



De la perte d'élan à la déprime

Le 1^{er} janvier cristallise en général un maximum de fantasmes sur l'état dans lequel on devrait se trouver en ce début d'année. On s'imagine que tous les compteurs sont remis à zéro, comme si on pouvait appuyer sur le **bouton « reset » de notre organisme**, effaçant d'un coup la fatigue, la lassitude et les éventuelles idées noires de l'année passée.

Dans l'idéal, on « devrait » se sentir plein d'une énergie positive, et on a même tendance à **rajouter encore un peu plus de contraintes** en listant ces fameuses « bonnes résolutions » qui mettent d'entrée une **pression supplémentaire** sur nos épaules sensibles.

Alors dans cette newsletter, je vous invite plutôt à **prendre un temps pour vous, à faire de la place pour écouter ce qui vient, sans vous juger**. Et surtout vous donner **quelques clefs pour savoir comment réagir si vous ressentez une perte d'élan, une lassitude qui dure, voire un passage de déprime**.

Ces conseils seront utiles aussi bien en première intention qu'en complément d'un traitement médical pour la déprime, la dépression. Ils ne viennent en aucun cas en remplacement de l'avis médical. Prenez-les comme une boîte à outils personnelle dans laquelle vous pourrez puiser en cas de besoin.



Quand le corps n'arrive plus à suivre :

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la qualité de nos pensées, de nos émotions n'est pas seulement la conséquence de ce que l'on décide ou de notre volonté.

Difficile d'avoir le moral quand le corps est épuisé, que les batteries sont vides et que chaque action demande un effort surhumain. Voilà pourquoi j'avais commencé par aborder au mois de novembre la fatigue physique, car cela devrait être le premier « check up » à envisager.

Ainsi, une fois assuré que notre « **capital énergie** » est restauré, voici un petit programme pour aider à remonter la pente :

1

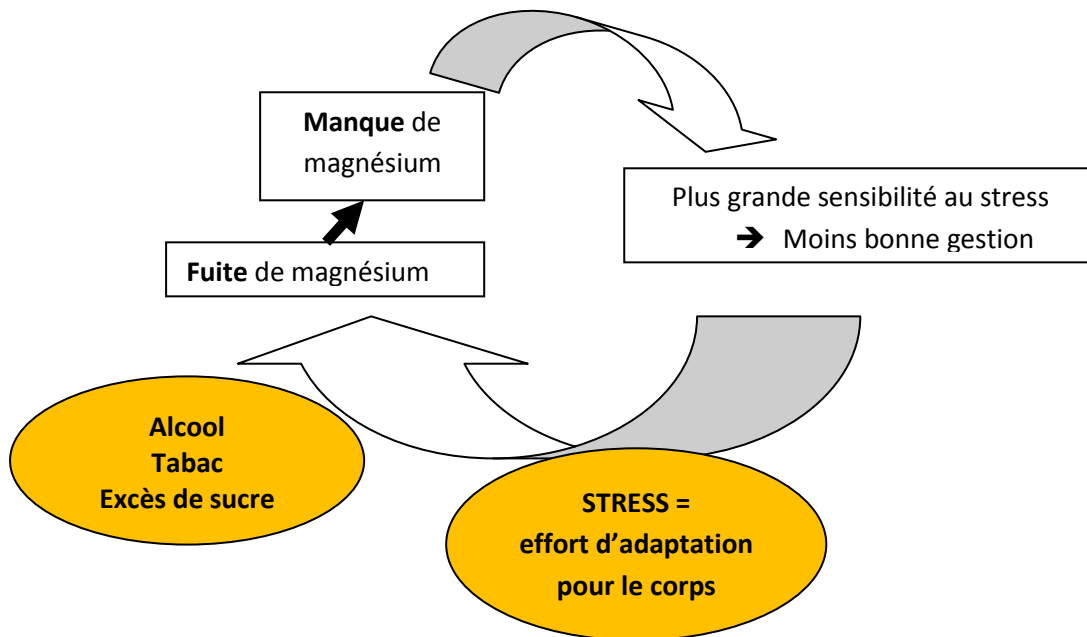
Réflexe n°1 : Restaurer son statut en magnésium

75% de la population manquerait de magnésium (*Etude Suvimax*), ce minéral tellement capital pour le corps (il intervient dans 300 fonctions différentes) que certains micro-nutritionnistes conseilleraient même d'en prendre en continu !

En effet, en état de stress, la contraction musculaire qui s'ensuit entraîne une **fuite de notre magnésium** des cellules, ensuite éliminé dans les urines.

→ Idem pour l'excès d'alcool, de tabac, de sucres ! Ce sont autant de pièges qui vident nos réserves sans que l'on s'en méfie.

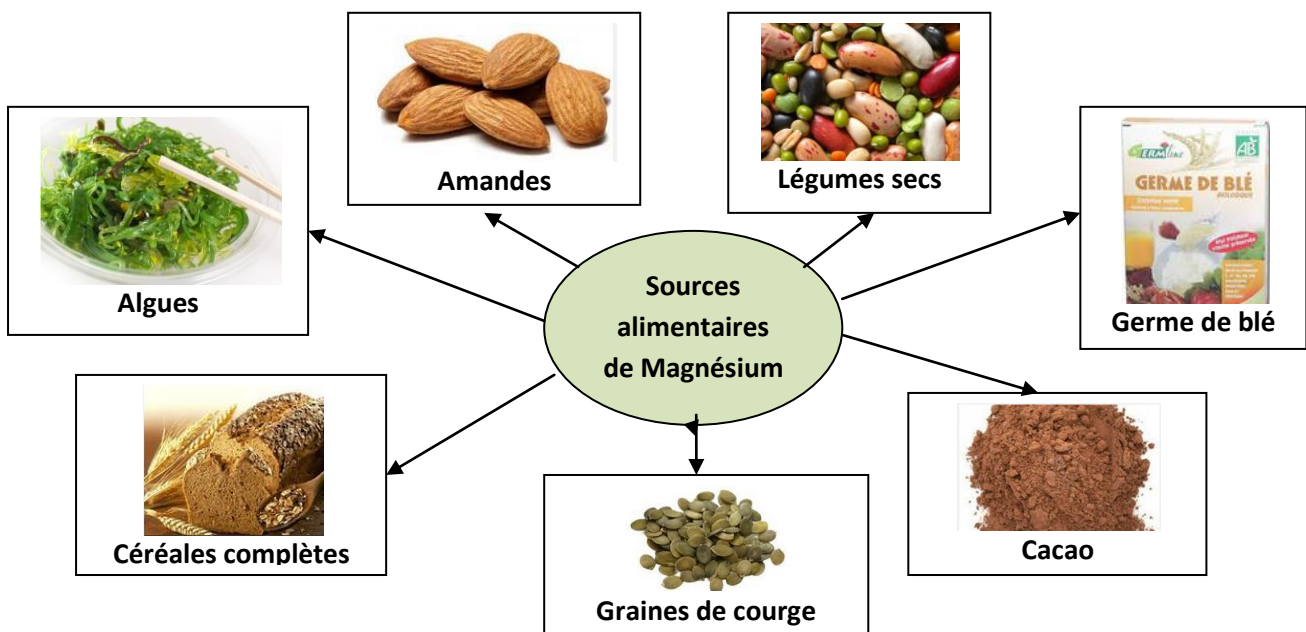
En bref, c'est la spirale négative :



La clef : Renforcer ses apports alimentaires et envisager éventuellement une cure de magnésium sur un mois pour recharger son stock et pouvoir faire face avec plus de confort aux aléas de la vie.

→ Attention à la qualité du complément alimentaire. *Mon chouchou : Equilibre Magnésium de Biophenix car totalement naturel, très dosé et assimilable*

Les effets constatés : moins de contractions, de spasmes musculaires, plus d'énergie, un apaisement nerveux et émotionnel.



Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

Janvier 2015

2 Réflexe n°2 : Penser aux vitamines du groupe B

Sans rentrer dans le détail, sachez que ce groupe de vitamine est une **nourriture de choix pour notre système nerveux**, qu'elle **soutient, renforce et équilibre**.

- Le point clef : Ces vitamines sont **fragiles** et ont besoin d'être **chouchoutées et respectées** pour pouvoir nous apporter tout leur soutien ! Avec elles, pas de cuisson, de chaleur excessive, on favorisera donc les aliments crus pour bénéficier de leur puissance d'action et pouvoir les assimiler correctement.



3 Réflexe n°3 : Reprendre un exercice physique, à son rythme

Quand le moral n'est pas au rendez-vous, ne cherchez pas forcément à vous « remonter le moral », vous pouvez aussi **passer par le corps pour court-circuiter les idées noires !**

Dans son livre **Guérir**, **David Servan-Schreiber** a montré l'efficacité de l'exercice physique, même pour des dépressions très avancées !

Vous allez être surpris :

- Après 4 mois de traitement de la dépression par le Zoloft ou le jogging, les deux groupes témoins **se portaient aussi bien**
- Après un an : plus d'un tiers des patients traités par Zoloft avaient rechuté alors que **92% de ceux ayant pratiqué le jogging se portaient bien**

« L'exercice physique permet de guérir d'un épisode de dépression mais il permet aussi de les éviter »

David Servan Schreiber

Vous connaissez probablement le rôle des **endorphines**, libérées pendant l'exercice physique, aux **puissants effets anxiolytiques et antidépresseurs**. Sachez aussi qu'avec la pratique régulière, les **récepteurs du plaisir deviennent plus sensibles**, nous rendant plus facilement satisfaits !

Concrètement :

Jogging, ou vélo d'appartement 3 fois/semaine, entre 20 et 30 minutes à chaque fois.

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

Janvier 2015

Et pour garder l'efficacité de l'exercice sans se dégouter, respecter ses limites !!

- D'abord, faire de tous petits pas, **trotter plutôt que courir**, en se penchant à peine vers l'avant, et sans lever trop les genoux
- Ne jamais aller jusqu'à être essoufflé, **être capable de tenir une conversation**
- Ne jamais ressentir **ni douleur ni fatigue**. Si essoufflement, marcher d'un pas vif
- **Augmenter la distance au fur et à mesure** de sa pratique, en respectant ses limites et en prenant goût à l'effort

4 Réflexe n°4 : S'assurer d'un apport suffisant en Vitamine D

Cette vitamine est au centre de l'attention de nombreux chercheurs depuis quelques années, et on ne cesse de découvrir de nouvelles applications thérapeutiques à cette super-vitamine qui **joue notamment un rôle clef dans la dépression**.

Le problème ? Nous sommes quasiment tous en carence :

- **78%** des femmes de 50 ans et plus (étude SUVIMAX)
- **60%** des adultes en bonne santé (Université de Boston school of Medecine, panel de 18 à 84 ans)

Hors en hiver, la longueur d'onde du rayonnement solaire ne nous permet pas de la synthétiser !

La clef : Intégrer plus de sources alimentaires et ne pas hésiter à se supplémenter.

APPORT Quotidien recommandé = **700-1000 UI/jour**

- Huile de **foie de morue** (5000-25000UI/100g)
- Chair de **poisson gras** (maquereau, saumon fumé, sardine, hareng) 480-1600 UI/100g
- Les **coquillages** (400 UI/100g)
- *Jaune d'œuf, beurre, fromage*

5 Réflexe n°5 : S'appuyer sur les ressources de la nature pour chouchouter notre moral

Plantes, macérât de bourgeons ou huiles essentielles, il y a énormément de possibilités ...

Sur ce sujet de l'équilibre de l'humeur, j'ai choisi cette fois-ci de parler **plus spécifiquement des plantes** qui peuvent nous venir en aide. En voici 5 aux effets complémentaires :

La mélisse



Utilisée depuis Hippocrate, elle était appelée « gaieté du cœur ».

C'est une plante **calmante, sédative**, qui peut agir sur les **troubles mineurs du sommeil**, et elle est également **antispasmodique**. Elle va donc être la plante de choix si les états de tension se portent sur la digestion.

Rq : elle n'a pas d'action anxiolytique, mais sera très utile car peut être administrée aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

➔ En infusion : 5g dans 1/2L d'eau à boire dans la journée

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

Janvier 2015

<p>La valériane officinale</p> 	<p>Très connue en médecine populaire européenne, elle a aussi été très utilisée dans le monde (Indiens, Grecs, Romains, Arabes, Chinois). Elle a des effets sédatifs et inducteurs du sommeil. Rq : C'est d'ailleurs LA plante que l'on conseille dans les problèmes d'endormissement (efficacité confirmée par au moins 5 études cliniques sur la réduction du temps d'endormissement, et l'amélioration de la qualité du sommeil). → Elle n'est pas adaptée à l'enfant de moins de 12 ans.</p>
<p>La Passiflore</p> 	<p>Venant des Etats-Unis, cette plante a été conseillée dès 1916 en France contre l'angoisse de guerre. Elle a des effets sédatifs, anxiolytiques et inducteurs du sommeil. Peut être utilisée chez les adultes comme chez les enfants. → l'infusion ou extrait aqueux aura plutôt une action sédatrice alors que l'extrait alcoolique aura plutôt un effet anxiolytique En infusion : 10g pour 1/2L d'eau (à infuser 15min) à répartir dans la journée</p>
<p>L'escholtzia (ou pavot de Californie)</p> 	<p>Issue de la pharmacopée indienne, cette plante cumule une action sédatrice, anxiolytique et inductrice du sommeil. Elle peut être utilisée autant pour les adultes que pour les enfants. → Elle agit comme un tranquillisant mineur sur les états d'anxiété, de nervosité et pour les problématiques de sommeil En infusion : 8g pour 1/2L d'eau à boire en 3 fois dans la journée, ou sous forme de gélules, extraits fluides.</p>
<p>Le millepertuis</p> 	<p>Précieuse pour ses propriétés antidépressives par voie orale. → Une précaution est de mise car elle a des effets photo-sensibilisants. → Elle peut aussi interagir avec certaines classes de médicaments (certains immunosuppresseurs (ciclosporine), antirétroviraux (indavir), anticoagulants (warfarine), bronchodilatateurs (théophylline) et contraceptifs microdosés).</p>

Et si vous n'êtes pas fan des tisanes, voici mes produits chouchous basés sur ces plantes :

- **Equilibre humeur** des laboratoires Biophenix
- **Gélules Eschscholtzia-Valériane** des laboratoires LPEV
- **Gamme Quantis** (LPEV) ou **SIPF** (suspension intégrale de plantes fraîches) : Passiflore, valériane, mélisse



Seriez-vous sujet à la déprime saisonnière ?

Chaque année, cette « déprime hivernale » touche entre 3 et 10% de la population entre octobre et mars.
Rendez-vous compte : sous nos latitudes, le passage de l'été à l'hiver nous fait **passer d'une luminosité de 100 000 lux environ à 2 000 lux** dans le pire des cas, soit **50 fois moins de luminosité !!**

Et les symptômes sont bien réels : **manque d'énergie, somnolence le jour, perte d'intérêt et difficulté pour passer à l'action, irritabilité ou tristesse**. Voici quelques autres manifestations fréquemment rencontrées :

- Une **perméabilité au stress accrue** : attirance pour des produits de réconfort (sucre, tabac, alcool ...)
- **Manque de concentration** au travail avec impact négatif sur la productivité
- Faiblesse de la **libido**
- Tendance au **repli sur soi**

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

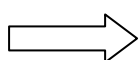
Janvier 2015

Cette carence de lumière déséquilibre notre horloge biologique et notre sécrétion de mélatonine. Si vous pensez être affecté de ce trouble, n'hésitez pas à consulter.

En parallèle, de nombreuses études attestent de l'**efficacité** de la **luminothérapie** dans les troubles affectifs saisonniers : 85% des personnes en tireraient des bénéfices, avec une réduction des symptômes de moitié. Et ceci après un début de soulagement dès 2 à 4 jours.

Clef pratique de luminothérapie :

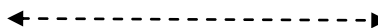
- Vérifier que l'appareil de luminothérapie répond bien à la **directive européenne 93/42 EEC**, et qu'il est enregistré comme **appareil électro-médical**
- La source de lumière doit être placée à la **hauteur des yeux, à une distance de 40 cm à 60 cm**.
- Il n'est **pas nécessaire de regarder directement** la lampe



30min à 10 000 lux/ jour, de préférence le matin



40-60cm



Rq : Quelques précautions :

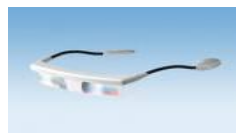
- Si vous vous sentez **plus agité, ou abattu**, ou si vous avez des **maux de tête**, réduisez légèrement le temps d'exposition pendant quelques jours. Ces effets sont généralement peu courants et disparaissent avec le temps.
- **Contre-indications possibles :** En cas de **problèmes oculaires** (cataractes, rétinite pigmentaire, dégénérescence maculaire et glaucome), ainsi que certaines maladies affectant la **rétine** (par exemple le diabète) on déconseille en général la luminothérapie. De même pour les gens utilisant des **médicaments** aux effets photosensibles, dont le lithium .

Une variante, la lumière bleue :

Ces lampes de nouvelle génération utilisent les **diodes électroluminescentes LED** ou de la **lumière bleue**. Leur avantage ? Le gain de place et la réduction du temps d'exposition (**de 10 à 20min au lieu de 30min**)



MODELES COMPACT de Voyage



LUNETTES

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

Janvier 2015



Pour aller plus loin :

Ces premiers conseils sont le kit d'urgence à connaître pour pouvoir soulager un **inconfort passager, une « baisse de régime » temporaire**. Si la situation s'installe, que l'on a l'impression de perdre pied, de manquer de recul vis-à-vis des événements, alors il ne faut **pas hésiter à aller plus loin**. Cela peut passer par une consultation médicale, un accompagnement en relation d'aide, même ponctuel.

En **naturopathie**, nous travaillerons toujours le **rééquilibrage de terrain** pour soutenir le rétablissement. Et parfois cela pourra passer aussi par des compléments plus ciblés s'il s'avère qu'il y a un **déséquilibre en neurotransmetteurs** (sérotonine notamment), une **perturbation intestinale** (une candidose installée peut en effet générer des idées noires par le relargage des neurotoxines du *candida albicans*) ou un autre cas particulier.



Un stage de 4 jours pour rééquilibrer son corps et apprendre à soutenir sa santé (Essaouira) :



Cette année, avec **Annick Fauvel**, thérapeute en relation d'aide, nous avons souhaité vous proposer **un séjour qui réponde à de nombreux besoins** constatés au cours de nos consultations.

→ **Passer par le corps** pour retrouver l'équilibre et soutenir sa santé, y avez-vous pensé ?

Cela implique de s'offrir un temps pour soi, une parenthèse pour **se laisser le temps d'expérimenter** des **automassages, des relaxations, et d'autres leviers efficaces**.

Au cours de ces **4 jours**, vous pourrez tester et découvrir **quelles pratiques sont les plus bénéfiques et adaptées à votre situation**, et repartir avec des conseils précis et pratiques à intégrer facilement à votre quotidien.

Et pour que ce stage soit aussi **propice au ressourcement**, nous avons choisi de l'organiser à Essaouira, au Maroc, dans un cadre bucolique et enchanteur (<http://ressourcement-maroc.com>).

Quelques renseignements supplémentaires :

- Dates : Du 14 au 17 mai 2015
- Tarif du stage : 350€ - Vol et hébergement à rajouter
- Fiche complète sur <http://www.naturopathe-paris.net/#!ateliers/c1woj>
- Annick Fauvel : www.annickfauvel.com

N'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez besoin de plus d'informations.

Je vous souhaite un beau mois de janvier,

A bientôt !