**Diminue votre espérance de vie de 33 ans**

Des chercheurs des universités de *Stanford et Harvard* affirment que face à des conditions stressantes au travail, **notre espérance de vie peut diminuer de 33 ans** (vous avez bien lu : *trente-trois* ans !!!).

On sait aussi que le stress est à l’origine de nombreuses maladies chroniques ou aiguës. Le stress peut impacter tous les systèmes : la digestion, la glycémie, l’équilibre du cholestérol ou la vitalité générale etc.

* Il accélère la progression du cancer de la prostate [1]
* Il augmente le risque de maladies coronaires et peut agir comme déclencheur d’un événement cardiaque majeur [2]
* D’une manière générale, le stress diminue l’efficacité du système immunitaire [3], nous empêchant de combattre convenablement les maladies passagères (grippe, bronchites, etc.) et les dégénérescences liées à l’âge ou à l’environnement, le redouté cancer en particulier.

Le stress est un immense problème de santé publique.

Et pourtant on continue de le traiter comme si c’était une maladie banale, « neutre ». Un petit truc à régler avant les vacances… Le genre qu’on retrouve à la une de tous les magazines féminins entre un sujet sur la perte de poids « pour un maillot d’été » et un autre sur « les 10 trucs qui marchent pour séduire un mec ».

Seulement le stress, c’est beaucoup plus grave.

La « gestion du stress » est un véritable mode de vie, un marathon plutôt qu’un sprint. Si vous ne vous êtes pas encore intéressé à l’impact du stress chronique sur votre santé, considérez cette lettre comme une entrée en matière, l’initiation d’un programme que vous ne cesserez d’améliorer dans les mois et les années à venir. Et qui repose sur cinq piliers essentiels :

* La méditation
* Une activité physique
* Une alimentation équilibrée
* Un sommeil de qualité
* Un protocole à base de plantes antistress

 **10 minutes de méditation *ou 5 mn de cohérence cardiaque* tous les matins.**

Il est très facile de commencer la **méditation** même si vous n’en avez jamais fait.

Vous trouverez sur Internet de nombreux guides gratuits et très bien faits. Je vous propose celui-ci : [**https://www.youtube.com/watch?v=X30YOkC2ZvY**](http://t.mail.santenatureinnovation.info/c/?t=c0c2f83-1%21a-13s-cmm-1%21cx), mais une simple recherche sur votre navigateur vous en proposera beaucoup d’autres.

Dix minutes tous les matins est un excellent démarrage et peut faire une énorme différence sur votre capacité à encaisser le stress de votre journée.

Choisissez un endroit calme, ressourçant, pour stimuler votre inspiration avant de fermer les yeux.

*Une autre technique facile avec applications sur Androïd et Apple : la* ***cohérence cardiaque****: 5 mn tous les matins. Voici un exemple sur le net :* [*https://www.youtube.com/watch?v=22deFxgJF4Q*](https://www.youtube.com/watch?v=22deFxgJF4Q)

 *Explications :* [*https://www.youtube.com/watch?v=P7My\_R3xV7w*](https://www.youtube.com/watch?v=P7My_R3xV7w)

**L’activité physique** est pour sa part un moyen de laisser sortir la pression et de réguler les hormones de stress.

Il suffit de faire une marche rythmée afin de se sentir plus posé, plus ancré dans les heures qui suivent. Le programme doit inclure une activité à intensité modérée, une marche journalière pendant votre pause déjeuner par exemple, et une activité plus intense deux fois par semaine : course, natation, vélo, danse etc.

 **Le fuel du stress : *le sucre dans tous ses états !***

D’un point de vue alimentaire, considérez les sucres comme une sorte de fuel qui contribue à alimenter le processus physiologique du stress.
Une **alimentation trop riche en sucres et féculents** fait augmenter la glycémie sanguine d’une manière rapide.

Le pancréas surcompense en créant un pic d’insuline qui fait souvent redescendre la glycémie à un niveau trop bas. Cette hypoglycémie réactionnelle place votre corps en situation de stress – elle est suivie d’une relâche d’adrénaline et de cortisol. Ceci provoque une fringale sucrée qui, si vous y cédez, relance ce cercle vicieux.

Il faut, au contraire, privilégier une alimentation fournissant une énergie stable tout au long de la journée.

Dès le petit-déjeuner, remplacez pain blanc, céréales, confitures etc. par des aliments riches en nutriments : fruits frais de saison, fruits à coque, œufs à la coque, pain complet ou au sarrasin, purées d’amandes ou de noisettes.

Pour les repas, préparez de vraies portions de légumes de saison et une petite portion de protéines, parfois accompagnées d’un peu de féculents (un quart de l’assiette, pas plus).

Mangez tôt et léger le soir afin d’éviter une situation de surcharge digestive lorsque vous vous couchez.

 **De nouvelles habitudes**

Ce qui nous amène au **sommeil**: ceux qui dorment mal montrent des réactions de stress, d’anxiété et de colère disproportionnées par rapport à ceux qui dorment bien, et cela pour des situations peu stressantes [6].

De plus, le manque de sommeil est un déclencheur d’agressions et de violences [7].

Recalez-vous tout doucement sur des habitudes plus saines : toutes lumières baissées vers 21 h 30, au lit vers 22 h 30, suivi d’un nombre d’heures de sommeil adapté à vos besoins. Le meilleur moyen de forcer ce recalage est de mettre le réveil plus tôt pendant quelques jours. S’il vous faut 8 heures de sommeil et que vous vous couchez aujourd’hui à minuit pour un réveil à 8 h, mettez le réveil à 6 h 30, le sommeil sera au rendez-vous à 22 h 30 au bout de quelques jours.

Si vous avez besoin d’une aide pour favoriser un sommeil plus réparateur, prenez une cuillerée à café d’un extrait liquide de pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*) 30 minutes avant d’aller au lit, dans un peu d’eau.

**Les plantes qui calment**

L’équilibre du système nerveux repose en grande partie sur la disponibilité de minéraux qui permettent une bonne conduction du signal nerveux.

Or les études réalisées à grande échelle montrent qu’une majorité de la population dans les pays industrialisés est carencée en minéraux, en magnésium en particulier [8].

Plutôt que de vous diriger vers un comprimé, voici une infusion minéralisante :

Dans un bocal de 1,5 litre ou une grande casserole, placez 30 g de feuilles d’ortie sèches. Versez 1 litre d’eau bouillante par dessus, couvrez et laissez infuser 30 minutes.

Filtrez et buvez dans les heures qui suivent, chaud ou froid.

Cette infusion journalière vous apportera environ 960 mg de calcium, 280 mg de magnésium et 580 mg de potassium [9], un excellent apport très assimilable car ces minéraux sont relâchés dans l’eau chaude sous forme ionisée et pénètrent donc directement au travers de la paroi intestinale sans digestion nécessaire.

L’infusion a un goût très vert, mais vous pouvez rajouter un peu de miel si nécessaire, ou une cuillerée à café de racine de réglisse ratissée si vous n’avez pas de problèmes d’hypertension. Faites une cure de 2 semaines début septembre.

 **Vous ne pouvez pas vous tromper**

Les plantes dites *adaptogènes* calment l’hyperactivité des glandes surrénales afin de diminuer petit à petit les sécrétions d’hormones de stress (adrénaline et cortisol).
Les adaptogènes commencent à s’exprimer pleinement au bout de 2 à 3 semaines.
Dans cette vaste famille on trouve notamment le ginseng, l’éleuthérocoque, le schisandra, le basilic sacré, la rhodiola etc.
Si vous ne savez pas laquelle choisir, vous ne pouvez pas vous tromper en commençant par l’**éleuthérocoque**.
Vous la trouverez sous forme liquide dans certaines herboristeries ou sur Internet.

Prenez 60 à 80 gouttes par jour, le matin dans un peu d’eau. Si vous sentez un effet un peu trop énergisant (irritabilité, difficultés pour s’endormir), diminuez les doses.

**Equipe naturelle antistress**
Certaines plantes à l’action plus ponctuelle peuvent vous aider à passer un épisode stressant, soit en complément avec une plante adaptogène, soit en prise seule.

* La **mélisse** est utile si votre stress est accompagné d’anxiété et d’angoisse, avec une impression d’approcher la crise de panique. Prenez ½ à 1 cuillerée à café d’une forme liquide dans un peu d’eau 3 fois par jour. Bien couvrir la tasse pendant le temps d’infusion (5 minutes) afin de ne pas perdre les précieuses huiles essentielles.
* La **matricaire** est bénéfique si votre stress est accompagné de problèmes digestifs et/ou provoque des explosions de colère. Elle est **particulièrement indiquée chez les enfants** qui peuvent appréhender certains événements, comme la rentrée à l’école par exemple. Prenez ½ à 1 cuillerée à café d’une forme liquide dans un peu d’eau, 3 fois par jour. Préférez les formes préparées à partir de la plante fraîche.
* La **valériane** est particulièrement indiquée si votre stress entraîne des problèmes de sommeil. Prenez 30 à 60 gouttes 3 fois par jour dans un peu d’eau, si possible d’un extrait préparé à partir de racine fraîche.
* L’**agripaume** peut être utilisée si votre stress est accompagné de crises d’angoisse et de peur avec parfois des palpitations cardiaques sous stress. Prenez 30 à 50 gouttes 3 fois par jour dans un peu d’eau.
* Le **millepertuis est** indiqué si votre état de stress est accompagné d’un état dépressif. Notez bien que le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments et avec la pilule contraceptive. Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre pharmacien. Prenez 30 gouttes 3 fois par jour dans un peu d’eau.

Avant de conclure, retenez bien l’essentiel : même s’il est devenu un sujet banal, le stress est un problème absolument crucial. Si vous avez eu des épisodes de stress, intense ou modéré, vous avez peut-être trouvé des solutions naturelles efficaces dans votre cas.
Elles seront toujours préférables à essayer avant de prendre des anxiolytiques (Valium, Xanax, Lexomil, Lysanxia).
En effet, alors que les Français on consommé 134 millions de boîtes d’anxiolytiques en 2010, une étude publiée dans le *British Medical Journal* a montré qu’une consommation de ces molécules pendant plus de 3 mois augmente de 51 % le risque de développer une maladie d’Alzheimer chez les plus de 66 ans [10].

Et quelle est la durée moyenne de ces traitements en France ? 7 mois [11].

CQFD.

Santé !

Gabriel Combris

**Sources :**

[1] Nagaraja AS, Armaiz-Pena GN, Lutgendorf SK, Sood AK. Why stress is BAD for cancer patients. J Clin Invest. 2013 Feb 1;123(2):558-60.

[2] Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge. Annu Rev Public Health. 2013;34:337-54

[3] Mahbub-E-Sobhani, Haque N, Salma U, Ahmed A. Immune modulation in response to stress and relaxation. Pak J Biol Sci. 2011 Mar 15;14(6):363-74.

[4] [exercice pratique d' initiation à la méditation mindfulness, pleine conscience](http://t.mail.santenatureinnovation.info/c/?t=c0c2f83-1%21a-13s-cmm-1%21cx).

[5] Ngô TL. Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action. Sante Ment Que. 2013 Autumn;38(2):19-34. Review..

[6] Minkel JD, Banks S, Htaik O, Moreta MC, Jones CW, McGlinchey EL, Simpson NS, Dinges DF. “Sleep deprivation and stressors: Evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived”. Emotion. 2012 Feb 6.

[7] Kamphuis J, Meerlo P, Koolhaas JM, Lancel M. “Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence”. Sleep Med. 2012Apr;13(4):327-34.

[8] Voir le résumé de recherches publié sur LaNutrition.fr : <http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-complements-alimentaires/avez-vous-besoin-de-complements-alimentaires/les-francais-manquent-ils-de-vitamines-et-de-mineraux.html>

[9] Medical Herbalism 07-31-97 9(2) : 6-8

[10] Sophie Billioti, et al., Benzodiazepine use and risk of Alzheimer’s disease: case-control study, BMJ, September 2014.

[11] ANSM, Etat des lieux de la consommation des benzodiazepines en France, Janvier 2012