



La phytothérapie, l'aromathérapie et l'homéopathie dans la prise en charge du stress et de l'anxiété



mai 2012

Sébastien TEMPLE

Projet tutoré par Dr Séverine
DERBRE, Maître de conférences en
pharmacognosie, UFR des sciences
pharmaceutiques et ingénierie de la
santé, Université d'Angers



Table des matières

Introduction	5
I - Qu'est-ce que le stress et l'anxiété ?	7
A. Différence entre stress et anxiété.....	7
B. Limite normal / pathologique et cas nécessitant consultation.....	8
II - Les traitements de l'anxiété et du stress	9
A. Règles hygiéno-diététiques.....	9
B. Les médicaments existants et leurs limites.....	10
C. Les thérapeutiques alternatives.....	10
D. Choix de la thérapeutique à utiliser.....	11
E. Phytothérapie.....	12
1. La valériane.....	13
2. La passiflore.....	14
3. Le houblon.....	15
4. La mélisse.....	16
5. Choix de la ou les plante(s) à utiliser.....	16
6. Posologies.....	17
F. Aromathérapie.....	18
1. Précautions d'emploi des huiles essentielles.....	19
2. Les huiles essentielles de lavande.....	19
3. L'huile essentielle de mélisse.....	20
4. Choix de (des) huile(s) essentielle(s) à utiliser.....	20
5. Posologies.....	21
G. L'homéopathie.....	21
1. Gelsemium sempervirens.....	22
2. Ignatia amara.....	22
3. Aconitum napellus.....	22
4. Argentum nitricum.....	23
5. Stramonium.....	23
6. Nux vomica.....	23
7. Kalium phosphoricum.....	23
8. Posologie générale en homéopathie.....	23
III - Conclusion	25
A. Conclusion.....	25

Introduction

Sébastien TEMPLE

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr¹) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf-online.com²) et à fait l'objet d'un financement **UNF3S**, Université Numérique des Sciences de la Santé et du Sport (www.unf3s.org³).



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions

1 - <http://www.unspf.fr/>
2 - <http://www.anepf-online.com/>
3 - <http://www.unf3s.org/>

Qu'est-ce que le stress et l'anxiété ?

I

Différence entre stress et anxiété	7
Limite normal / pathologique et cas nécessitant consultation	8

Le stress et l'anxiété sont deux « maladies » courantes, que la plupart d'entre nous ont éprouvées au moins une fois, et qui donnent lieu à de nombreuses consultations médicales et demandes de conseils en pharmacie.

Malgré cela, la différence entre ces deux pathologies peut parfois sembler floue et on peut s'interroger sur la limite à partir de laquelle ces maux, qui peuvent sembler bénins, deviennent trop envahissants, nécessitant alors une consultation médicale.

A. Différence entre stress et anxiété

Bien qu'il n'existe pas de définitions strictes du stress et de l'anxiété, il est néanmoins possible de faire une double distinction des diverses descriptions médicales qui ont été faite de ces pathologies :

- L'anxiété correspond au versant psychologique de la pathologie et se réfère essentiellement à une peur face à un événement à venir ou pouvant arriver (par exemple, la crainte de croiser un chien au coin d'une rue) ;
- Le stress se rapporte quant à lui au versant physiologique (c'est-à-dire la production d'hormones ayant lieu dans de telles situations et les répercussions qu'elles vont entraîner au niveau des différents organes du corps), et il est présent à la fois en situation « réelle » (croiser un chien par exemple) et « imaginaire » (avoir peur de croiser un chien).

Toutefois, ces différences sont essentiellement théoriques, et les deux termes sont souvent utilisés conjointement pour désigner une même maladie.

B. Limite normal / pathologique et cas nécessitant consultation

Malgré leur connotation négative, le stress et l'anxiété sont des « maux utiles ». En effet, ils obligent l'individu qui en souffre à réagir face à la situation stressante qu'il rencontre, de façon à s'y adapter ou à y échapper. Le stress et l'anxiété participent donc à ce que l'on pourrait appeler l'instinct de survie : ce sont des facteurs d'adaptation à l'environnement qui nous entoure.

Cependant, ils deviennent problématiques lorsqu'ils entraînent une paralysie chez le sujet : celui-ci devient incapable de réagir ou d'avancer, avec de nombreuses conséquences à moyen et long termes (épuisement physique et psychique, troubles du sommeil et de l'appétit, repli social...). Dans ce cas, il peut être nécessaire de traiter ces troubles, soit en passant par une prise en charge psychologique voire psychothérapeutique, soit à l'aide d'un traitement pharmacologique, voire en utilisant les deux.

Dans certains cas, il sera préférable quoiqu'il arrive de consulter un médecin :

- Si le patient prend déjà un traitement anxiolytique, antidépresseur ou psychotrope car la présence d'anxiété traduit un mauvais équilibre du traitement ;
- La présence de symptômes psychiques ou physiques aigus : trouble du comportement, propos incohérent, délires, douleurs importantes, perte de poids prononcée, fatigue excessive... ;
- répercussions importantes sur le sommeil, l'alimentation et la vie relationnelle et professionnelle ou scolaire ;
- anxiété de l'enfant autre que celle liée à un trac ou une appréhension (avant un devoir, une compétition sportive, un concert de musique...) et en cas de difficultés scolaires et/ou sociales ;
- tous propos tenus par le patient laissant penser qu'il existe un risque de suicide.

Dans tous les autres cas ou si vous avez un doute, vous pouvez bien entendu en parler en toute confiance à votre pharmacien, qui saura si besoin vous réorienter vers un médecin.

Les traitements de l'anxiété et du stress

Règles hygiéno-diététiques	9
Les médicaments existants et leurs limites	10
Les thérapeutiques alternatives	10
Choix de la thérapeutique à utiliser	11
Phytothérapie	12
Aromathérapie	18
L'homéopathie	21

A. Règles hygiéno-diététiques

Avant de mettre en place une quelconque thérapie médicamenteuse afin de traiter le stress et l'anxiété, de simples conseils hygiéno-diététiques peuvent parfois s'avérer suffisants pour améliorer son état psychologique.

Tout d'abord, il convient de se rappeler que l'anxiété trouve sa source dans une incapacité à gérer la situation stressante. Ainsi, afin d'améliorer notre faculté d'adaptation dans de telles situations, il faut donc veiller à rester en pleine forme physique et psychique. Cela passe par le ménagement régulier de temps de détente (lecture, musique douce) et de loisirs (sports, ballades, pratique de la musique...) et par le respect d'un temps de sommeil suffisant. De plus, l'approche de techniques de relaxation simples, telles que la maîtrise de la respiration ou le massage, peuvent nous permettre d'apprendre à nous « détendre » dans de telles situations de stress.

D'autre part, l'alimentation constitue le deuxième grand volet des règles de vie à privilégier pour gérer le stress et l'anxiété. Il faut donc éviter tous les excitants (tabac, alcool, café...) et respecter un régime équilibré et suffisant en terme d'apport calorique, qui pourra être enrichi en vitamines B, magnésium et antioxydants. A l'inverse, les régimes drastiques sont absolument à éviter, ceux-ci pouvant être à l'origine de carences diminuant les capacités d'adaptation et de résistance de l'organisme.

Enfin, chez les patients pour lesquels l'anxiété est source de difficultés d'endormissement, il est judicieux de respecter les règles suivantes, qui sont à appliquer dans les deux à trois heures qui précèdent le coucher :

- éviter les repas trop abondants et les stimulants (tabac, café) ;



- éviter la pratique de sport ;
- éviter l'utilisation d'écran à forte luminosité (ordinateur notamment) ;
- favoriser les activités calmes (lecture, musique douce).

B. Les médicaments existants et leurs limites

Il existe de nombreux médicaments pour traiter l'anxiété, regroupés sous le nom « d'anxiolytiques ». Cependant, si leur efficacité reste globalement reconnue (quoique parfois discutée), leur utilisation comporte de nombreux inconvénients avec plus particulièrement un risque de dépendance au médicament, un risque d'accoutumance (nécessité d'augmenter les doses pour garder la même efficacité) et un risque de sédation parfois important (entraînant un risque chez les conducteurs). De plus, ces produits nécessitent une ordonnance d'un médecin et leur durée de prescription est limitée à trois mois. Enfin, on peut s'interroger sur leur réelle utilité dans le traitement d'une anxiété passagère et modérée.

C. Les thérapeutiques alternatives

Dans les cas où l'anxiété et le stress ne nécessite pas le passage par un médecin, il est possible de s'orienter vers des produits disponibles sans ordonnances en pharmacie, qui sont issus de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de l'homéopathie.



Définition : Phytothérapie

la phytothérapie est l'utilisation des plantes dans le traitement des maladies. Ces plantes peuvent être utilisées telles quelles (poudre ou morceaux entiers ou fragmentés de la plante) ou bien sous forme d'extraits, qui sont des concentrés des molécules des plantes sous forme liquide ou solide. Il faut apporter une attention particulière à la partie de la plante utilisée, car souvent les constituants actifs de celle-ci ne sont pas présents dans tous les organes de celle-ci mais seulement dans les feuilles, racines ou fleurs par exemple.



Définition : Aromathérapie

l'aromathérapie consiste à utiliser une ou des huiles essentielles de plantes pour traiter une pathologie. Ces huiles essentielles sont obtenues, entre autre, par distillation par entraînement à la vapeur d'eau de la plante en question, ce qui permettra d'isoler et de recueillir les constituants volatiles et « huileux » de celle-ci, qui formeront donc l'huile essentielle. Il s'agit d'un concentré des parties actives de la plante, puisqu'il faudra plusieurs kilos voire centaines de kilos de plante pour obtenir un litre d'huile essentielle. Ainsi, leur utilisation doit se faire de façon mesurée, puisque bien souvent 1 à 2 gouttes d'huile essentielle par prise suffiront à obtenir l'effet escompté. Au-delà, l'aspect concentré de l'huile essentielle pourra présenter un risque toxique.



Définition : Homéopathie

L'homéopathie repose sur une approche complètement différente des thérapeutiques habituelles : le principe des similitudes. Celui-ci est simple : si une substance, administrée à des doses pondérales (donc toxiques) chez l'individu sain, est capable de provoquer différents symptômes, alors elle pourra guérir ces mêmes symptômes chez l'individu malade, à des doses infinitésimales. Ces substances ainsi fortement diluées sont appelées des souches homéopathiques.

Ces thérapeutiques présentent l'avantage de pas entraîner d'accoutumance, de dépendance, ni de sédation. Cependant, l'efficacité de ces produits n'est pas toujours démontrée, et leur utilisation repose bien souvent sur un usage ancestral leur accordant des vertus anxiolytiques et apaisantes. Nous nous limiterons donc dans ce propos aux seules plantes et huiles essentielles pour lesquelles des études scientifiques sérieuses ont pu démontrer une réelle action thérapeutique.

D. Choix de la thérapeutique à utiliser

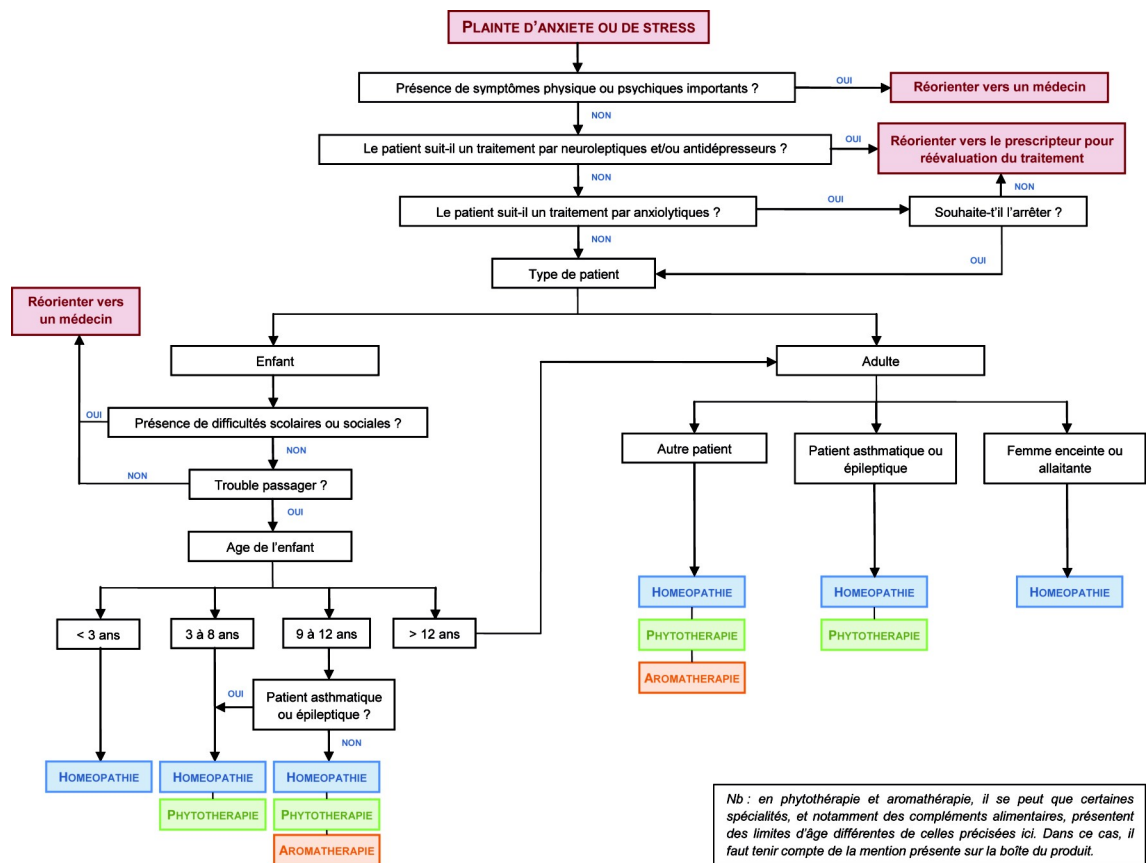
Toutes les thérapeutiques ne peuvent pas utiliser chez tous les patients, car bien que considérées comme naturelles, la phytothérapie et l'aromathérapie présentent des risques qui les contre indiquent chez certaines personnes. Seule l'homéopathie ne présente pas de contre indications ni de risque d'interaction.

Ainsi, le principe de précaution conduira à n'utiliser que l'homéopathie chez la femme enceinte ou allaitante. De plus, chez l'épileptique et l'asthmatique, les huiles essentielles sont déconseillées en raison du potentiel neurotoxique de certaines d'entre elles.

En ce qui concerne les enfants :

- de moins de 3 ans : n'utiliser que l'homéopathie ;
- de 3 à 6 ans : n'utiliser que l'homéopathie et la phytothérapie (sauf le houblon) ;
- de plus de 6 ans : possibilité d'utiliser toutes les thérapeutiques à disposition, à l'exception du houblon (pas avant 12 ans).

Enfin, chez les personnes susceptibles de s'exposer au soleil ou chez les patients souffrant de problèmes cutanés, l'application d'huile essentielle sur la peau est à éviter.



E. Phytothérapie

Parmi les nombreuses plantes disponibles pour traiter le stress et l'anxiété, il convient tout d'abord d'écartier la ballote et le kawa, dont il est souvent question sur certains sites internet. Ces deux plantes sont certes reconnues efficaces, mais leur toxicité potentielle pour le foie les rend dangereuses d'utilisation (le kawa est d'ailleurs interdit de commercialisation en France pour cette raison).

Si l'on se réfère aux résultats des différentes études scientifiques et aux diverses recommandations existantes, il ressort plusieurs plantes utilisables pour traiter l'anxiété : la valériane, la passiflore, le houblon et la mélisse.

1. La valériane



Valeriana officinalis / Photographie : Pr Hélène Guinaudeau

Appartenant à la famille des Valérianacées, la valériane (ou herbe aux chats, *Valeriana officinalis* L.) est une plante originaire d'Europe et d'Asie. La drogue, est constituée des organes souterrains (rhizome, racines et stolons) séchés, entiers ou fragmentés.



Définition : Drogue

Une drogue végétale est la partie de la plante qui va être utilisée pour obtenir l'effet recherché. C'est cette partie de plante qui renferme les composants actifs à l'origine de l'activité thérapeutique. C'est une notion importante, car certaines plantes ne renferment leurs composants actifs que dans certains organes spécifiques.

Bien que le mécanisme d'action de la plante ne soit pas complètement connu, les études scientifiques ont permis d'établir son activité sédatrice, myorelaxante, anticonvulsivante et anxiolytique. Elle sera donc particulièrement indiquée lorsque l'anxiété est à l'origine d'agressivité, de tensions musculaires et de troubles du sommeil.



Définition : myorelaxant

se dit d'un médicament qui permet de décontracter les muscles.

Par contre, l'utilisation de la plante fraîche est à proscrire car elle contient dans ce cas des composants présentant une toxicité pour le foie. C'est lors du séchage que ces constituants se dégradent et rendent l'usage de la plante possible.

La plante est contre indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de 12 ans et en cas d'allergie connue à la valériane. Il n'existe pas d'interaction médicamenteuse connue impliquant la valériane.



2. La passiflore



Passiflora incarnata / Photographe : Pr Hélène Guinaudeau

La passiflore (*Passiflora incarnata*, L.) est un arbuste grimpant originaire d'Amérique, également présent dans les régions tropicales et subtropicales. Ce sont les parties aériennes séchées de la plante, sous forme coupée ou fragmentée, qui sont utilisées.

Les études scientifiques ont mis en évidence l'action sédative, anxiolytique et anticonvulsivante de la passiflore. On confère également à la plante une action contre les palpitations liées au stress.

La passiflore présente l'avantage d'avoir une innocuité reconnue, permettant son usage chez l'enfant dès 3 ans et chez tout type de patient, exceptée la femme enceinte ou allaitante par principe de précaution.



3. Le houblon



Humulus lupulus / Photographie : Pr Hélène Guinaudeau

Présent dans de nombreuses régions du globe (Europe, Asie, Amérique du nord et Asie), le houblon (*Humulus lupulus*, L.) est utilisé pour ses cônes femelles entiers ou séchées.

Des études scientifiques ont mis en évidence l'activité sédatrice et hypnotique de la plante, mais n'ont pas pu conclure sur son activité anxiolytique. Le houblon reste cependant intéressant lorsque l'anxiété s'accompagne de troubles du sommeil et d'une diminution de l'appétit, car son amertume permet de stimuler l'appétit. Cela implique par contre l'utilisation d'une forme médicamenteuse ne masquant pas le goût de la plante, comme une tisane par exemple.

Il n'existe pas d'interaction médicamenteuse connue impliquant le houblon, ni d'effets indésirables autre que les rares cas d'allergie à la plante. Cependant, en raison de l'activité o  strog  nrique de la plante, on évitera son utilisation chez les femmes ayant des antécédents de cancers du sein, de l'utérus ou des ovaires, chez la femme enceinte ou allaitante ainsi que chez l'enfant de moins de 12 ans.



Définition : activité o  strog  nrique

se dit d'une substance ayant une activité similaire à l'œstrogène.

4. La mélisse



Melissa officinalis / Photographie : Pr Hélène Guinaudeau

De nom latin *Melissa officinalis*, L., la mélisse est une plante de la région méditerranéenne et d'Asie, pouvant également être rencontrée en Europe. Ce sont ses feuilles séchées qui constituent la partie active de la plante.

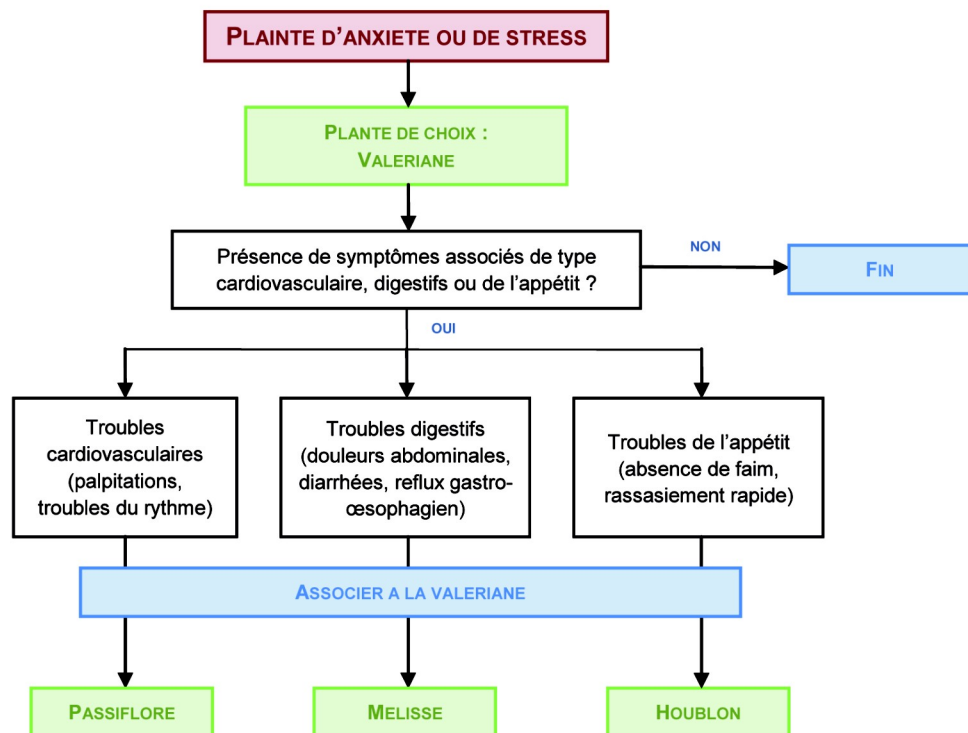
La plante possède des propriétés antispasmodiques et sédatives, ce qui la rend particulièrement indiquée lorsque l'anxiété s'accompagne de spasmes digestifs.

Il n'a été rapporté aucune contre-indication, aucune interaction, ni aucun effet indésirable liés à la prise de mélisse. Cependant, la mélisse est déconseillée par principe de précaution chez la femme enceinte ou allaitante.



5. Choix de la ou les plante(s) à utiliser

L'arbre décisionnel suivant permet de récapituler les critères de choix de la plante à utiliser pour traiter le stress et l'anxiété du patient, ainsi que les symptômes qui y sont éventuellement associés. Ce tableau est à adapter en fonction de l'âge du patient et des éventuelles contre-indications.



Arbre décisionnel : choix de la (des) plante(s) à utiliser en fonction des troubles présentés par le patient

6. Posologies

S'il est bien de choisir des plantes dont l'efficacité est prouvée, encore faut-il les utiliser à des posologies adéquates. Celles-ci sont les plus souvent exprimées en poids de drogue ou d'extrait.



Définition : Extrait

Produit obtenu suite à la macération de la plante dans un liquide, que l'on aura filtrée puis séchée. Pour obtenir un équivalent par rapport à la plante sèche, le poids d'extrait doit être multiplié par 5 environ. Par exemple, 100 mg d'extrait correspond à environ 500 mg de drogue.

Les posologies recommandées pour chacune des plantes abordées précédemment sont les suivantes :

Plante	Posologies chez l'adulte	Posologies chez l'enfant
Houblon (<i>Humulus lupulus</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Infusion : 0,5 g de drogue par prise • 3 prises par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfant de plus de 12 ans : dose adulte

Mélisse <i>(Melissa officinalis)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 3 g de drogue en infusion par prise • 3 prises par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Dose adulte adaptée selon une proportion entre le poids de l'enfant et celui d'un adulte
Passiflore <i>(Passiflora incarnata)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Voie orale : 0,5 à 2 g de drogue par prise • Infusion : 2,5 g de drogue par prise • 3 à 4 prises par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Chez l'enfant de plus de 3 ans • Dose adulte adaptée selon une proportion entre le poids de l'enfant et celui d'un adulte
Valériane <i>(Valeriana officinalis)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 3 g de drogue en infusion par prise • 3 prises par jour si anxiété • 1 prise 30 à 60 minutes avant le coucher si troubles du sommeil (si besoin, une seconde prise durant le dîner peut être ajoutée) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chez l'enfant de plus de 12 ans • Dose adulte adaptée selon une proportion entre le poids de l'enfant et celui d'un adulte

Tableau 1 Posologies des plantes utilisables dans le traitement du stress et de l'anxiété

F. Aromathérapie

Tout comme les plantes, les huiles essentielles ont été utilisées pendant des siècles pour traiter les maux du quotidien. Cet usage traditionnel a ainsi attribué à plusieurs huiles essentielles des propriétés sédatives et calmantes mais, malheureusement, peu d'études scientifiques rigoureuses sont allées vérifier cette efficacité, avec des résultats souvent décevants.

Il ne ressort ainsi que deux huiles essentielles ayant une action prouvée sur le stress et l'anxiété : ce sont les huiles essentielles de lavande d'une part, et celle de mélisse d'autre part.

1. Précautions d'emploi des huiles essentielles

Afin de prévenir tout effet indésirable, il convient d'utiliser les huiles essentielles avec prudence, en respectant les règles suivantes :

- ne pas appliquer d'huile essentielle pure sur les muqueuses nasales, génitales et dans les oreilles. Préférer l'utilisation d'une dilution à 5 % dans une huile végétale ;
- ne jamais appliquer d'huile essentielle, même diluée, dans l'œil ;
- éviter la prise prolongée et/ou à forte dose d'huile essentielle ;
- éviter l'exposition au soleil dans les heures qui suivent l'application cutanée d'huiles essentielles ;
- appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle au pli du coude afin d'évaluer une éventuelle allergie à celle-ci. Il ne doit pas y avoir de réaction dans les 15 minutes qui suivent ;
- éviter, en l'absence de données fiables concernant leur innocuité, l'utilisation d'huiles essentielles chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 6 ans.

D'autre part, en cas d'intoxication par voie orale par une huile essentielle, il est recommandé de faire avaler 30 ml d'huile végétale au patient, ou 2 à 4 comprimés de charbon végétal. En cas de contact avec l'œil, la conduite à tenir est d'appliquer sur la muqueuse oculaire quelques gouttes d'huile végétale ou un coton imprégné de celle-ci. Dans tous les cas, une consultation médicale s'avérera nécessaire.

2. Les huiles essentielles de lavande

L'huile essentielle de lavande (*Lavendula angustifolia*, Miller) est obtenue via une distillation par entraînement à la vapeur d'eau des sommités fleuries. Originaires de la région méditerranéenne, la plante et son huile essentielle sont utilisées de façon traditionnelle pour leurs propriétés sédatives, en cas d'anxiété modérée ou de troubles du sommeil.

L'huile essentielle de lavande dont il est question ici est celle de lavande chimiotype linalol.



Définition : chimiotype

Si deux plantes peuvent être identiques d'un point de vue botanique (même nom latin), elles peuvent parfois différer par la composition de l'huile essentielle qu'elles sécrètent, en particulier en ce qui concerne les proportions des différents constituants de ces huiles. Ainsi, l'huile essentielle produite pourra être caractérisée par le constituant majoritaire qui la compose, on parle donc de chimiotype, avec un effet thérapeutique pouvant varier du tout au tout. Ces différences s'expliquent par l'environnement dans lequel pousse la plante : nature du sol, conditions climatiques...

Il est reconnu à cette huile essentielle, grâce à des études scientifiques appropriées, des propriétés sédatives, anxiolytiques, anticonvulsivantes, anti-inflammatoires et analgésiques. C'est donc une huile essentielle de choix dans le traitement du stress et de l'anxiété.

Mis à part de rares cas d'allergie cutanée, il n'a pas été mis en évidence de toxicité aiguë ou chronique liée à l'utilisation d'huile essentielle de lavande. Cependant, la précaution d'emploi déconseillant l'utilisation d'huiles essentielles chez la femme

enceinte est à prendre particulièrement au sérieux avec l'huile essentielle de lavande car l'usage traditionnel lui attribue parfois des effets abortifs.

3. L'huile essentielle de mélisse

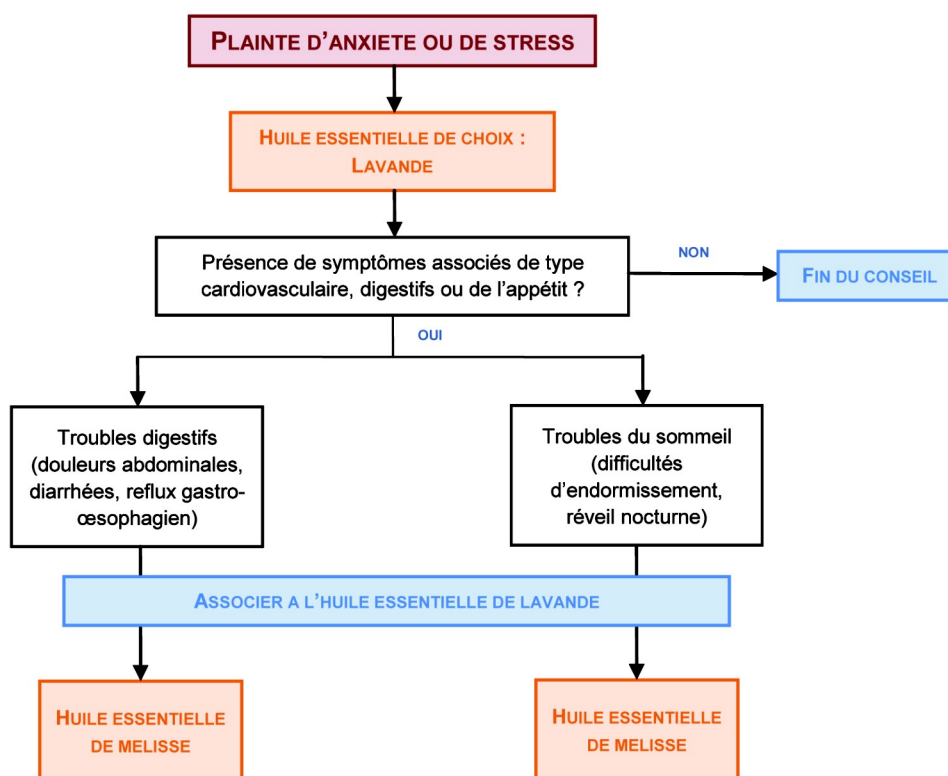
Tout comme la drogue végétale, l'huile essentielle de mélisse est utilisée pour ses propriétés sédatives et spasmolytiques. Elle est obtenue par hydrodistillation des feuilles sèches.

Les diverses études scientifiques ont permis d'attribuer à la mélisse des propriétés antispasmodiques, myorelaxantes et sédatifs. Elle présente donc un intérêt particulier lorsque le stress s'accompagne de douleurs abdominales.

Il n'existe pas d'interaction médicamenteuse, d'effet indésirable, ni de toxicité connue concernant l'huile essentielle de mélisse.

4. Choix de (des) huile(s) essentielle(s) à utiliser

La démarche de choix de l'huile essentielle à utiliser peut être synthétisée par l'arbre décisionnel suivant. Il ne faut cependant pas oublier de tenir compte des éventuelles contre-indications à l'utilisation de chacune de ces huiles essentielles.



Arbre décisionnel : choix de la (des) huile(s) essentielles à utiliser en fonction des troubles présentés par le patient

5. Posologies

De façon générale, les posologies recommandées pour les huiles essentielles (ou les mélanges d'huiles essentielles) sont les suivantes :

Voies	Posologies
Voie orale	<ul style="list-style-type: none">• Huile essentielle pure ou sur un support : 1 à 3 gouttes par prise, 2 à 3 fois par jour• Huile essentielle en solution : 10 à 30 gouttes d'une solution à 2,5 % d'huile essentielle, 1 à 3 fois par jour
Voie cutanée	<ul style="list-style-type: none">• Huile essentielle pure : 3 gouttes en massage, 1 à 3 fois par jour• Huile essentielle diluée dans une huile végétale : massage avec une huile à 3 à 25 % d'huile essentielle• Huile essentielle ajoutée dans un bain : 15 à 30 gouttes d'huile essentielle mélangées dans un dispersant
Voie pulmonaire	<ul style="list-style-type: none">• En inhalation : 3 à 10 gouttes d'huile essentielle à ajouter dans un bol d'eau chaude, à inhaler pendant 5 minutes environ, 3 fois par jour

Tableau 2 Posologies d'utilisation des huiles essentielles chez l'adulte en fonction de la voie d'administration

Important : s'il est possible d'utiliser des mélanges d'huiles essentielles, il faut garder en mémoire que la posologie globale n'est pas un cumulatif de la posologie de chacune de ces huiles essentielles. Par exemple, un mélange de deux huiles essentielles, chacune conseillée à 2 gouttes par prise, 3 fois par jour, devra être pris selon cette même posologie soit 2 gouttes de mélange, 3 fois par jour (et 2+2 gouttes, fois par jour).

G. L'homéopathie

Bien que la preuve scientifique de son efficacité reste un sujet très controversé, l'homéopathie demeure une médecine très utilisée de part le monde, son principal avantage étant une totale innocuité : elle n'entraîne aucun effet indésirable, ne possède aucune contre-indication et il n'y a pas de risque de surdosage, d'accoutumance ou de dépendance. Ceci en fait donc une thérapeutique privilégiée chez la femme enceinte, le nourrisson et le patient polymédiqué.

Il existe un très grand nombre de souches homéopathiques utilisables dans le traitement du stress et de l'anxiété et il serait impossible d'aborder chacune d'entre elle dans ce propos. Il est néanmoins possible d'en dégager quelques-unes, qui s'avèrent efficace dans la majorité des cas.

1. *Gelsemium sempervirens*

Gelsemium sempervirens (Jasmin jaune) est une souche spécifique des états de trac et d'anxiété par anticipation. Ce trac se manifeste par une inhibition (impression de ne plus rien savoir, de ne plus être capable de penser, de bouger), une pollakiurie (envie très fréquente d'aller uriner), une tendance diarrhéique, des sensations de troubles du rythme (arrêt du cœur ou à l'inverse des palpitations) et des tremblements. Il est également possible de l'utiliser en cas d'insomnie liée à cette anxiété anticipatoire.

Dans le traitement du trac, il peut être conseillé de prendre 5 granules (ou une dose) le soir qui précède l'épreuve, 5 granules le matin et, éventuellement, 5 granules juste avant l'épreuve.

En cas d'anxiété anticipatoire au long cours ou répétée, il est recommandé de prendre 5 granules le matin plus, si besoin, une autre prise dans la journée.

2. *Ignatia amara*

La souche *Ignatia amara* (fève de Saint Ignace) est indiquée dans les cas d'anxiété à la suite d'un choc affectif, d'une émotion ou d'un chagrin. Le patient est souvent d'humeur triste, replié sur lui-même, passant facilement du rire aux larmes. Qui plus est, il est noté une amélioration lorsque le patient est distrait, alors qu'une consolation sera source d'aggravation. Les sensations décrites sont l'impression d'avoir une boule dans la gorge, des nœuds dans l'estomac, des spasmes et des crampes.

Les posologies recommandées sont :

- trac et anxiété : 5 granules (ou une dose) tous les matins ;
- spasmophilie : 5 granules (ou une dose) tous les matins et à chaque début de crise ;
- troubles du sommeil : 5 granules (ou une dose), le soir et éventuellement au coucher.

3. *Aconitum napellus*

Issue de l'aconit, *Aconitum napellus* est une souche caractéristique de la peur panique : elle est indiquée lorsque le sujet fait l'objet d'une crise d'angoisse, avec une impression de mort imminente. Les symptômes décrits sont une tachycardie (battements rapides du cœur), une pâleur, des tremblements, une impression de chaleur (sans sueur). La souche peut également être utilisée en cas de réveil nocturne (notamment aux alentours de minuit à une heure du matin), celui-ci étant lié à une angoisse subite.

En cas d'attaque de panique, il est recommandée de prendre 5 granules de la dilution 15 CH, toutes les trois heures pendant 1 à 2 jours. L'arrêt se fait de façon progressive en espaçant les prises. En cas de réveil nocturne, la posologie conseillée est de 5 granules au coucher pendant 15 jours.

4. Argentum nitricum

Le nitrate d'argent (*Argentum nitricum*) est un autre médicament spécifique de l'anticipation anxieuse, qui convient particulièrement aux sujets réagissant par un comportement de fuite. Ceci se manifeste par une agitation, des diarrhées, du météorisme, des brûlures et reflux gastro-œsophagiens, des mouvements précipités et mal coordonnés et une sensation vertigineuse.

La posologie recommandée est d'une dose par semaine. En cas de « rebond » d'anxiété, prendre 5 granules.

5. Stramonium

Obtenu à partir du *datura*, *Stramonium* est une souche homéopathique utilisée dans les cas de terreurs violentes. Elle est notamment indiquée dans les terreurs nocturnes de l'enfant.

En cas de terreurs nocturnes, il est conseillé de prendre 5 granules au coucher. Il est possible de prendre 5 granules au moment du réveil nocturne.

6. Nux vomica

Obtenu à partir de la noix vomique, *Nux vomica* est une souche utilisable lorsque l'anxiété est due à un surmenage. Celui-ci se manifeste par des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement et réveil vers 3 heures du matin), une hypersensibilité des cinq sens, une irritabilité voire agressivité, et une nervosité.

En cas de plainte de surmenage et de troubles du sommeil associés, il est possible de conseiller la prise de 5 granules de *Nux vomica* au coucher, avec si besoin une prise lors du réveil nocturne.

7. Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum (phosphate dipotassique) est utilisé en cas de forte émotivité et de fatigue intellectuelle et physique, associée à des insomnies. A cela peuvent être associés des maux de tête, des troubles de la mémoire ou une hypersensibilité au bruit et au toucher (sursaut).

Il est conseillé de prendre 5 granules matin et soir pendant la durée du surmenage.

8. Posologie générale en homéopathie

En homéopathie, le plus important n'est pas le nombre de prise mais la dilution. Ainsi, de façon générale, il est conseillé de choisir une dilution plutôt élevée (9 à 30 CH) pour tous les troubles touchant au psychisme. Toutefois, sans avis médical, il est préférable de se limiter à une dilution maximale de 15 CH, de façon à ce que le médecin homéopathe puisse éventuellement avoir la possibilité de choisir une dilution plus importante si la prise en charge officinale s'avère insuffisante.

En ce qui concerne la prise, elle est de 5 granules (ou une dose), à laisser fondre sous la langue, et à répéter d'autant plus fréquemment que les symptômes sont

Les traitements de l'anxiété et du stress
aigus.



A. Conclusion

Comme nous avons pu le voir, il est tout à fait possible de traiter le stress et l'anxiété modérés à l'aide de plantes, d'huiles essentielles ou de souches homéopathiques, à condition d'utiliser des produits reconnus efficaces dans ce domaine. Il n'en demeure pas moins que le conseil d'un pharmacien est quasi indispensable, afin que celui-ci puisse évaluer si la pathologie relève ou non de la compétence médicale, mais aussi pour qu'il s'assure que les produits utilisés ne présentent de contre indications avec l'état de santé du patient.