

L'HYGIENE NEUROPSYCHIQUE

Alimentation saine, sommeil régulier, temps de pause et pensées positives sont autant de mesures de bon sens pour être « bien dans sa tête ». S'il le fallait, la naturopathie apporte aussi des techniques naturelles fort utiles pour y arriver.

La naturopathie holistique est la grande synthèse des méthodes naturelles de santé préventive et auto-curative. Elle se distingue par le fait qu'elle s'adresse à l'être humain dans ses dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

Délivrer les clés d'une alimentation répondant aux besoins humains, de façon individualisée est bien souvent la première tâche à laquelle s'attelle le praticien de santé naturopathe. Mais dans une démarche de prise en charge globale il y a lieu d'intégrer la notion d'hygiène neuropsychique. Ce vocable exprime à la fois la santé de notre système nerveux et celle de notre psyché, principaux acteurs dans notre bien-être intérieur.

Nous aborderons les principaux facteurs perturbant notre système neuropsychique et proposerons quelques solutions essentielles, en restant dans le cadre fonctionnel. Les maladies physiques et maladies mentales sont en effet du ressort de la médecine allopathique.

Si la naturopathie holistique n'a pas le monopole des solutions neuropsychiques, elle a au moins l'avantage d'avoir une approche préventive, causaliste et autorégulatrice.

L'alimentation

Si celle-ci est à l'origine de la majorité de nos dysfonctionnements et maladies, elle peut également perturber notre équilibre neuropsychique.

Aussi il est important de gérer notre équilibre acido-basique pour éviter l'acidose toxique, source évidente de déminéralisation et d'augmentation de la perméabilité au stress. Pour cela, limitez ou supprimez les apports d'aliments acides (agrumes, yaourts, sauces tomate, vinaigres...) et diminuez les aliments acidifiants (viandes, sucres raffinés, sodas, café principalement) en les remplaçant par du poisson, des céréales complètes, du thé vert et des jus de fruits et légumes frais non acides.

Certains sujets ont des prédispositions plus marquées à l'acidose toxique : ce sont les personnes rétractées, longilignes, ou celles du type nerveux et bilieux, selon la terminologie d'Hippocrate. Si vous appartenez à ces constitutions, vous aurez tout intérêt à avoir une hygiène neuropsychique rigoureuse en surveillant tout signe de déminéralisation qui peut être repéré par une frilosité importante, les ongles qui cassent ou les cheveux qui tombent.

Tout d'abord, pensez à recharger vos réserves par l'apport de micronutriments en plus de votre alimentation tels que magnésium, zinc, lithium, cobalt, vitamines du groupe B, complexes antioxydants, sans oublier les fameux oméga 3 avec leurs effets bénéfiques sur les troubles de l'humeur et sur les processus inflammatoires. Vous trouverez dans le rayon des compléments alimentaires de votre boutique

« bio » des complexes associant magnésium, calcium, carbonates et citrates (aux propriétés désacidifiantes) avec des vitamines B. Quant aux oligoéléments, une forme bien assimilable reste l'eau de mer, qui se vend sous forme d'ampoules. Les oméga 3 sont élaborés à partir de poissons gras : saumon, sardine, anchois. Ils peuvent également provenir d'une forme végétale très concentrée : la rose musquée. Dans les deux cas ces oméga 3 sont conditionnés en capsules molles et se prennent à raison de 1 à 2 grammes par jour, soit 2 à 4 capsules de 500mg.

En second lieu, installez progressivement une alimentation essentiellement issue du monde végétal avec : des fruits et légumes fraîchement cueillis et à maturité, des céréales complètes, des oléagineux (fruits gras : noix, amandes, noisettes...) ainsi que des algues (qui peuvent contenir jusqu'à 25 % de minéraux) et des graines germées. Tout cela est source d'un bon équilibre acido-basique.

Les oméga 3 sont apportés par votre alimentation grâce à la consommation de poissons gras (une à deux fois par semaine) et aux huiles végétales de colza, noix, germe de blé et lin (attention celle-ci rancit très vite), à raison d'une à deux cuillères à soupe par jour dans les assaisonnements des crudités par exemple.

Une bonne oxygénation apportée par une activité physique régulière comme la marche ou le vélo permet d'éliminer les acides volatils (issus de la digestion des protéines végétales) par la voie pulmonaire, tout en stimulant les émonctoires, portes de sortie des toxines (foie, reins et peau).

Les rythmes biologiques

Comme tout être vivant, nous sommes faits pour respecter une alternance travail / repos, et pratiquer des pauses régulières. La qualité de notre sommeil est également déterminante pour notre santé psychique.

Pourtant, les rythmes accélérés de la vie moderne, imposés par la recherche d'une productivité accrue, ne s'y prêtent guère. Par voie de conséquence, ils amènent de plus en plus de stress et, pour que nous puissions y faire face, nous poussent vers des consommations sans cesse croissantes de stimulants : café, tabac, sucres, médicaments, drogues...

Les surconsommations de télévision, jeux vidéo et messageries instantanées, en plus de générer du stress dû aux rayonnements électromagnétiques, se font souvent au détriment de nos heures de sommeil.

Sommeil insuffisant et mauvaise gestion de nos rythmes biologiques entraînent des perturbations, puis un épuisement du système nerveux. Ces dysfonctionnements déteignent sur le système endocrinien et hormonal pour, à terme, dérégler notre système immunitaire. Car tous ces systèmes sont inter-reliés...

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE HYGIENE DE VOS RYTHMES DE VIE ET DE VOTRE SOMMEIL

- Réglez dès que possible vos heures de coucher et de lever sur les rythmes solaires : nous devrions nous coucher plus tôt en hiver qu'en été.
- Faites des pauses et des respirations ventrales régulièrement : 1 à 2 minutes toutes les heures pourraient être une bonne base.
- Equilibrez et diversifiez au cours de la journée des activités nourrissant les différents besoins de votre cerveau : activités ludiques, activités sources d'émotions et travail intellectuel.
- Exposez-vous quelques minutes chaque matin à la lumière solaire. Si ce n'est pas possible, exposez-vous 20 à 30 minutes devant une lampe de luminothérapie (qui n'émet pas d'ultraviolets), d'une puissance proche de 10 000 lux. Cette lumière blanche dite « à large spectre » imite celle du soleil. Les simulateurs de lumière de l'aube, en guise de réveille-matin, sont une alternative intéressante pour un recalage de vos rythmes.
- Accordez-vous des plages de méditation, voire d'introspection.
- Pour votre sommeil, couchez-vous juste au « passage du train du sommeil », c'est-à-dire quand les signes annonciateurs tels que bâillements et yeux qui piquent se font sentir. L'idéal est de se rapprocher des rythmes solaires en veillant à ne pas rater son train du sommeil qui passe toutes les 90 à 100 minutes.
- Veillez à prendre un dîner léger et suffisamment tôt en soirée. Une petite marche digestive durant les belles journées est toujours un plus.
- Veillez à dormir dans une chambre suffisamment fraîche (16 à 18°). Si vous le pouvez, aménagez votre lit pour que votre tête soit orientée vers le nord.
- Préférez des draps, couettes et couvertures en fibres naturelles.
- Préparez votre sommeil en favorisant des activités calmes une heure avant l'endormissement : lecture, relaxation, automassages aux huiles essentielles, etc.

Le stress

Conséquence de notre vie moderne, les agents stressants ne font que croître. 72 % des salariés français déclarent ressentir du stress dans leur travail et cela ne va qu'en s'aggravant.

On oublie trop souvent que le stress est une réponse normale de notre organisme pour nous adapter à notre environnement. Sans cette réponse, bien des espèces auraient disparu de la planète sans avoir pu trouver les ressources immédiatement nécessaires pour lutter contre un danger ou s'adapter aux variations climatiques par exemple.

En ce sens **le stress est indispensable**. Aussi, la solution n'est pas de le supprimer mais plutôt d'apprendre à bien le gérer.

Nous parlons de « stress maladie » lorsque les capacités d'adaptation de l'organisme sont dépassées. C'est-à-dire dans les situations qui s'étirent sur

plusieurs mois ou des situations répétitives, générant un stress alors que la précédente n'est pas « digérée ».

Le but des méthodes de gestion du stress ou de relaxation consistera alors à relâcher la pression afin de réarmer notre capacité d'adaptation afin de ne pas sombrer dans le pathologique.

Comment repérer les signes du stress ?

Il faut distinguer les stressseurs de la réaction de stress et ses conséquences.

Les stressseurs

Ce sont tous les facteurs qui obligent notre biologie ou notre psychologie à nous adapter : microbes, froid, chaleur excessive, bruit, pollutions chimiques ou électromagnétiques, mais aussi les stressseurs psychologiques comme divorce, déménagement, décès, voire embouteillage ou ordinateur qui tombe en panne !

La réaction de stress ou comment réagit notre biologie face aux agents stressseurs : c'est l'ensemble des manifestations physiques et psychologiques qui se traduisent par : palpitations, sudation, libération de sucre dans le sang, arrêt de la digestion, etc.

Les conséquences du stress

Elles sont nombreuses : anxiété, insomnie, troubles digestifs, hypertension artérielle, tachycardie, pathologies cardio-vasculaires par augmentation brutale de la viscosité du sang, fatigue chronique, prise de poids, troubles cutanés, pour ne citer que les principales.

De plus, le stress est un des premiers agents perturbateurs de notre système immunitaire, il est largement impliqué dans le cancer, soit comme facteur déclenchant, soit comme facteur aggravant.

Les consommations excessives de tabac et d'alcool peuvent être aussi considérées comme des conséquences psychologiques du stress.

Vous conviendrez avec moi que cela vaut la peine de trouver de réelles solutions !

Les solutions

Diminuer les conséquences du stress (anxiété, angoisse, fatigue permanente, insomnie) est une véritable clé d'épanouissement.

Pour cela, il faudra la plupart du temps associer plusieurs techniques comme par exemple le massage, la posturo-thérapie, la respiration, diverses psychothérapies émotionnelles, la relaxation, la méditation, la sophrologie, l'harmonisation énergétique, l'aromatologie, l'utilisation de plantes adaptogènes, l'hydrologie, etc.

Le lecteur soucieux de compléter cette approche pourra toujours se référer à l'excellent ouvrage de Daniel Kieffer, l'une des chefs de file de la naturopathie holistique, « Encyclopédie de revitalisation naturelle », aux éditions Sully.

Abordons maintenant quelques-unes de ces techniques, celles que nous avons le plus expérimentées.

La relaxation et la sophrologie

La relaxation aura comme objectif d'apprendre au corps à lâcher les tensions accumulées au cours des différentes situations stressantes. L'acquisition d'une respiration lente, naturelle, ample, ventrale est la base du travail.

La suite du travail consiste à ressentir les zones tendues et à apprendre à les relâcher à travers des expirations prononcées ou par l'alternance de tensions et de relâchements.

D'autres techniques comme la sophrologie ou le yoga nidra (yoga du sommeil) visent, en plus de l'action corporelle, un mieux-être psychologique. Pour cela elles utilisent des techniques dites mentales : visualisation, écoute des perceptions et des émotions, associations d'images, etc.

La méditation

La séance commence par une relaxation préparatoire à la méditation. Celle-ci a pour objectif de prendre conscience de tout ce monde intérieur qui nous habite en termes de pensées incontrôlées et émotions en tout genre qui sont à l'origine de notre stress.

C'est plus l'idée que nous nous faisons d'une situation que la situation elle-même qui génère le stress.

Le méditant devient alors l'observateur de ses pensées et émotions, chemin incontournable pour intégrer qu'*il n'est pas celles-ci*. Ce qui veut dire qu'il peut choisir, lorsque cela va mal dans « sa tête », de *ne pas s'identifier à ses troubles intérieurs*.

Par ailleurs, c'est la voie idéale pour transférer tout ce « brouhaha intérieur » du monde inconscient au monde conscient. La méditation permet de rendre conscient ce qui ne l'est pas en temps normal, mais qui pourtant agit sur notre comportement comme le ferait un stimulus subliminal. **C'est une voie royale pour observer notre ego à l'œuvre.**

C'est le début de la guérison où la distorsion entre la réalité et la vie intérieure s'estompe de plus en plus.

Un entraînement quotidien de seulement quelques minutes peut apporter des résultats surprenants : action sur le stress et l'anxiété, amélioration de la créativité, diminution des risques cardio-vasculaires, action sur la tension artérielle, réduction des addictions. Et à l'image du sport, mieux vaut un petit peu de quelque chose que beaucoup de rien du tout.

Quelques huiles essentielles

Ces produits sont reconnus pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques, mais la consultation auprès d'un spécialiste en aromathérapie est toujours souhaitable.

En attendant, voici quelques associations de plantes¹ qui pourront vous apporter des améliorations, en prenant soin d'utiliser des huiles essentielles de très haute qualité au label « HECT » (Huile Essentielle Chémotypée). Ce label est important car il garantit que le végétal utilisé pour produire l'huile essentielle est

botaniquement certifié, que la partie distillée est définie (feuille, racine, écorce, fleur, graine.) et que la race chimique (le principe actif) est également défini. De plus une huile essentielle chémotypée est obligatoirement 100% naturelle, pure et totale. Celle ci doit être de culture sauvage ou « bio. »

Anxiété et angoisses : 1 goutte de camomille noble, 1 goutte de lavande super et 1 goutte de romarin à verbénone, 3 fois par jour sur le plexus solaire.

Déprime : 1 goutte de mandarine, 1 goutte de romarin à verbénone, 1 goutte d'ylang ylang et 1 goutte de camomille noble, 3 fois par jour sur le plexus solaire.

Troubles du sommeil : 2 gouttes de camomille noble, 2 gouttes de mandarine et 2 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole), une demi-heure avant le coucher, sur le plexus solaire.

Les effets du stress peuvent être atténués avec : 2 gouttes d'ylang ylang, 2 gouttes mandarine, 2 gouttes camomille noble sur le plexus solaire, selon le besoin.

Harmonisation énergétique

Les techniques sont nombreuses : le shiatsu, technique de toucher d'origine japonaise (*shi* signifie *doigts* et *atsu*, *pression*), le do in, dérivé du shiatsu, qui est une combinaison de différents exercices (étirements, respiration et automassage) ou encore le Reiki, qui signifie en japonais « force de vie » ou « énergie vitale universelle », une méthode naturelle d'harmonisation par l'imposition des mains, pour ne citer que les principales.

L'objectif est de relancer la circulation d'énergie qui aura été bloquée ou perturbée par les effets du stress. Ces techniques permettent de dissoudre les tensions physiques et les nœuds émotionnels. Comme pour notre sang, notre énergie vitale doit pouvoir circuler librement dans tout notre corps et dans tous nos organes.

Ces soins ou auto-traitements sont très précieux, car notre force vitale est ce que l'on pourrait appeler notre médecin intérieur ou force d'auto guérison. C'est cette énergie qui active la cicatrisation pour réparer nos tissus en cas de blessure par exemple.

L'hydrologie

Ces soins utilisant l'eau ont pour vocation de réguler le système nerveux et endocrinien.

Boire une eau peu minéralisée (eau de source), en vérifiant sur l'étiquette que le résidu sec à 180°C est inférieur à 50 mg/l) à raison d'un litre et demi par jour en moyenne, en dehors des repas est un moyen efficace pour éliminer une partie des déchets métaboliques créés par le stress. Cette quantité est à moduler, selon la saison, l'activité physique et la quantité de fruits et légumes, riches en eau, consommée. Un moyen efficace pour évaluer si vous répondez à vos besoins hydriques est de vérifier que vos urines restent toujours claires. Dans le cas contraire, vous ne buvez pas assez. Enfin, pensez à boire un à deux verres à jeun et un autre au coucher pour faciliter les éliminations.

La prise hebdomadaire ou bi-hebdomadaire de bains chauds (38 à 39° pendant un quart d'heure) à un effet relaxant très intéressant.

Les bains de siège froids stimulent puissamment les surrénales largement sollicitées dans les phénomènes de stress.

Le monde des pensées

Nous sommes tous habités par des croyances et des pensées qui tournent régulièrement dans notre tête et qui finissent par devenir des certitudes. Souvent, celles-ci sont porteuses de charges émotionnelles fortement négatives du style : « *je suis nul(le)* », « *je n'y arriverai jamais* », « *c'est trop difficile* ».

Une méthode efficace consiste à prendre l'opposé d'une pensée négative et à la transformer en une pensée positive. Exemple : « *je n'y arriverai jamais* » peut devenir « *je développe de plus en plus de compétences pour y arriver* ».

En inversant la tendance, cet ancrage positif couplé à de l'auto-empathie, peut à lui seul nous libérer d'une grosse charge de notre stress. L'auto-empathie est cette bienveillance que nous nous devons à nous-mêmes afin de ne pas être régulièrement assaillis par ces pensées assassines qui rongent notre estime de nous mêmes. N'oublions pas que nous sommes en apprentissage à l'école de la Vie et que nous avons le droit à l'erreur !

Enfin un dernier conseil : **ne cherchez pas à contrôler vos pensées, arrêtez seulement d'être contrôlés par elles.** En d'autres termes, le véritable travail consiste à maîtriser nos réactions face à nos pensées et non à contrôler nos pensées.

Choisissez de vivre au présent

Lorsque notre mental nous ramène dans notre passé, ce n'est la plupart du temps que pour activer un sentiment de nostalgie ou de regrets. Il s'ensuit fréquemment une souffrance.

Le futur n'a pas plus de réalité que le passé. En fait il n'existe que sous forme de potentiel que nous activerons ou pas selon nos pensées et nos actions du présent.

Toutes les projections dans le futur sont à coup sûr sources d'inquiétude et d'anxiété. La peur de l'inconnu est un grand stresser psychologique à laquelle l'être humain est perpétuellement confronté. C'est pour cette raison que la mort nous fait si peur : quand va-t-elle frapper, qui a-t-il après ?

Faire l'expérience de l'ici et maintenant, c'est glisser chacun de nos pas dans le moment présent pour être en harmonie avec les lois de notre biologie et celle de l'univers. Pour l'univers, il n'y a qu'un temps, celui de l'éternité.

La vie n'est qu'un présent qui se renouvelle sans cesse.

Le mot de la fin

L'évolution de notre confort matériel aurait dû contribuer à créer un environnement plus favorable pour notre mieux-être psychologique grâce à la baisse des infections, de la famine, à une vie moins précaire. Pourtant, un grand nombre de signes tendent à prouver que le mal-être s'installe de plus en plus dans

la tête de nos contemporains, se traduisant par une évolution très marquée de l'anxiété, de la déprime, de la dépression. Plus grave encore, les maladies mentales ont évolué de plus de 200 % ces dix dernières années ! (chiffres donnés par le Magazine « Votre Santé »). Et si l'homme avait perdu ce qu'il a de plus cher en s'éloignant des lois de la vie : le bon sens ?

L'hygiène neuropsychique, pilier essentiel de la naturopathie holistique, tente d'apporter de réelles solutions préventives et auto-curatives en ayant recours à des moyens naturels que sont l'alimentation, les compléments alimentaires, la gestion des émotions, la gestion des pensées et l'apport de quelques huiles essentielles ou plantes. C'est le cas du millepertuis associé à la valériane pour les états dépressifs, la passiflore, l'eschscholtzia, le tilleul, les fleurs d'oranger pour améliorer le sommeil ou encore le ginseng et l'éleuthérocoque comme plantes adaptogènes qui permettent au corps de mieux résister aux conséquences du stress. La naturopathie holistique, synthèse des méthodes naturelles préventives, a pour vocation d'accompagner les autorégulations dans la connaissance et le respect des lois de la vie, c'est une authentique solution face au mal-être d'aujourd'hui.

Alain Huot

Praticien de santé, naturopathe, aromaturologue.

Article paru dans la revue « Biocontact » de juin 2007- Tirage à 172000 exemplaires.

| ¹ Formules extraites de « Huiles essentielles chémotypées et leurs synergies », Dr A. Zhiri, D. Baudoux. Ed. Inspir Development, rue Goethe, 1, L-1637 Luxembourg.