de passer aux autres points.

1 séance par semaine.



4^{ème} astuce : Essayez le yoga du rire

Cela peut paraître compliqué de rire aux éclats lorsque nous sommes en période de stress intense, mais c'est peut-être ce qu'il vous faut. Vous connaissez probablement le yoga et savez qu'il en existe plusieurs styles.

C'est en 1960 que le Dr. William F. Fry a étudié l'impact physiologie du rire. Selon les études, le rire peut être comparé à une sorte d'activité physique et permet en outre, la libération d'endorphines qui sont les hormones du bien-être.

En 1979, l'écrivain Norman Cousins fut le premier à aborder les bienfaits que le rire a eu sur une maladie qu'il avait contractée 15 ans plus tôt.

Plus récemment, en 1995, le Dr. Kataria et sa femme, tous deux pratiquants de yoga, ont commencé à proposer des séances de yoga du rire à un petit panel de personnes. Au fur et à mesure que les séances de yoga du rire gagnaient en popularité et que les participants rapportaient des améliorations significatives de leur bien-être, le Dr. Kataria a décidé de créer le mouvement « Laughter Yoga International ».

Ce que nous enseigne cette pratique, c'est que l'organisme ne fait pas de distinction entre un rire spontané et un rire forcé. On retrouve ainsi les mêmes bénéfices physiologiques, à savoir :

- ✓ **Stimulation du système immunitaire**
- ✓ **Réduction du stress**
- ✓ **Amélioration de la fonction cardiovasculaire**
- ✓ **Soulagement de la douleur**
- ✓ **Amélioration de la respiration**
- ✓ **Stimulation du système nerveux**



L'idéal serait que vous rejoigniez un club de rire, où les gens se retrouvent pour pratiquer le yoga du rire ensemble dans une ambiance amicale et divertissante.

Sinon, vous pouvez commencer par pratiquer le rire chez vous. Voici 5 suggestions à essayer :

1. **Yoga du rire en solo** : Pratiquez seul dans un endroit calme. Commencez à rire spontanément et laissez-vous aller.
2. **Rire dans la nature** : Marchez dans un parc ou en pleine nature et riez en observant votre environnement. L'air frais renforce les bienfaits du rire.
3. **Rire des situations quotidiennes** : Prenez l'habitude de rire des petits désagréments. Transformez le stress en moments de détente.
4. **Yoga du rire en méditation** : Intégrez le rire à votre méditation. Commencez par méditer pour calmer l'esprit, puis riez spontanément pour approfondir la relaxation.
5. **Rire en musique** : Écoutez de la musique joyeuse et laissez-vous emporter par le rire spontané. La musique intensifie l'expérience du yoga du rire.

5^{ème} astuce : Pratiquez une activité physique régulière

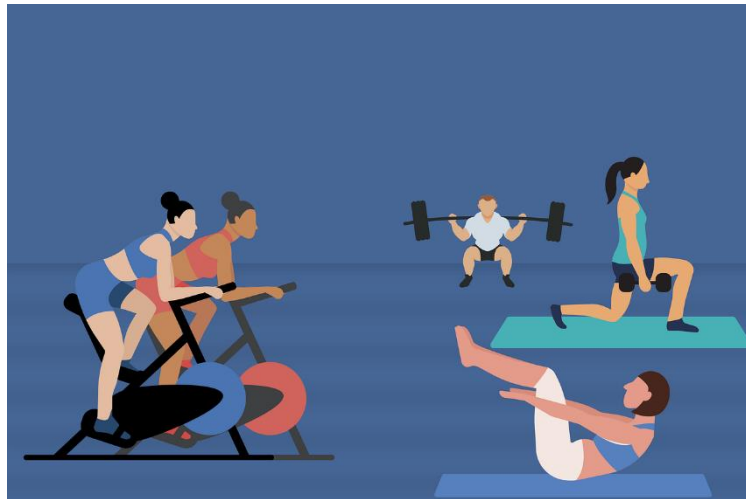
Dans la deuxième astuce, je vous encourageais à identifier vos besoins et à y répondre. Certains peuvent privilégier des activités intellectuelles ou artistiques, mais l'activité physique offre des bienfaits uniques.

En plus de renforcer les muscles et de prévenir la sarcopénie, une perte musculaire significative liée à l'âge (après 65 ans), l'activité physique favorise la **baisse du cortisol sanguin et la libération d'endorphines**, procurant une sensation de bien-être et de plénitude après l'effort. Elle présente également de nombreux avantages pour la **santé métabolique, articulaire, osseuse et cérébrale**.

Notre corps n'est pas conçu pour rester immobile, c'est-à-dire pour la sédentarité. En période de stress, soyez indulgent(e) avec vous-même. Même 30 minutes de marche active (à une vitesse moyenne à élevée) 3 à 4 fois par semaine sont une victoire dont vous pouvez être fier(e).

« Pour maintenir votre capital santé, les recommandations scientifiques sont strictes et de plus en plus confirmées : visez environ 2h30 d'activité d'intensité modérée ou 1h15 d'activité physique intense chaque semaine, en plus de 2 séances de renforcement musculaire par semaine. »

Ces recommandations sont vos objectifs. Mais au début, commencez par intégrer, si ce n'est pas déjà le cas, l'activité physique dans votre emploi du temps hebdomadaire. Même une courte séance, pratiquée régulièrement, apportera des bienfaits. Ensuite, augmentez progressivement la durée et éventuellement l'intensité de l'exercice au fil du temps.



Veillez cependant à ne pas intensifier vos activités trop rapidement. De même, une activité physique trop longue ou épuisante pourrait avoir des effets inverses à ceux recherchés. Recherchez plutôt la sensation de "bonne fatigue" qui vous incite à vous coucher tôt et à vous réveiller en pleine forme, plutôt que celle qui vous épuise nerveusement au point de perturber votre sommeil et de nécessiter plusieurs jours de récupération.

Enfin, pendant les périodes de stress, évitez de participer à des compétitions sportives, car elles ont tendance à favoriser l'anxiété, la pression et le stress.

6ème astuce : Vivez en pleine conscience

Inspirée de traditions Bouddhistes vieilles de milliers d'années (probablement 5 siècles avant J.C), la pleine conscience a été revisitée et étudiée en profondeur en 1970 par le Dr. Jon Kabat-Zinn. Plus récemment, l'enseignant et écrivain en spiritualité Eckhart Tolle a écrit des livres sur la pleine conscience et la recherche du bonheur. Je vous conseille d'ailleurs son excellent livre : *Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel*.

Il existe de très nombreuses études mettant en avant le lien entre pleine conscience et réduction du stress, amélioration du bien-être, gestion de la douleur et amélioration de la santé mentale.

Concrètement, voici quelques techniques pour vous initier à la pleine conscience :

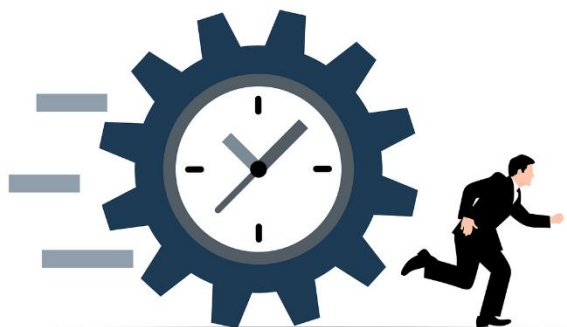
1. **Méditation de pleine conscience** : Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration. **Observez le mouvement de votre respiration**, les sensations dans votre corps et vos pensées. Chaque fois que vous vous surprenez à vous laisser emporter par une pensée, ramenez doucement votre attention à votre respiration. Au début, vous aurez probablement envie de vous gratter, de bouger ou de vous lever, et vous pourrez trouver difficile de réaliser une méditation de quelques minutes seulement. Avec la pratique, vous pourrez aisément augmenter cette durée.
2. **Scan corporel** : Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement et prenez quelques instants pour explorer votre corps mentalement, de la tête aux pieds. **Observez les sensations physiques** que vous ressentez, sans chercher à les changer. Si vous remarquez des zones de tension ou d'inconfort, permettez-leur simplement d'être là, en respirant doucement et en les laissant se relâcher avec chaque expiration.
3. **Marche en pleine conscience** : Prenez une marche lente et attentive, en portant attention à chaque pas que vous faites. Ressentez la pression de vos pieds contre le sol, la sensation du vent sur votre peau et les sons qui vous entourent. **Laissez vos pensées venir et repartir**, en vous concentrant sur l'expérience sensorielle de la marche. **Évitez l'utilisation d'écouteurs** et concentrez-vous plutôt sur les bruits environnants.
4. **Manger en pleine conscience** : Prenez le temps de savourer chaque bouchée de votre repas. Portez attention aux textures, aux saveurs et aux odeurs des aliments. **Mangez lentement et délibérément**, en vous concentrant sur le plaisir de manger plutôt que sur les distractions extérieures. Outre le bienfait de la pleine conscience en mangeant, cela vous forcera à mastiquer. Or la majorité de ma clientèle ne mastique pas suffisamment. Le simple fait de prendre le temps de mâcher chaque bouchée contribue à une meilleure digestion globale, à une meilleure assimilation intestinale, à une satiété plus précoce et donc une meilleure gestion du poids, une réduction ou parfois disparition des ballonnements et autres gaz, à une amélioration d'un grand nombre de troubles digestifs et enfin à une meilleure santé bucco-dentaire.

7^{ème} astuce : Apprenez à mieux organiser votre temps

Organiser vos journées et vos semaines est essentiel pour améliorer votre productivité dans vos tâches quotidiennes, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, tout en limitant le stress associé. Rien n'est plus décourageant que de se sentir dépassé, submergé par toutes les tâches à accomplir, et de craindre de ne jamais y arriver.

Voici quelques conseils pour vous aider dans la maîtrise de votre emploi du temps :

1. **Établissez une liste de tâches** : Commencez chaque journée en dressant une liste claire des tâches à accomplir. Classez-les par ordre d'importance et fixez-vous des objectifs réalistes. Je vous conseille de dresser cette liste le soir avant d'aller au lit et de la revoir voire de la corriger en début de journée. Elle peut être faite sur votre téléphone, un bout de papier, un agenda, un post-it collé sur votre ordinateur portable, etc. Soyez créatif et trouvez ce qui vous convient le mieux.
2. **Utilisez un outil de planification** : Que ce soit un calendrier papier, une application mobile ou un logiciel en ligne, choisissez un outil qui vous convient pour organiser vos rendez-vous et échéances. A l'ère du numérique, vous trouverez facilement des applications simples et gratuites pour vous aider dans cette tâche. Inutile d'être un expert de Excel pour avoir un calendrier digne de ce nom.
3. **Planifiez votre emploi du temps** : Allouez du temps spécifique à chaque tâche et veillez à répartir équitablement vos activités tout au long de la journée. Évitez de vous surcharger en planifiant des pauses régulières pour vous détendre et vous ressourcer. N'hésitez pas à en discuter avec votre supérieur direct. Il vaut mieux prendre 5 minutes lorsque vous en ressentez le besoin plutôt que de continuer sans arrêt et de perdre en productivité.
4. **Priorisez les tâches importantes** : Identifiez les tâches les plus importantes notées sur votre liste de tâche (point numéro 1) et concentrez-vous sur celles-ci en premier. Ne laissez pas les tâches urgentes vous submerger et apprenez à dire non aux demandes qui ne correspondent pas à vos objectifs principaux.
5. **Soyez flexible et adaptable** : Restez ouvert(e) aux changements imprévus et soyez prêt(e) à ajuster votre emploi du temps en fonction des nouvelles priorités qui peuvent survenir. Mais une fois de plus, n'hésitez pas à dire non à une tâche qui ne correspond pas à vos compétences ou pour laquelle vous ne vous sentez pas prêt(e) à répondre à ce moment-là.



8ème astuce : Conservez des relations sociales saines

Personne ne contredira le fait qu'entretenir des relations sociales saines est bénéfique voire essentielle pour bien gérer son stress. Quoi de pire que d'avoir la pression au travail, la pression à la maison et de n'avoir aucun soutien, personne à qui se confier ?

Voici une petite liste de conseils pour maintenir des relations sociales qui vous aideront à mieux gérer votre stress :

1. **Trouvez un réseau de soutien** : Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes qui peuvent vous soutenir en période de stress. Évitez les personnes moralisatrices ou qui jugent en pensant vous aider.
2. **Cherchez un soutien professionnel si nécessaire** : Si vous avez du mal à gérer vos relations sociales ou si vous vous sentez isolé(e), n'hésitez pas à consulter un thérapeute spécialisé dans la santé mentale. Parfois, un simple rendez-vous naturopathique peut apporter énormément de bien-être. Beaucoup de mes clients m'ont confié se sentir mieux simplement en ayant pu parler de leurs préoccupations et surtout en se sachant écoutés pendant deux heures.
3. **Pratiquez l'écoute active** : Écoutez attentivement les autres et montrez-leur que vous vous souciez de leurs préoccupations. Offrir votre soutien aux autres peut également renforcer vos propres relations et vous aider à vous sentir plus connecté(e) et moins isolé(e). Je pars du principe que pour recevoir, il faut savoir donner et que cela s'applique également à nos relations sociales.
4. **Partagez vos préoccupations** : Parlez à vos amis, votre famille ou vos collègues de ce qui vous préoccupe. Exprimer vos émotions peut vous aider à vous sentir soutenu(e) et à mettre les choses en perspective. Ces personnes n'ont pas forcément le regard d'un thérapeute ou d'un professionnel de santé, mais elles font partie de votre entourage habituel et peuvent faire preuve d'une écoute empathique surprenante. Apprenez simplement à identifier les bonnes personnes, sans préjugés.
5. **Passez du temps ensemble** : Planifiez des activités sociales avec vos amis et votre famille pour vous détendre et vous divertir. Le rire et le plaisir partagés peuvent être de puissants antidotes au stress. Pourquoi ne pas suggérer à vos amis ou à des membres de votre famille des séances de yoga du rire ? Ou encore une marche en pleine conscience dans la nature suivie d'un partage d'expérience ?
6. **Évitez les relations toxiques** : Identifiez les relations qui vous tirent vers le bas ou vous causent du stress, et prenez des mesures pour les limiter ou les éliminer de votre vie. Établir des limites saines est important pour préserver votre bien-être émotionnel mais aussi physiologique. Si vous avez du mal à dire non ou à vous protéger de ces personnes, essayez la **fleur de Bach Agrimony** ou l'**élixir californien Yarrow**.

9^{ème} astuce : Essayez le bain de forêt

Qui ne se sent pas bien plongé en pleine nature avec pour seul bruits environnants, l'eau qui coule, le roucoulement des oiseaux, le sifflement du vent et le craquement des branches ?

La sylvothérapie ou shinrin-yoku en Japonais consiste à se promener en pleine conscience en extérieur et plus particulièrement en forêt. Plusieurs études scientifiques ont étudié les bienfaits de cette pratique. Il en ressort qu'elle permettrait :

- Réduction du stress ;
- Amélioration de l'humeur ;
- Baisse de la tension artérielle ;
- Renforcement de l'immunité.

Une partie de ces bienfaits seraient due à des composés libérés par les arbres appelés **phytoncides**. L'excellente revue systématique de Poun-Sik Yeon et ses collaborateurs (2021) précise que plus le bain de forêt était long et plus les effets étaient importants. L'idéal selon moi serait 120 minutes minimum par semaine.

Pour la pratique proprement dit, il n'existe aucun protocole défini. Fiez-vous à votre instinct et **vivez l'instant présent**.

- Vous pouvez enlacer les arbres voire même leur parler à voix haute ou dans votre tête ;
- Vous pouvez marcher pieds nus pour ressentir la terre et les feuilles ;
- Touchez les arbustes, les feuilles, les rochers et soyez présents en vous sans pensez à vos problématiques ou à votre journée du lendemain ;

Le but, comme vous l'avez compris, est de vivre pleinement le moment présent en utilisant consciemment et activement des sens que l'on peut négliger dans la vie quotidienne, tels que l'ouïe, le toucher ou l'odorat. La production de phytoncides par les arbres varie ; certains en produisent davantage que d'autres et pourraient être trop puissants pour vous.

Faites-vous confiance, utilisez votre intuition pour choisir le bon arbre à enlacer, ou intégrez un groupe dirigé par un formateur en sylvothérapie qui saura vous guider pas à pas.



10^{ème} astuce : Consommez des aliments à haute densité

nutritionnelle

Gérer efficacement son stress implique non seulement de réduire la charge mentale, d'améliorer la gestion du temps, d'apprendre à déléguer ou à dire non, mais aussi de renforcer les glandes surrénales sur le plan physiologique, de maintenir un intestin sain (qui produit de la sérotonine), de nourrir correctement le cerveau et de rééquilibrer le système nerveux.

- 1- Pratiquer le **régime méditerranéen** qui prône des aliments anti-inflammatoires ;
- 2- Consommez des aliments riches en vitamine B impliquées dans le système nerveux et le métabolisme notamment : **Poulet, bœuf, poissons, Œufs, céréales complètes, légumineuses, légumes à feuilles vertes**
- 3- Consommez des aliments riches en oméga 3 (**EPA et DHA**) anti-inflammatoires et bénéfiques pour le système cardiovasculaire, le système nerveux, la vision, les articulations et la peau notamment : **petits poissons** (anchois, maquereaux, hareng, sardines, truite), **algue Schizochytrium**
- 4- Consommez des aliments riches en antioxydants, vitamines, minéraux : **fruits et légumes crus et/ou cuits, noix d'Amazonie (2-3 par jour maximum)**

Les légumes doivent représenter 40 à 50% de vos repas

- 5- Consommez des aliments riches en magnésium : **Oléagineux (crus ou en purée), céréales complètes, mollusques et fruits de mer**
- 6- Consommez des aliments bénéfiques pour la santé intestinale :

Prébiotiques (nourrissent le microbiote) : oignons, ail, banane quasi verte, asperge, artichaut, chicorée, topinambour,

Probiotiques (apportent des bactéries bénéfiques) : légumes lactofermentés, kéfir, kombucha, lassi, amazake, Brottrunk, Kvass, Boza, jus de choucroute

Tous les aliments non mentionnés ci-dessus devraient être limités ou évités, car ils apportent peu d'intérêt sur le plan de la santé. Ce sont souvent des aliments plaisirs ou réconfortants, mais ils ont une forte valeur hédonique. Parmi ceux-ci, on retrouve les aliments raffinés (comme le sucre blanc, le sel raffiné, les céréales blanches), les confiseries, les pâtisseries, les viennoiseries, les sodas et l'alcool



III. La puissance de la respiration

Apprenez à conscientiser votre respiration

La respiration, processus complexe mobilisant divers éléments biologiques tels que les muscles, les noyaux nerveux et les organes, est finement régulée par le cerveau pour s'adapter à différents facteurs internes et externes. Malgré cette régulation, le stress peut altérer notre respiration. Des conseils simples tels que "Respire par le ventre pour te détendre" ou des observations comme "J'ai du mal à remplir mes poumons complètement" sont courants.

Les poumons sont essentiels à notre respiration.

« Lorsque nous parlons de respiration abdominale, claviculaire ou rénale, il ne s'agit pas de faire entrer de l'air dans ces parties spécifiques du corps, mais plutôt de prendre conscience du déplacement de l'air dans notre organisme. »

L'entraînement respiratoire adapté peut augmenter la mobilité du diaphragme, ce qui donne l'impression que le ventre se remplit d'air à l'inspiration et se vide à l'expiration. En réalité, c'est le diaphragme qui pousse les viscères abdominaux vers le nombril.

En cas de stress chronique, la respiration a tendance à se concentrer davantage au **niveau du thorax ou des clavicules**. Une personne réellement stressée peut avoir du mal à respirer avec le ventre. Seule une prise de conscience progressive de sa respiration et la pratique régulière de techniques respiratoires spécifiques lui permettront d'adopter une respiration abdominale, c'est-à-dire diaphragmatique.



Le Pranayama ou yoga du souffle

Il existe une multitude de techniques de relaxation et de bien-être basées sur la respiration, certaines ayant été développées avec une approche médicale et scientifique. Des exemples incluent la cohérence cardiaque, la méthode Wim Hof, la méthode Buteyko, le training autogène de Schultz et la sophrologie, qui intègre ces pratiques.

Historiquement, les Anciens ont été des pionniers dans ce domaine. En Égypte antique, les prêtres médecins pratiquaient des rituels respiratoires de purification, tandis que le yoga Pharaonique, similaire au Hatha Yoga Hindou, mettait l'accent sur la respiration.

Les Hindous ont développé le pranayama, ou yoga du souffle, il y a environ 3000 ans, une pratique documentée et complète intégrée à de nombreuses formations en Ayurveda.

Aujourd'hui, la plupart des techniques respiratoires trouvent leur origine dans ces traditions anciennes, mais visent désormais des bienfaits démontrés par la science, notamment en physiologie.

Avant de commencer

Avant d'explorer les différentes techniques de respiration, je vous invite à effectuer la douche nasale, ou jala neti, recommandée par les yogis pour dégager les voies respiratoires.

Remplissez la lota d'eau tiède salée (**9 g de sel pour 1 litre d'eau**) puis secouez pour diluer le sel. Ensuite, insérez l'embout dans le nez et laissez l'eau s'écouler d'une narine à l'autre, en gardant la bouche ouverte. Changez de narine afin d'utiliser la totalité de l'eau.

Après avoir nettoyé les narines, penchez légèrement le buste vers l'avant et expirez d'abord doucement, puis plus vigoureusement par le nez pour sécher les voies nasales. Vous pouvez également choisir de vous moucher doucement, puis plus énergiquement pour éliminer l'eau restante.

Il est crucial de n'utiliser que de l'eau minérale, de l'eau stérilisée ou de l'eau du robinet bouillie puis refroidie jusqu'à ce qu'elle atteigne une température tiède et agréable. Privilégiez le sel de mer classique ou les sels naturels comme le sel de l'Himalaya. Évitez les gros grains de sel et préférez les petits.

Les bienfaits de la pratique du jala neti vont au-delà d'une meilleure respiration nasale. En effet, elle aide à prévenir les troubles des voies respiratoires supérieures. De plus, elle peut soulager la congestion nasale lors d'un rhume des foins ou d'une rhinopharyngite, et selon les yogis, elle stimule également l'immunité nasale.



Respiration du pranayama : Nadi Sodhana

Les nadis de la médecine ayurvédique sont peu connus comparés aux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Certains les considèrent comme des canaux subtils similaires aux méridiens chinois, tandis que d'autres les voient simplement comme nos nerfs physiques. Les yogis estiment qu'il existe environ 74 000 nadis dans le corps, dont certains sont principaux, comme Ida et Pingala, qui contrôlent les narines, les principaux points d'entrée du prâna.

Physiologiquement, **Ida et Pingala** peuvent être considérés comme des voies nerveuses partant des narines, traversant le cerveau et descendant le long de la colonne vertébrale à travers la chaîne ganglionnaire latérovertébrale.

En lien avec :

- L'extériorité
- Le masculin
- L'hémisphère gauche du cerveau
- Le système nerveux sympathique



En lien avec :

- L'intériorité
- La féminité
- L'hémisphère droit du cerveau
- Le système nerveux Parasympathique

Comment procéder ?

- ✓ Assis, dos droit, périnée légèrement contracté si possible
- ✓ Bouchez la narine gauche avec un doigt et inspirez tout l'air possible avec la gauche
- ✓ Puis toujours la gauche bouchée, expirez lentement au maximum par la gauche
- ✓ Bouchez la narine droite, inspirez à gauche
- ✓ Narine droite bouchée, expirez à gauche
- ✓ Continuez ce procédé 5 à 10 fois

Quels bienfaits ?

- Réduction des complications cardiorespiratoires chez les patients cardiaques et pulmonaires.
- Renforcement des muscles inspiratoires et expiratoires.
- Baisse de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.
- Impact sur l'axe Hypothalamo- Hypophyso-Surrénalien.
- Diminution du cortisol ; augmentation de la prolactine et de l'ocytocine (amour, bien-être).
- Effet système nerveux parasympathique accru, sympathique réduit.

Contre-indications : rhume, grippe, fièvre, hypertension, problèmes respiratoires sévères (avis médical requis).

Respiration du pranayama : Kapâlabhâti

Au niveau de la respiration, retenez que l'inspiration est active et sollicite l'activation de divers muscles, tandis que l'expiration, elle, est passive lorsqu'elle n'est pas forcée. Ici, dans cet exercice, c'est le contraire. On expire fortement et brièvement de façon répétée **avec le nez** et on laisse l'inspiration se réaliser passivement après chaque expiration active.

Pratique de la respiration Kapâlabhâti

Dos droit, assis en lotus, demi lotus, à genoux ou assis sur une chaise, le **torse bombé et immobile**. Contractez votre périnée durant tout l'exercice

Commencez par une inspiration complète (ventrale et thoracique) puis restez en apnée durant 4 secondes avant d'entamer l'exercice.

Contractez brutalement et brièvement les muscles grands droits de la sangle abdominale : l'expiration s'en suit automatiquement.

Laissez l'inspiration se réaliser passivement, le ventre gonfle naturellement car le diaphragme « descend » ce qui permet l'augmentation du volume pulmonaire.

« Au début de votre pratique, visez environ 2 secondes par cycle. Expirez fortement tout votre air et attendez que l'inspiration se termine avant d'expirer à nouveau pour le second cycle. Avec la pratique vous pourrez raccourcir la durée des cycles. »

Commencez par réaliser 40 à 60 cycles par minute. Avec beaucoup d'entraînement, certains yogis atteignent la valeur maximale à ne pas dépasser, à savoir 120 expirations par minute. Au-delà, il semblerait que la puissance de l'expiration diminue et donc l'intérêt de l'exercice également.

Vous pouvez y associer des visualisations telles qu'une lumière qui partirait de votre coccyx et remonterait verticalement le long de votre colonne vertébrale par saccades pour aller nourrir votre cerveau et rejeter via le souffle les « impuretés physiologiques et mentales. » A vous de visualiser ce qu'il vous convient le mieux.

A quel moment le pratiquer ?

- Le matin ou en fin d'après-midi
- Lorsque vous avez froid.
- Avant une séance de méditation.

Contre-indications

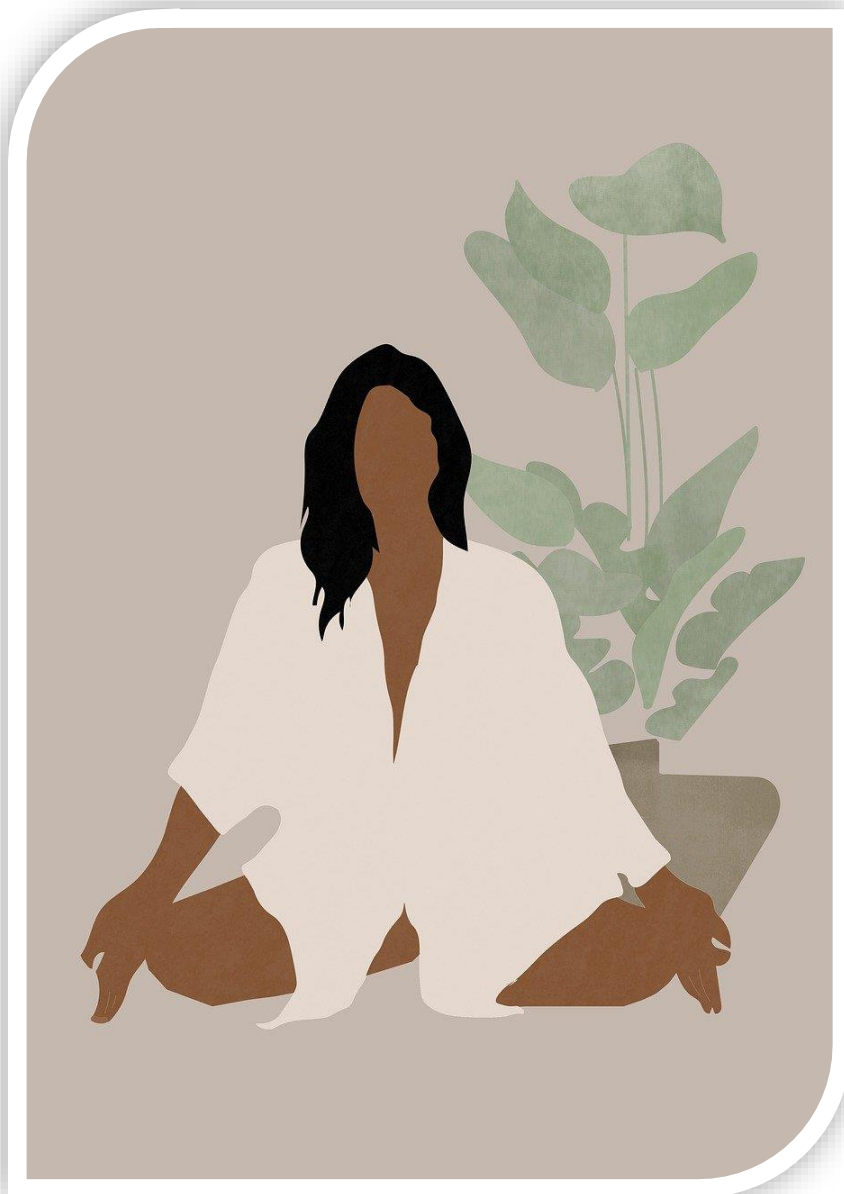
- Colites, douleurs viscérales, dysménorrhée, troubles cardiaques, glaucome, infection.
- Opérations récentes.
- Grossesse, convalescence, état psychotique, état fébrile, otites et acouphènes,
- Lumbago important

Kapâlabhâti permet selon les yogis d'activer les différents chakras de l'organisme.

D'un point de vue physiologique et énergétique, il y a beaucoup de bienfaits à réaliser cet exercice :

- 1- Vidage de l'air résiduel des poumons via les brèves mais puissantes expirations répétées
- 2- Amélioration globale du retour veineux par augmentation de l'activité du diaphragme qui lors de ces déplacements entre la cavité thoracique et abdominale « aspire » le sang veineux du bas du corps.
- 3- Au bout de 2-3 minutes d'exercice, une légère hypocapnie s'en suit car les cellules rejettent davantage leur CO₂. On pourrait vulgairement parler de décrassage cellulaire.
- 4- Dans le même sens, la chute de CO₂ favorise la fixation en oxygène par les cellules et donc la respiration mitochondriale. Il s'en suit une augmentation temporaire de l'activité cellulaire et une sensation de chaleur dans tout le corps.
- 5- Entretien physique du diaphragme et des poumons qui maintiendraient alors leur souplesse dans le temps.

- 6- Augmentation du brassage viscéro-abdominal via la contraction de la sangle abdominale et donc amélioration du péristaltisme intestinal ce qui lutte contre la constipation.
- 7- Nettoyage des voies respiratoires.
- 8- Apaisement des spasmes bronchiques chroniques.
- 9- Equilibrerait les fonctions de la thyroïde.
- 10- Elimination des pensées inutiles, récurrentes, obsessionnelles.



Respiration carrée

La pratique de la respiration carrée se déroule en **quatre phases** de durée identique, généralement de 3 à 4 secondes chacune :

- Inspiration sur 1 temps
- Rétention des poumons pleins sur 1 temps
- Expiration sur 1 temps
- Rétention des poumons vides sur 1 temps

Il est recommandé de faire de **10 à 20 cycles** de respirations carrées, **2 à 3 fois par jour**. Au début, choisissez des durées courtes pour chaque phase, afin de bien maîtriser l'exercice.

En plus du protocole de respiration carrée présenté ci-dessus, cette technique peut être associée à une visualisation en accord avec chaque saison de l'année. Ce couplage entre la respiration et la méditation permet d'approfondir la pratique et **d'accentuer les effets bénéfiques sur le bien-être mental et émotionnel**.

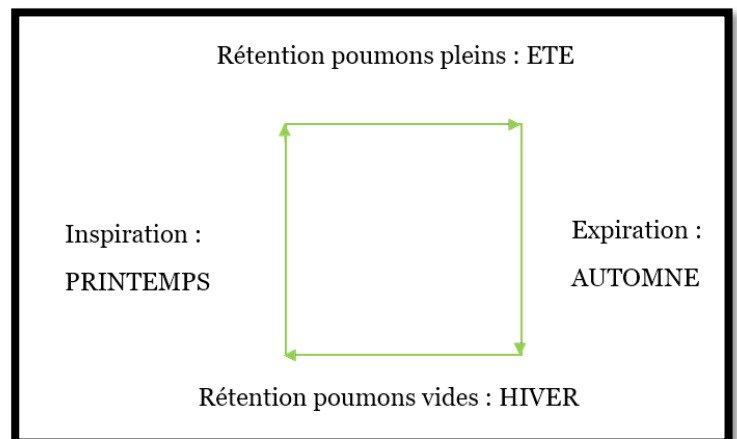
Lors de l'inspiration, qui correspond au printemps, visualisez le renouveau de la nature, les fleurs qui éclosent et les arbres qui reverdissent. Cette phase favorise un sentiment de vitalité et de croissance intérieure.

Pendant la rétention des poumons pleins, associée à l'été, imaginez-vous baigné de chaleur et de lumière, ressentant la plénitude et l'abondance. Cela peut renforcer la sensation de calme et de contentement.

À l'expiration, qui évoque l'automne, visualisez les feuilles qui tombent des arbres et les couleurs changeantes de la nature. Cette étape peut aider à relâcher les tensions et à laisser aller ce qui n'est plus nécessaire.

Durant la rétention des poumons vides, en lien avec l'hiver, ressentez le calme et la tranquillité de cette saison, comme un temps de repos et de régénération. Cela favorise la détente et l'ancrage dans le moment présent.

Cette approche intégrative combine les bienfaits de la respiration consciente avec ceux de la méditation, offrant une pratique holistique pour cultiver la sérénité et la pleine conscience tout au long de l'année.



Quels bienfaits ?

- Amélioration de l'oxygénation cellulaire.

- Amélioration de la concentration.
- Amélioration du sommeil.
- Réduction du stress, de l'anxiété et de l'angoisse.

Respiration du Dr Lefébure

Dans son livre le Dr. Francis Lefébure présente une respiration pour aider les personnes dépressives et les neurasthéniques.

Le cycle suivant est à répéter pendant trois minutes, six à douze fois par jour.

Inspiration sur 12 temps ;
Rétention poumons pleins sur 1 temps ;
Expiration sur 3 temps ;
Rétention poumons vides sur 1 temps.

Il présente également une respiration pour aider les anxieux, agités, hyperactifs :

Le cycle suivant est à répéter pendant trois minutes, six à douze fois par jour.

Inspiration sur 3 temps ;
Rétention poumons pleins sur 1 temps ;
Expiration lente et profonde sur 12 temps ;
Rétention poumons vides sur 1 temps.



La cohérence cardiaque

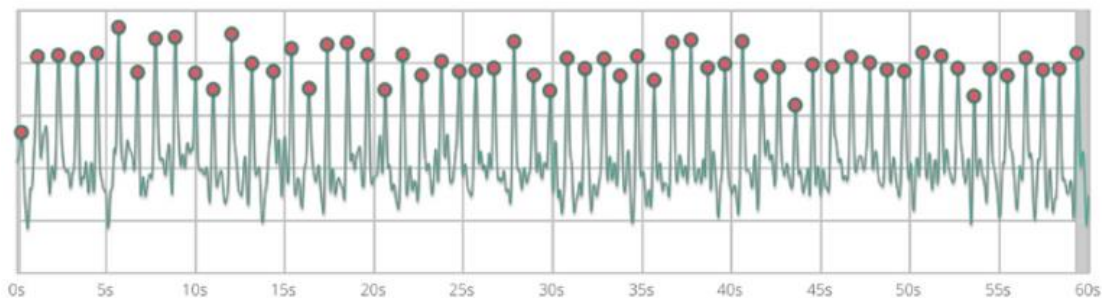
Popularisés par le Dr David O'Hare et par le docteur David Servan Schreiber, cette méthode respiratoire très simple met parfaitement en relief le lien entre la respiration, le cœur et le cerveau.

Le but de cette méthode est de diminuer ou même de neutraliser les effets néfastes du stress, de l'anxiété voire de la dépression. Pour autant il ne s'agit pas d'une technique de relaxation mais plutôt d'une technique de rééquilibrage nerveux, réharmonisation. L'efficacité de la cohérence cardiaque peut être expliquée par l'existence d'un nerf crânien particulier appelé nerf vague. Ce dernier innerve à la fois le cerveau, le cœur, les poumons mais aussi les intestins.

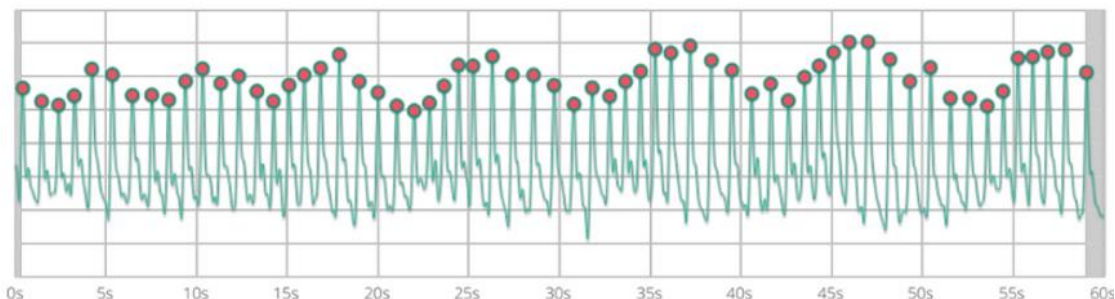
Ainsi diminuer et régulariser son rythme respiratoire via le nerf X vague va permettre d'agir sur le fonctionnement cardiaque, entérique mais aussi cérébral.

Notre cœur ne bat pas de façon parfaitement régulière, mais au contraire, présente ce que l'on nomme une variabilité du rythme cardiaque qui lui permet d'adapter ses contractions sinusales à son environnement via les informations liées au système limbique, hippocampe et amygdale. A son tour le cœur peut informer ces centres nerveux de son fonctionnement.

Ci-dessous une courbe de mes propres battements cardiaque (Variabilité de la Fréquence Cardiaque ou VFC), assis, au repos et avant la pratique de la cohérence cardiaque.



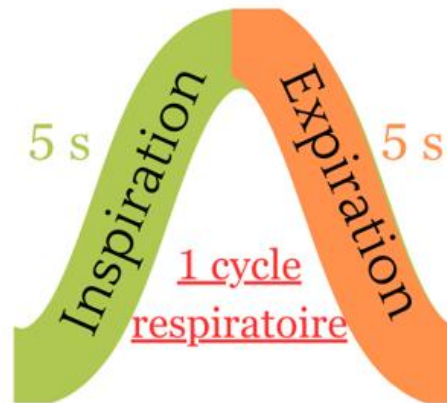
Puis cinq minutes de cohérence cardiaque plus tard :



Une VFC réduite et irrégulière est associée au tabagisme, à l'alcool, à la pollution, au stress, à l'anxiété, à la dépression, à la fatigue ou à certaines pathologies. De même il a été montré une moins bonne irrigation sanguine au niveau du système limbique (siège cérébral des émotions).

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

En pratique la cohérence cardiaque consiste à adopter un rythme respiratoire régulier de 6 cycles respiratoires par minute, 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration et ce, pendant 5 minutes, 3 fois par jour



Pour quels bienfaits ?

- Amélioration de la Variabilité Fréquence Cardiaque (VFC)
- Diminution du taux de cortisol (hormone du stress) ;
- Augmentation de la déhydroépiandrostérone (DHEA) qui est l'hormone modulatrice du cortisol ;
- Augmentation des immunoglobulines salivaires A qui renforcent notre immunité ;
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine qui est une hormone favorisant l'attachement et l'amour d'autrui notamment ;
- Augmentation des ondes cérébrales alpha qui favorisent la concentration, la mémorisation, l'apprentissage et la coordination cérébrale ;
- Régulation de la sécrétion de neuromédiateurs tels que la dopamine (plaisir et récompense), sérotonine (sérénité, joie) ;

Les premiers effets durent 4 heures. D'où l'intérêt de pratiquer 3 fois par jour. Les bienfaits les plus puissants, eux, sont obtenus à partir de 3 semaines de pratique régulière.

IV. Les plantes adaptogènes

Utilisées probablement depuis des milliers d'années, les plantes adaptogènes ont une tradition ancestrale d'utilisation, remontant notamment à la Chine antique, où elles étaient employées pour renforcer le « Qi ». En Occident, la naturopathie associe ce concept de Qi à la force ou à l'énergie vitale, représentant ce qui anime notre organisme et permet, entre autres, le maintien dynamique de l'équilibre du système immunitaire, des fonctions organiques, du microbiote, du métabolisme et du système nerveux. Toute notre biologie repose sur cet équilibre, communément appelé homéostasie.

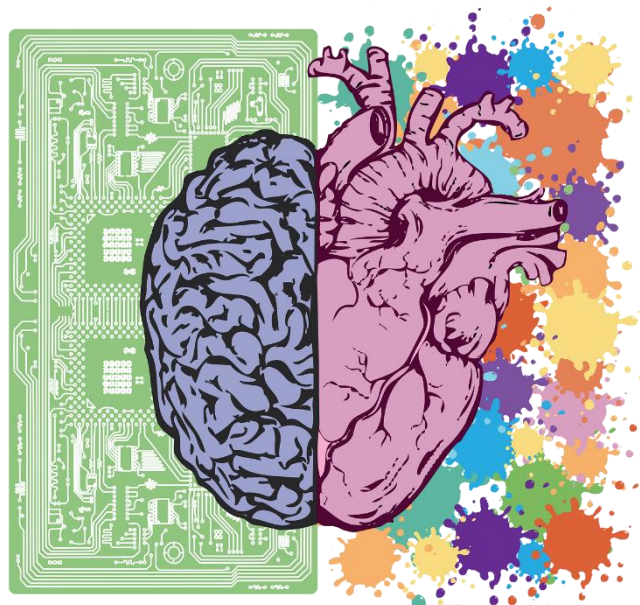
Conceptualisée par Claude Bernard puis définie par Walter Bradford Cannon, l'homéostasie est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme.

L'intérêt des plantes adaptogènes réside dans leur capacité, comme leur nom l'indique, à s'adapter à tout type de stress physiologique ou psycho-émotionnel pouvant perturber cette homéostasie. La particularité de ces plantes est qu'elles induisent des réponses non spécifiques, agissant non pas sur un seul organe ou une seule fonction, mais sur l'ensemble de l'organisme. Leur objectif est toujours de restaurer une harmonie, un équilibre en normalisant nos fonctions organiques, en stimulant celles qui sont moins actives et en apaisant celles qui pourraient être trop actives.

Il existe plusieurs plantes strictement adaptogènes. Les plus connues étant :

- *Rhodiola rosea* - **Rhodiola**
- *Withania somnifera* - **Ashwagandha**
- *Eleutherococcus senticosus* - **Éleuthérocoque**
- *Panax ginseng* - **Ginseng**
- *Schisandra chinensis* - **Schisandra**
- *Rhaponticum carthamoides* - **Rhaponticum**

D'autres plantes manifestent des propriétés adaptogènes sans être classées comme adaptogènes à part entière, telles que la passiflore, le maca ou encore l'échinacée.



Choisir votre plante adaptogène

Les plantes adaptogènes offrent des bienfaits remarquables pour la santé, mais trois se distinguent particulièrement lorsqu'il s'agit de gérer le stress : l'Éleuthérocoque, la Rhodiole et l'Ashwagandha.

En effet, ces trois plantes agissent de manière directe et puissante sur l'axe Hypothalamo-Hypophyso-Surrénalien, tel qu'évoqué au début de cet ebook. Il est essentiel de rappeler que cet axe joue un rôle majeur dans la régulation fine des fonctions endocriniennes de l'organisme, étant en étroite relation avec les structures cérébrales et le système immunitaire.

Voici un tableau récapitulatif des principales fonctions de ces plantes afin de vous aider à faire le bon choix :

	Eleuthérocoque	Rhodiole	Ashwagandha
Fonctions adaptogènes et neuronales	Agit sur la fatigue physique et mentale	Agit sur les troubles de l'adaptation au stress (anxiété, fatigue, perturbation métabolique, hypertension)	Agit sur les troubles de l'adaptation au stress (perte sommeil++)
	Prévention du risque d'épuisement nerveux	Agit sur la fatigue mentale, trouble de l'humeur, addictions, épuisement psychique	Améliore les capacités cognitives
	Agit sur les troubles de mémoire et le stress chez les personnes âgées	Agit sur les maladies neurodégénératives	
Fonction immunitaire	Stimulation de l'immunité	Stimulation immunitaire en période de Burn in/Burn out	Action antimicrobienne
	Amélioration convalescence suite à une infection		Améliore la santé cardiovasculaire
Autres fonctions	Améliore l'insulinorésistance, le syndrome métabolique et le diabète léger	Amélioration de l'asthénie sexuelle	Agit sur l'infertilité masculine et sur la VO2max
	Agit sur les troubles cardiaques liés au stress	Préparation à une épreuve physique d'endurance	Activité anti-inflammatoire et antioxydante
Contre-indications	Femme enceinte / allaitante Enfant de moins de 12 ans Maladies liées aux œstrogènes Hypertension artérielle (théorique)	Femme enceinte / allaitante Enfant de moins de 18 ans Troubles bipolaires et épisodes maniaques	Femme enceinte / allaitante Enfant de moins de 18 ans Hyperthyroïdie
Interaction	Anticoagulants Hypoglycémiant Hypotenseurs Hypertenseurs	Psychostimulant Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine	Antidépresseurs Sédatifs Immunosuppresseurs <u>Digoxine</u>

Quelle posologie ?

En phytothérapie, l'importance d'une posologie précise ne peut être sous-estimée. Non seulement elle permet de prévenir les effets indésirables liés à un surdosage, mais elle assure également l'administration d'une dose optimale pour une efficacité thérapeutique maximale.

Voici les posologies que je vous conseille pour ces trois plantes. Augmentez PROGRESSIVEMENT les doses.

Eleuthérocoque : 2 mois de cure à raison de 6 / 7 jours

Extrait de plante standardisé / extrait sec : 500 mg à 1g par jour le matin à jeun

Extrait hydroalcoolique / teinture mère : selon le laboratoire mais souvent 3 x 50 gouttes / jour

Décoction : 50g de racine (bouillie 15-20 min) à raison de 2 - 3 tasses par jour

Poudre : 3 - 4 g de poudre par tasse à raison de 2 - 3 tasses par jour



Rhodiola : 3 mois de cure à raison de 6 / 7 jours

Extrait de plante standardisé : 5 à 10 ml par jour dans de l'eau

Extrait sec titré : 100 à 700 mg (selon le titrage) ou 2 gélules, 1 à 2 fois par jour

Extrait hydroalcoolique / teinture mère : 25 gouttes, 1 - 2 fois par jour dans de l'eau

Décoction : 1 - 2 cuillère à café par tasse bouillie, 2 tasses par jour



Ashwagandha : 3 mois de cure à raison de 6 / 7 jours

Extrait sec titré en withanolide : 250 à 600 mg par jour

Poudre brute (non titrée) : 2 g par jour



En pratique, l'éleuthérocoque est souvent recommandé pour traiter une forte fatigue physique, qu'elle soit due à un surmenage professionnel ou sportif, ou lors de périodes de convalescence. Par exemple, j'ai conseillé avec succès cette solution à de nombreuses personnes pendant la période du COVID-19.

En ce qui concerne la rhodiole, je la recommande principalement pour traiter les surmenages nerveux et les tensions psycho-émotionnelles. Je l'associe généralement soit à du Griffonia pour son effet intéressant sur la sérotonine, soit au safran pour son efficacité contre l'anxiété prononcée. Bien entendu, le choix dépend de la situation et des besoins spécifiques de chaque individu.

Enfin, je recommande moins fréquemment l'ashwagandha, car généralement les retours sont très positifs avec les deux autres adaptogènes mentionnés. Cependant, j'ai parfois conseillé son utilisation pour traiter les troubles du sommeil associés au stress. Je vous recommande toutefois d'augmenter les doses très progressivement, encore plus que pour les deux autres plantes. En effet, j'ai reçu plusieurs retours de personnes signalant des troubles digestifs tels qu'une accélération du transit et des spasmes après avoir consommé de l'ashwagandha.

Bibliographie

1 Sebaoun.G. Assemblée Nationale. Rapport d'information en conclusion des travaux de la mission d'information relative au syndrome d'épuisement professionnel (ou burn out). <https://www.assemblee-nationale.fr/14/pdf/rap-info/i4487.pdf>

2 Nos études - Technologia. (2022, 23 mars). Technologia. <https://technologia.fr/etudes/>

3 Empreinte Humaine. (2023, 23 novembre). *Sondage Empreinte humaine - empreinte humaine*. <https://empreintehumaine.com/sondageseh/>