

Pour des nerfs à toute épreuve

La droguerie propose une ribambelle de produits fiables destinés à renforcer des nerfs mis à rude épreuve. Ginseng, éléuthérocoque et autres vitamines ne doivent pas reléguer les vieux remèdes éprouvés au second plan.

Faites-vous partie de ces stressés permanents? Etes-vous paniqué face à des détails sans importance? Vous sentez-vous dépassé par les challenges de l'existence? Notre quotidien est riche en défis qui mettent les nerfs à rude épreuve. Les symptômes physiques sont multiples: parmi les plus fréquents, on citera les troubles du sommeil, les difficultés de concentration, les problèmes digestifs, les troubles cardiaques d'origine nerveuse. Les personnes concernées sont également plus sujettes aux infections et voient leurs capacités physiques et mentales réduites.

Les droguistes ne sont pas en reste, ils doivent aussi faire face à des périodes qui sollicitent leurs nerfs plus que de raison. Après une journée particulièrement stressante, Monica Laissue, de la droguerie bâloise Vitalis, aime tout simplement prendre une douche et a ainsi l'impression d'évacuer dans le tuyau d'écoulement toutes les contrariétés amassées tout au long de la journée. Katrin Isler, de la droguerie Eiholzer, à Niederdorf (ZH), a aussi sa propre recette: «Quand j'ai des clients qui m'énervent, je respire profondément et je vais faire du jogging après le travail.»

Une plante prometteuse

Les clients qui se rendent dans votre droguerie préféreront sans aucun doute recevoir de «vrais» remèdes. Parmi les produits les plus appréciés, on compte les granules homéopathiques anti-stress, le sel Schüssler n° 5, les remèdes spagyriques et les préparations multivitaminées et à base de ginseng. Ces dernières conviennent tout particulièrement aux personnes exerçant un travail intellectuel et aux managers car elles boostent la mémoire et les capacités d'apprentissage en influant sur les neurotransmetteurs du cerveau.

La racine de ginseng présente un avantage: son efficacité adaptogène. Autrement dit, elle augmente les capacités de résistance au stress de l'organisme sans provoquer d'effets secondaires indésirables. Le mode d'action des adaptogènes est expliqué de différentes manières; une explication avancée consiste à comparer les adaptogènes végétaux à des agents de stress doux, qui activent le système lié au stress de manière à permettre au corps de mieux se défendre face à des agents de stress plus puissants (principe de la vaccination).

Bien connu des droguistes, l'éléuthérocoque exerce lui aussi une action adaptogène: de nombreuses

études montrent que l'*Eleutherococcus senticosus* augmente les performances physiques et les capacités psychiques en situation de stress.

Dès janvier 2011, les drogueries pourront travailler avec Vitango, une préparation standardisée de rhodiola (*Rhodiola rosea*) de l'entreprise Schwabe. Des études cliniques montrent que cette plante herbacée de la famille des Crassulaceae qui pousse dans les régions froides améliore la résistance des étudiants en période d'examen et les performances des médecins qui travaillent de nuit. D'autres études portant sur un extrait standardisé de rhodiola, qui contient les composants rosavine et salidroside, ont montré des améliorations significatives en cas d'états d'épuisement dus au stress et une diminution générale des problèmes d'angoisse.

La médecine russe et la médecine traditionnelle chinoise utilisent depuis longtemps la rhodiola pour soigner quantité de troubles, notamment le cancer, les angoisses et les dépressions.

Des substances vitales pour les nerfs?

Les personnes qui viennent chercher un fortifiant pour les nerfs en droguerie sortent souvent avec une préparation de substances vitales. Les spécialistes en micronutriments privilégient les vitamines B pour contrer les tensions nerveuses. «Plusieurs vitamines B sont importantes pour les nerfs et les transmissions dans le système nerveux», explique **Beate Kehrl**, spécialiste en substances vitales, pharmacienne et collaboratrice scientifique auprès de l'entreprise Antistress (Burgerstein). «Ces vitamines collaborent si étroitement qu'il est préférable de les administrer ensemble.»

En cas de tension nerveuse, on recommande également des préparations à base de calcium et de magnésium car un manque de ces deux sels minéraux peut augmenter l'irritabilité nerveuse. Les explications de Beate Kehrl: «Les personnes qui ont une alimentation équilibrée, autrement dit qui consomment suffisamment de produits laitiers et de légumes crus ou cuits avec ménagement, ne présentent généralement pas de carence en calcium ou en magnésium. Il en va différemment chez les sportifs, qui éliminent beaucoup de sels minéraux en transpirant.»

Au lieu de proposer des compléments alimentaires de calcium et de magnésium aux clients, on peut leur recommander de boire régulièrement de l'eau minérale riche en calcium et en magnésium. Beate Kehrl:

«Cela n'augmente certes pas les recettes, mais les clients sont reconnaissants de recevoir de tels conseils, surtout s'ils doivent encore avaler d'autres compléments.» Quand les préparations de substances vitales s'imposent, il faut contrôler leur dosage. Les produits devraient contenir deux fois plus de calcium que de magnésium – ce qui correspond au dosage physiologique.

La lécithine: la nourriture des nerfs

La lécithine, composant de toutes les cellules et source précieuse de choline, est aussi un bon complément en cas de surcharge nerveuse ou de stress. L'avis de la spécialiste en micronutriments, Beate Kehrl: «Les compléments de lécithine sont indiqués en période d'examen, autrement dit pour les personnes qui doivent faire des efforts intellectuels, ainsi que pour les personnes qui n'ont pas une alimentation suffisamment diversifiée, soit les végétariens et les seniors.» Dans ce contexte, il est aussi intéressant de savoir que la choline est transformée en acétylcholine dans le cerveau – un neurotransmetteur important pour la gestion des émotions et du comportement.

Des plantes qui ont fait leurs preuves

Les nouveaux fortifiants pour les nerfs feraient presque oublier l'efficacité des remèdes classiques. Notamment les plantes médicinales et les remèdes qui équilibrent le système nerveux via le système digestif. Le **Dr méd. Thomas Rau**, qui dirige la clinique Paracelsus à Lustmühle (AR), explique: «Si l'on veut renforcer le système nerveux, il faut agir via l'estomac et l'intestin. Tous les organes de la digestion et du métabolisme sont innervés par le nerf vague. Une grande partie de ce réseau de fibres nerveuses se trouve dans la muqueuse intestinale. C'est pourquoi on peut harmoniser le système nerveux parasympathique en avalant des boissons chaudes et en améliorant l'état de la flore intestinale.»

Olaf Rippe, homéopathe à Munich et membre fondateur de Natura naturans, communauté de travail pour la «médecine traditionnelle occidentale», est du même avis: «Quand les nerfs sont sous pression, il est important de travailler aussi via l'estomac et l'intestin. Aujourd'hui, on tient souvent trop exclusivement compte de l'aspect psychique. On oublie ainsi que le stress et la nervosité se font sentir dans le corps.» Ce n'est pas pour rien, rappelle Olaf Rippe, que Paracelse conseillait aux patients neurasthéniques de manger des soupes nourrissantes et bien corsées. A l'époque, il était aussi coutume d'utiliser des herbes qui renforcent les nerfs, comme l'aneth, la marjolaine, le thym, l'origan et la noix de muscade. Rien d'étonnant donc à ce que les bons vieux remèdes digestifs renforcent aussi «en plus» les nerfs. Ni que les fortifiants nerveux des médecines traditionnelles européenne, chinoise, ayurvédique et tibétaine contiennent souvent des plantes médicinales qui

stimulent la digestion. Exemple: le tonique pour les nerfs de Padma disponible dans les drogueries du canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures. Huit des onze épices et plantes médicinales qu'il contient ont un effet direct sur le tube digestif: ase fétide, fenugrec, bois de gaïac, racine de sarriette indienne, kaolin, fleur de bombax, noix de muscade et encens.

Intemporel

Il est aussi judicieux d'équilibrer le système nerveux en agissant sur le cœur et la circulation sanguine. Pour ce faire, Olaf Rippe utilise volontiers le romarin, sous diverses formes galéniques. En particulier pour les patients qui ont «la peau fine et souffrent d'épuisement nerveux». Il y ajoute parfois une préparation à base de sauge – quand les nerfs sont mis à mal par un coup du destin.

Le thérapeute munichois considère aussi que la lavande est «un important remède pour les nerfs, intemporel». Il l'utilise de plusieurs manières: sous forme de teinture pour le traitement interne et, pour les usages externes, sous forme de pommade à frictionner sur la région du cœur et de sels de bain. Olaf Rippe constate que «la lavande apporte de l'énergie vitale sans toutefois surexciter. Elle présente à la fois des propriétés tonifiantes et calmantes. Son effet global est donc simultanément énergisant et équilibrant».

La médecine anthroposophique utilise la lavande pour des raisons similaires. Explications du **Dr méd. Andreas M. Worel**, médecin anthroposophe établi à Selzach (SO): «Pour comprendre les effets de la lavande, il faut se représenter la plante. Les fleurs se dressent à partir de pédoncules, d'épis, de troncs noueux, comme si elles flottaient. Elles diffusent leur parfum, libérant l'«essence» de la plante de ses organes végétatifs.» Cette propriété de la lavande est aussi efficace en cas d'anxiété nerveuse et de troubles de l'endormissement. La lavande aide ainsi à se détacher des problèmes quotidiens et à soulager les troubles physiques.

Pour l'automédication, Andreas Worel conseille volontiers les frictions sur le côté gauche du buste et des compresses sur l'épigastre à l'Oleum aethereum lavandulae 10 %. Pour les nourrissons et les enfants jusqu'à 5 ans, ne pas frictionner l'huile essentielle directement sur la peau: ne l'utiliser qu'en compresses.

Autre avantage de la lavande: elle convient à moult individus différents. Aussi bien aux personnes qui manquent d'énergie, minces et neurasthéniques qui ont tendance à se résigner facilement qu'aux «personnes bouillonnantes, soupe au lait, stressées, agressives et souffrant d'hypertension», poursuit Olaf Rippe.

Le bryophyllum pour renforcer les nerfs

Une plante moins connue utilisée en médecine anthroposophique est le Bryophyllum pinnatum. Les

gynécologues l'utilisent depuis des décennies pour prévenir les contractions prématurées. «Le bryophyllum agit contre la baisse des fonctions nerveuses et détend donc en cas d'anxiété nerveuse d'origine variée, et ce même chez les enfants, ainsi qu'en cas de troubles du sommeil ou de l'endormissement», explique le Dr méd. Andreas Worel. Le bryophyllum accroît les forces métaboliques de l'organisme et donc sa régénération nocturne, ce qui est fortement recommandable en cas de stress prolongé.

Le bryophyllum, en association avec l'argent homéopathique, peut aussi aider en cas de choc, d'épuisement nerveux, de faiblesse ou de dépression avec tendance à la somatisation. Dans le remède en vente libre «Bryophyllum Argentum cultum D3» (Weleda) la plante médicinale est intégrée à une solution aqueuse, dynamisée et sans alcool.

Bien se protéger

«Les frustrations et les soucis de l'homme, ses passions et ses souffrances... tout cela modifie son corps et son esprit. Les individus qui négligent leur comportement se privent aussi du souffle de la protection.» Ces paroles, librement traduites du «Huang-Tie Nei-Ching Su Wen», classique chinois

de médecine, peuvent facilement être transposées aux surcharges nerveuses provoquées par la frénésie des activités quotidiennes et les stimuli de l'environnement.

Olaf Rippe considère donc qu'il est de son devoir de thérapeute d'inciter les stressés chroniques à «changer leur style de vie». Autrement dit: réduire la vitesse et «faire plus de petites choses reposantes au quotidien, par exemple aller tranquillement se promener au bord du lac ou en forêt».

De nombreux droguistes partagent ce point de vue. Notamment Monica Laissue. «Quand au cours de l'entretien je constate que la personne provoque elle-même sa surcharge nerveuse, je me permets de faire une remarque ou une suggestion», assure la droguiste de 43 ans.

La droguiste bâloise a aussi parlé à certaines clientes, particulièrement intéressées, de son habitude d'éliminer le stress, les émotions et les contrariétés quotidiennes sous la douche. Bonne idée: «Les réactions étaient super!»

Petra Gutmann / trad.: dg, cs