

OFFERT PAR **VITA-OTC**

Le stress n'est pas une fatalité!

Il ne suffit que de quelques jours pour être à nouveau «dans le bain» à la reprise du travail après les vacances, mais à quel prix! En l'absence de mesures adéquates, les bénéfiques des congés sont vite perdus, pour laisser place au stress quotidien, avec l'organisation familiale, les dossiers qui s'accumulent au travail...

Les séquelles du «distress» sont bien connues: agitation, nervosité, anxiété, troubles du sommeil et de l'humeur, baisse de l'immunité, problèmes digestifs, céphalées, etc. Mais quelles sont les mesures à conseiller aux clients de votre pharmacie ou de votre droguerie, pour lutter contre ce mauvais stress de la rentrée?

- une alimentation équilibrée, riche en micronutriments nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux (vitamines B et C, calcium, magnésium, zinc, etc.). Concrètement, il s'agit de privilégier les légumes et les fruits frais, les céréales et les produits céréaliers complets, les légumineuses et les aliments protéiniques maigres;
- au besoin, des suppléments des substances ci-dessus;
- une activité physique régulière, qui stimule la synthèse d'endorphines;
- une bonne gestion des émotions (pratique de la pensée positive, yoga, etc.);
- une organisation bien conçue permettant aux sujets surmenés de déléguer des tâches.

L'homéopathie, une valeur sûre

Contrairement à l'avis de ses détracteurs, l'homéopathie dispose d'armes efficaces contre l'anxiété et même l'angoisse. Ainsi, *Ignatia* s'adresse au sujet d'humeur changeante, émotif, parfois angoissé au point de ne pouvoir par-



ler. *Gelsemium* est très indiqué en cas de peur, trac et agitation nerveuse accompagnés de tremblements. *Aconitum* apaise l'agitation anxieuse avec palpitations, améliorée par le repos. *Atropa belladonna* est efficace lors d'hyperexcitabilité de tous les sens et de difficultés d'endormissement malgré un sommeil considérable. *Chelidonium* calme l'anxiété avec tristesse, soulagée par la nourriture et le repos, *Argentum nitricum*, l'agitation nerveuse chez

la personne inquiète et précipitée, qui craint toujours de ne pas avoir le temps de faire ce qu'elle doit. *Abrus precarius* est la carte à jouer lors d'agitations et angoisses dues à la dyspnée. *Calendula*, lors d'épuisement nerveux et irritabilité. *Viburnum* convient au sujet irritable, qui désire être seul et souffre de crampes abdominales brusques.

Pas facile de s'en sortir, à moins d'être un homéopathe chevronné... Une alternative efficace est représentée par les préparations composées, qui couvrent un éventail considérable de symptômes. Disponibles sous la forme pratique de granules ou comprimés à sucer, dépourvues d'effets indésirables et de contre-indications, elles conviennent à toute la famille et peuvent être ingérées, contrairement aux tranquillisants chimiques, aussi longtemps que nécessaire. ■



POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez en ligne une version enrichie de cet article en flashant le QR code ci-contre.

vit@express® est édité en français, allemand et italien.

Supervision des éditions: Martina Musella. Éditeur: © Verticalizer - Vertical Media Group GmbH, 2502 Bienne. Chef des ventes: Jean-Claude Schmalz. Ont collaboré à cette édition: Virginie Rivière, Svenja Huckle. Graphisme: Dominique Isoird. Éditeur responsable: Clément Charles.

© Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Les publicités et les publications sont clairement séparées et identifiables.