



RETROUVER SA JOIE DE VIVRE SANS MEDICAMENT



Dr. Luc BODIN

www.luc-bodin.com



La joie de vivre ! Il s'agit d'un vaste sujet dans notre société très déséquilibrée... Déséquilibré au point que certains affirment que *« se sentir équilibré dans une telle société déséquilibrée, n'est pas forcément un signe de bonne santé ! »*

Quoiqu'il en soit aujourd'hui plus de 30 % des personnes actives souffrent de troubles liés au stress conduisant possiblement au burn-out ; Mais aussi plus d'un français sur 10 se trouve en dépression ce qui pousse 160 000 d'entre eux à tenter de mettre fin à leurs jours tous les ans... parmi eux, 12 000 y réussissent.

Aujourd'hui, il existe des tests comme le test Mini (Mini International Neuropsychiatric Interview) qui permet en quelques questions de dépister les personnes dépressives. D'autres comme le DSM IV permettent de distinguer les simples troubles de l'humeur, les épisodes dépressifs peu sévères et les états majeurs.

En préambule

En préambule, une précision s'impose. Cet article n'évoquera pas les angoisses profondes, les dépressions graves, les dépressions bipolaires (maniaco-dépressives) ou celles accompagnées d'idées suicidaires qui bien que pouvant être améliorées par les techniques décrites dans cet article, relèvent de traitements conventionnels particuliers. Nous ne développerons pas non plus les traitements conventionnels (anxiolytiques, antidépresseurs, sédatifs, somnifères, neuroleptiques, voire sismothérapie et stimulation magnétique transcrânienne) qui ne font pas partie du sujet traité et qui sont indiqués pour les cas sérieux et répertoriés.

En revanche, vous trouverez à la fin de cet article, une fiche de synthèse avec les dernières études qui valident les traitements naturels : millepertuis, griffonia, mélisse, 5-HTP¹, ginkgo biloba, SAME, etc., que vous trouverez encadré dans cet article.

Une véritable maladie

Un de mes patients qui avait été autrefois chef du personnel dans une grande entreprise, était très culpabilisé par le fait que, lorsqu'il exerçait, il houspillait sans modération les employés déprimés, leur disant qu'ils n'avaient qu'à se secouer et qu'il fallait qu'ils arrêtent de s'écouter afin de sortir de leur torpeur. Or arrivé à la retraite, il fut lui-même victime d'une grave dépression. Il comprit alors les souffrances de toutes ces personnes qu'il avait malmenées autrefois. « *J'étais un véritable salaud !* » se lamentait-il à ce propos. Il est vrai que nombre de personnes ne considère pas la dépression comme une maladie. Pourtant la dépression - tout comme le stress et l'anxiété - a des origines très organiques notamment au niveau de la génétique (gènes prédisposants), des hormones (cortisol, adrénaline, noradrénaline), des atteintes du cerveau (atrophie de la région de l'hippocampe) et des neurotransmetteurs cérébraux (sérotonine notamment)

La dépression est donc une maladie, il n'y a aucune *honte* à en souffrir. Et la bonne nouvelle est qu'il existe des solutions naturelles pour aider à en guérir.

¹ 5-HTP : 5 hydroxy-tryptophane

Plusieurs situations à risque

- *L'adolescence* où la déprime est à distinguer de la simple crise d'adolescence. Il est important de la diagnostiquer en commençant par dialoguer avec ce jeune afin de repérer la présence d'éventuelles idées noires voire suicidaires sous-jacentes.
- *La maternité* avec le « Baby-blues » encore appelé dépression du post-partum qui toucherait près d'une femme sur deux, voire aussi certains pères. Cet épisode dépressif peut débuter durant le troisième mois de la grossesse, mais survient plus généralement dans les jours suivants l'accouchement. Cette situation peut avoir des répercussions sur l'enfant induisant chez lui des troubles dits de l'attachement voire des troubles anxiodépressifs.
- *Les maladies chroniques* où la souffrance physique peut cacher une souffrance morale importante. Or, cette dernière est souvent banalisée, comme « allant de soi » dans ces situations graves. Ainsi, 75 % des personnes atteintes de cancer seraient atteintes de dépression non diagnostiquée et donc non traitée.
- *Le surmenage*, où les personnes se sentent débordées dans leur vie personnelle et/ou professionnelle. Elles ont souvent le sentiment qu'elles ne disposent pas des ressources nécessaires pour faire face aux contraintes qui sont exigées d'elles. Si ce stress se poursuit dans le temps, cela peut conduire la personne au burn-out, la dépression voire au suicide.
- *La vieillesse* est aussi une période redoutable sur le plan du moral avec un taux record de suicide : près d'une personne âgée sur trois. Il s'agit ici d'un véritable problème de santé publique. Les raisons en sont multiples : retraite mal acceptée, deuil, isolement social, maladies, réduction des activités liée au vieillissement, etc.

Nous pourrions ajouter à cette liste, les prédispositions génétiques, les dérèglements hormonaux (ménopause, andropause, problèmes thyroïdiens...), les carences nutritionnelles (mauvaise alimentation, troubles digestifs), les excès d'excitants (café, alcool, tabac, drogues...), certains remèdes (isorétinoïdes), les conditions socio-économiques (chômage, rupture, problèmes relationnels) voire aussi possiblement les pesticides, les métaux lourds et certains champs électromagnétiques artificiels.

Citons enfin la *dépression saisonnière* qui se produit lors des périodes (et dans les régions) de mauvais ensoleillement comme l'automne et l'hiver. Ce phénomène entraîne des perturbations de la mélatonine, un neurotransmetteur favorisant le sommeil. Cette dépression se solutionne

généralement avec l'usage de lampes solaires (luminothérapie) pendant une heure par jour. Il est rarement nécessaire d'utiliser les antidépresseurs.



Les signes du stress à la déprime

Les signes d'un stress ou d'une déprime sont très nombreux et variables selon les individus :

- *un stress, des angoisses* ou une anxiété qui peuvent conduire à une irritabilité, des phobies voire des troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- *des troubles somatiques variables* : troubles digestifs, palpitations, hypertension artérielle, oppression respiratoire, perturbations hormonales... mais aussi boulimie ou au contraire anorexie, alcoolisme, tabagisme, usage abusif de drogues... qui entraineront des modifications du poids.
- *l'insomnie* est fréquente qu'elle survienne à l'endormissement, en cours de nuit ou plus souvent au petit matin avant le réveil.
- *une fatigue à la fois physique, psychologique* (manque d'entrain et de courage) et *sexuelle* (perte de libido).
- *des troubles du comportement* : tristesse principalement, ralentissement, impatience, susceptibilité, désintérêt, inhibition, perte de l'envie et du

plaisir de faire les choses... voire une appréhension excessive de ce qui pourrait arriver mais aussi des épisodes d'agitation.

- des *problèmes de concentration*, de l'attention, de la mémorisation et de prise de décision.
- des *sentiments de culpabilité*, de désespoir, d'inutilité mais aussi l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.
- *Des pensées de mort et de suicide*.

Quels que soient les symptômes présentés, une consultation s'impose chez un médecin, un psychiatre ou un psychologue.

Trois objectifs principaux

Quelle que soient la thérapie suivie, celle-ci doit chercher à atteindre trois objectifs :

- la suppression des angoisses.
- un sommeil de qualité.
- une alimentation saine et équilibrée.

Une fois ceux-ci atteints, la remontée du moral n'est plus qu'une question de temps.

Certains moyens non-médicamenteux peuvent permettre d'atteindre ces objectifs. Pour cela, il va falloir commencer par changer son mode de vie, voire aussi son mode de penser. En premier lieu, il convient de mettre en place une vie régulière (repas, travail, sommeil). Car les dérèglements du rythme circadien ont toujours un effet délétère sur les systèmes neurohormonaux : sérotonine, cortisol, noradrénaline et mélatonine, notamment.

L'alimentation

Il convient d'abord de manger, même si l'envie n'est pas au rendez-vous... manger alors par petites quantités plusieurs fois par jour. Car comme le disait le proverbe : « *un sac vide, ça ne tient pas debout !* » Il est ainsi conseillé de suivre une alimentation variée riche en légumes et crudités de préférence biologique, de saison et de pays. Car certains types de régime alimentaire ont une forte incidence sur le risque de dépression, notamment l'alimentation industrielle. Mais il est toujours important aussi de se faire plaisir pour que les repas ne deviennent pas une contrainte.



Certains aliments sont à favoriser du fait de leur teneur en :

- *magnésium*, car ce minéral est souvent déficitaire, ce qui aggrave encore le stress ou la déprime. Il se trouve dans les noix, les légumes verts, les fruits secs, les amandes, les céréales, les bananes, le pain complet, les lentilles et le chocolat noir.
- *vitamines B* qui se trouvent dans la levure de bière, les poissons, les légumineuses, les bananes... et surtout la *vitamine B1* qui permet la transformation du glucose (sucre) en énergie pour le cerveau : légumes secs, œufs, pommes de terre, noix, céréales, fruits secs... ainsi que la *vitamine B6* : laitages, poissons, foie, légumineuses, céréales...
- *sucres (glucides) lents* à IG² bas ou moyen qui vont apporter de bons sucres qui assureront le bon fonctionnement du cerveau, comme les lentilles, les haricots blancs, les légumes verts, les petits pois, le pain aux céréales, la semoule, la banane, le kiwi, les raisins secs... Les sucres à élimination lente aident aussi à la remontée du taux de sérotonine toujours bas en cas de déprime. Par contre, il est préférable de limiter la consommation de sucres à élimination rapide comme le sucre, les gâteaux, les pâtisseries, confitures, bonbons... qui peuvent entraîner des hypoglycémies toujours préjudiciables pour le cerveau et son fonctionnement.

² IG : Index glycémique

- *acides gras oméga 3* (DHA et EPA³) qui ont démontré une action certaine sur les états anxieux et dépressifs⁴. Ils se trouvent principalement dans les poissons gras comme le saumon, la sardine, le maquereau, la truite... et les huiles de noix et de colza.
- *tryptophane* qui est un acide aminé indispensable à la fabrication de sérotonine, se trouve dans le lait, les yogourts, le poulet, les noix et les arachides.

Au total, seront à privilégier :

- les poissons gras,
- les volailles,
- les légumes verts,
- les fruits et surtout les bananes.
- les céréales complètes,
- les légumineuses : lentilles, petits pois, haricots blancs...
- les noix, noisettes, amandes...
- les fruits secs,
- les huiles de colza et noix avec un peu d'huile d'olive.
- les eaux de source.

Quelques éléments intéressants concernant l'alimentation

Une alimentation à tendance végétarienne favorise plutôt la sécrétion de sérotonine et donc l'amélioration des états anxieux et/ou dépressifs. Il convient dans ce cas, de veiller à consommer suffisamment de protéines grâce à une consommation de laitages, d'œufs, de céréales voire de légumineuses. A contrario, une alimentation riche en viandes rouges favorise plutôt d'autres neurotransmetteurs comme l'adrénaline, la noradrénaline qui poussent à l'action mais aussi au stress.

Une alimentation riche en végétaux et en fruits permet d'éviter l'acidose de l'organisme qui est souvent responsable de tensions voire de stress.

Un bon apport hydrique est indispensable afin de maintenir l'état général et un esprit clair. Les eaux de source sont à favoriser. Il est généralement conseillé de boire un litre et demi par jour, de préférence entre les repas. Cette quantité est à moduler selon la chaleur ambiante et l'activité physique.

³ DHA : acide docosahexénoïque et EPA : acide eicosapentanoïque.

⁴ <http://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/la-depression/comment-les-omega-3-luttent-contre-la-depression.html>

Un bon révélateur de l'état d'hydratation est la couleur des urines : des urines claires indiquent une bonne hydratation à l'inverse des urines colorées.

Signalons aussi que les coups de barre dans la journée sont souvent révélateurs d'une soif sous-jacente. Donc il est conseillé dans ce cas, de boire un ou deux grands verres d'eau. La forme revient alors en quelques minutes.

Une bonne digestion assurera une absorption optimum des nutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments). Il convient d'y veiller ainsi qu'au transit intestinal en commençant par manger lentement dans un lieu calme.

Il convient aussi de lutter contre *les carences* éventuelles comme celles concernant le fer chez les femmes, la vitamine C chez les fumeurs, le zinc chez les personnes âgées, la vitamine D et donc de fournir les aliments adéquates pour compenser ces manques.

Enfin l'usage d'excitants, notamment de café et d'alcool doivent être limitée au maximum.

S'exprimer

En cas de stress ou de déprime, il ne convient surtout pas de *s'isoler*... Il est très important au contraire de *parler de ses problèmes*, de ses souffrances, de ses doutes et de ses inquiétudes Car avec le temps, les problèmes ont tendance à grossir et s'amplifier dans l'esprit des personnes angoissées lorsqu'elles demeurent isolées. Or, une simple verbalisation permet déjà de les remettre à leur juste place.

Il est ainsi possible de choisir différents interlocuteurs comme un conjoint(e), un ami, un proche, une personne de confiance... mais aussi un médecin, un psychologue, un consultant PNL⁵, un groupe de parole... voire les personnes avec qui il existe un différent afin d'exprimer son désaccord et sa problématique.

Aujourd'hui de nombreuses méthodes sont proposées comme la psychothérapie comportementale et cognitive, analytique, émotionnelle, familiale, etc. réalisées par des professionnels, des médecins psychiatres ou

⁵ PNL : Programmation Neuro-Linguistique

des psychologues diplômés. La psychanalyse quant à elle, est réservée aux situations plus importantes, prolongées ou répétitives.

Un autre élément incontournable est de *savoir dire* « non » lorsque trop de travail est demandé ou lorsque des personnes abusent et continuent sans cesse d'apporter de nouvelles tâches ou corvées. Avec un supérieur ou un patron, il s'agira de le dire avec diplomatie, mais de le lui faire comprendre tout de même.

Bouger

L'activité physique comme une marche rapide pendant une demi heure à une heure par jour, a démontré son intérêt dans le traitement de la dépression. Elle présente de nombreux avantages comme de :

- se changer les idées,
- se vider de son stress et de ses angoisses,
- développer son énergie,
- s'oxygéner ce qui est toujours profitable pour le cerveau,
- faire des rencontres,
- avoir un contact avec la nature,
- discuter lorsque l'activité se réalise à plusieurs,
- assurer de meilleures nuits.

Dormir

Le temps du sommeil est un élément essentiel pour retrouver son calme et son énergie. Il permet la récupération du corps mais aussi de l'esprit qui digère ainsi les événements du jour.

Un sommeil à horaire fixe, d'environ huit heures est nécessaire. Il est mieux de se coucher tôt à heure fixe et de se détendre avant l'endormissement avec des films ou des lectures agréables.

Il est possible aussi de poser son problème avant de coucher afin d'obtenir des réponses (des solutions) dans la journée suivante. Cela arrive sous la forme d'intuitions ou de synchronicités la plupart du temps.

Se détendre



Apprendre à se détendre est toujours nécessaire. Pour cela la méditation, le yoga, la relaxation, le tai chi, le Qi Gong... sont des solutions à développer selon les goûts de chacun. Une demi heure par jour constitue un bon rythme.

Cela apporte le calme à l'esprit qui peut alors prendre du recul face au problème et ainsi trouver plus facilement des solutions.

D'autres pourront préférer effectuer des séances de sophrologie ou d'hypnose.

Une technique très simple pour se détendre consiste à effectuer une *respiration ventrale* en quatre temps : inspiration lente par le nez en gonflant le ventre, blocage de la respiration pendant quelques secondes, expiration par la bouche en rentrant le ventre, blocage de la respiration pendant quelques secondes... puis on recommence. La détente apparaît dès la troisième ou quatrième respiration.

Fuir le négatif

Lorsqu'une personne broie du noir, il faut mettre de la lumière... en commençant par éliminer de sa vie tout ce qui est porteur de négativité, d'inquiétude ou de peur comme :

- s'éloigner des personnes négatives ou pessimistes qui ne cessent de semer le trouble, la zizanie ou la peur... Ce sont leur point de vue et non les vôtres. Laissez-les avec leurs angoisses et leurs obsessions et continuez votre chemin.
- supprimer les émissions télévisions, les films ou les journaux à sensation qui sont porteurs de mauvaises nouvelles sans jamais apporter de positif ou de joie.
- éliminer de son habitation tous les objets, photographies, souvenirs qui rendent tristes ou nostalgiques. Installer plutôt des éléments joyeux et positifs comme un bouquet de fleur ou un joli tableau...

Se faire plaisir

Il est temps d'arrêter d'être raisonnable et commencer à penser à soi et à se faire plaisir... Car est-il vraiment raisonnable d'être toujours raisonnable ? Cela peut-être aller se faire masser, aller au restaurant, assister à un spectacle, développer une activité artistique, écouter de la musique... La vie est faite de petites choses qui peuvent apporter véritablement d'intenses moments de plaisir.

Les loisirs, le rire, la joie sont autant d'éléments à mettre dans sa vie.

La sexualité aussi est importante par la tendresse mais aussi l'équilibre hormonal et émotionnel qu'elle apporte. Des gestes attentionnés et des caresses suffisent déjà à procurer ces bienfaits, si la libido n'est pas au rendez-vous.

Etre ici et maintenant

Être « ici et maintenant » permet de retrouver son calme et sa sérénité. Car alors le mental se tait et la tempête se calme dans l'esprit. De plus comme le disait déjà Lao Tseu, lorsque nous sommes dans le passé, nous sommes dans la déprime et lorsque nous sommes dans le futur, nous nous retrouvons vite angoissé. Le seul moment où le calme apparaît c'est le moment présent. De

plus, c'est la seule période de la vie où il est véritablement possible d'agir sur les problèmes pour les solutionner.

Ce recentrage sur le présent permet aussi de regarder autour de soi et non plus simplement ses problèmes ou ses angoisses. Car la vie continue et elle est belle. Mais perdu dans ses problèmes et ses souffrances, la personne ne la voit plus !

Le corps agit sur le psy

Il est bien connu que notre état d'esprit retentit sur notre corps. Lorsque nous sommes déprimés, nous trainons des pieds sans courage, ni envie de se raser ou de se maquiller. Mais là, il convient de réagir et d'inverser la vapeur. Car l'attitude du corps retentit sur l'esprit. Or il n'y a rien de pire pour se sentir malade que de demeurer en pyjama ou chemise de nuit toute la journée !

En cas de stress ou de déprime, il convient au contraire de se redresser, de marcher d'un pas assuré, de faire sa toilette, de s'habiller avec de beaux vêtements et de faire un grand sourire à la vie... même si l'envie n'est pas là. Alors le miracle se produit. Ce changement d'attitude du corps va retentir positivement sur l'humeur de la personne en lui apportant un peu de joie.

Il est possible d'aller encore plus loin en mettant une mettant sur son cœur en répétant à haute voix « Je m'aime », tout en souriant autant qu'il est possible de le faire. Un sentiment indéfinissable de bien-être arrive alors.

Autres techniques intéressantes

De nombreuses techniques non médicamenteuses peuvent apporter une aide considérable dans ses situations difficiles, en voici quelques unes :

- *Ho'oponopono, AORA, EFT, TAT* qui ont l'avantage d'être réalisables par soi-même sans l'aide d'un thérapeute, simplement à la suite d'un petit apprentissage (livre, film, atelier...)
- *Les automassages* avec notamment :
 - o Le point situé au sommet de la tête (à la verticale du point le plus haut des oreilles) qui permet l'ouverture de l'esprit.

- Les points situés sur la poitrine à mi chemin entre la clavicule et le mamelon et qui sont souvent douloureux à la pression en cas de stress.

Il s'agit de masser ces points doucement ces points de manière répétitive selon les besoins.

- *La couleur* comme le vert tendre de nos prairies au printemps, qui très intéressant en cas de stress ou d'insomnie.
- *La musique* notamment les musiques classiques, religieuses ou relaxantes.
- *Les pierres (lithothérapie)* comme l'améthyste ou la sélénite pour la détente, la pyrite de fer pour la recharge énergétique, le quartz rose pour la digestion des peines et des chagrins.
- *Les soins énergétiques* qui lèveront le choc émotionnel déclencheur et harmoniseront la circulation énergétique afin de relancer les processus d'autoguérison.
- *L'EDMR* en cas d'événements traumatisant.
- *Les cures thermales...* etc.

C'est en donnant que l'on reçoit

Lorsqu'une personne est stressée, angoissée ou déprimée, elle se focalise sur elle-même sans voir ce qui se passe autour d'elle. Il peut y avoir les plus belles choses du monde autour d'elle, elle ne les voit tout obnubilée qu'elle par son problème. Le mouvement est centripète en attente que les autres lui envoient attention, tendresse et amour... Elle est mécontente en son fort intérieur, car elle a l'impression que personne ne la comprend, ni ne l'aime.

Dans ce cas, il convient d'inverser le processus avec un mouvement centrifuge en commençant par arrêter d'attendre quelque chose des autres, pour au contraire commencer par leur envoyer son amour et son attention. Car en donnant elle recevra bien plus qu'elle a donné.

Mais aussi lorsque nous sommes dans des pensées d'amour pour les autres, nous nous sentons bien et équilibré. Lorsqu'ensuite, les autres retournent cet amour à l'expéditeur, c'est du bonheur à l'état pur !

Spiritualité et prière

Il est toujours possible de demander à ses Guides, aux Êtres de lumière ou aux Anges pour ceux qui y croient de les aider à comprendre ce qui leur arrive et les aident à trouver des solutions pour sortir de l'ornière.

Les personnes croyantes trouveront toujours un grand réconfort dans la prière et les temps de silence qui les porteront vers le Divin. Cela leur permettra de prendre de la hauteur par rapport à leurs problèmes, de les relativiser, de lâcher-prise et de s'en remettre à Dieu. Car la dépression n'est pas une punition, c'est simplement un indicateur que quelque chose ne va pas dans sa vie et qu'il faut la changer. La prière et surtout les contacts avec le Divin aideront à y voir plus clair dans sa vie, dans la lumière de l'amour.

Recherche de sens pour sa vie

La déprime est un signe indiquant une insatisfaction quant à sa vie. Cela peut provenir d'un sentiment d'échec, mais plus souvent c'est le sentiment de ne pas avoir pris la bonne direction, c'est-à-dire celle de son épanouissement, de ses aspirations, de ses envies, de ses talents qui prédomine. La personne a l'impression d'avoir suivi le mouvement général sans avoir pris le temps d'être elle-même.

La dépression indique qu'il est temps d'opérer un changement dans la direction de son existence. Cet état dépressif est comme une mise sur la touche. Ce temps permet d'entrer en contact avec son moi profond afin se mettre en adéquation avec ses véritables envies et découvrir ses aspirations profondes pour prendre la route de son être. Or, lorsque nous réalisons ce que nous sommes véritablement, nous sommes heureux.

Aussi la dépression impose de faire le point de sa vie afin de déterminer une autre voie, une voie qui apportera la joie et le bonheur. Car, l'important n'est pas de tomber, mais de toujours se relever et de recommencer... autrement !

Les traitements naturels

Un mot pour terminer sur les traitements naturels pouvant aider à retrouver le sourire en cas de stress, d'anxiété ou de déprime. Nous pouvons ainsi lister :

Du côté des nutriments :

Le **magnésium** est un minéral essentiel en cas de stress et d'angoisse. Car ces états produisent une fuite de magnésium et inversement plus le taux du magnésium est bas, plus l'anxiété se développe. Un véritable cercle vicieux, qu'il faut briser par une prise de magnésium. Il a été démontré qu'un déficit en magnésium était un facteur de risque de dépression et qu'une supplémentation de ce minéral avait des effets antidépresseurs aussi efficaces que les médicaments. Il est préférable de choisir le D-Stress à raison de 2 comprimés matin et soir ou les oligoéléments de magnésium à raison de 1 ampoule matin et soir avant les repas.

Plusieurs recherches ont conclu que les acides gras polyinsaturés **oméga-3** permettaient de réduire les symptômes dépressifs mais aussi sur les états anxieux. Des expériences ont notamment montré que les femmes qui mangeaient du poisson, principale source d'oméga-3, plusieurs fois par semaine avaient moins de risques de faire une dépression que les autres⁶. Selon une étude, les compléments d'oméga-3 de type EPA à raison de 1 g par jour seraient les plus bénéfiques⁷.

Par ailleurs, il a été prouvé qu'un taux faible en **vitamine B** augmentait le risque de dépression⁸. Des apports alimentaires en vitamines B6 et B9 plus importants sont notamment associés à un taux plus faible de symptômes dépressifs chez des adolescents âgés de 12 à 15 ans⁹. Il est conseillé de limiter le dosage à 50 mg par jour. La levure de bière est aussi un excellent moyen de se compléter en vitamine B. A mélanger dans l'alimentation.

Pour finir, une méta-analyse portant sur 13 études et 31 424 personnes a relevé un lien entre dépression et **vitamine D**¹⁰. Une supplémentation d'au moins 800 UI par jour pourrait donc être également d'un précieux secours

⁶ Smith K. Longitudinal Associations Between Fish Consumption and Depression in Young Adults. Am. J. Epidemiol. (2014) doi: 10.1093/aje/kwu050 First published online: April 15, 2014.

⁷ Peet M : A dose-ranging study of the effects of ethyl-eicosapentaenoate in patients with ongoing depression despite apparently adequate treatment with standard drugs. Arch Gen Psychiatry. 2002, 59(10):913-919.

⁸ Gillbody S., Is low folate a risk factor for depression? A metaanalysis and exploration of heterogeneity, J.Epidemiol. CommunityHealth, Jul2007; 61:631-637.

⁹ Murakami K1, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. Dietary folate, riboflavin, vitamin B-6, and vitamin B-12 and depressive symptoms in early adolescence: the Ryukyus Child Health Study. Psychosom Med. 2010 Oct;72(8):763-8.

¹⁰ Anglin RE, Samaan Z, Walter SD, McDonald SD. Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis. Br J Psychiatry. 2013 Feb;202:100-7.

chez les personnes dépressives, et en particulier si elles présentent un déficit en vitamine D (confirmé par prise de sang).

L'oligoélément de **lithium** est excellent pour lutter contre l'anxiété à raison d'une ou deux ampoules le soir.

Le complexe oligoélémentaire **cuivre-or-argent** agit à la fois sur la fatigue, le moral et les défenses immunitaires. Il est conseillé de prendre une dose le matin, voire d'en ajouter une autre le soir en début de traitement.

L'oligoélément **zinc** joue un rôle dans le contrôle des fonctions hormonales, immunitaires et neuronales. Il a été démontré que les personnes déprimées avaient des taux de zinc dans le sang plus bas que les autres¹¹. A prendre à raison d'une ampoule trois fois par semaine.

Du côté des plantes :

La plante anti-déprime par excellence est le **millepertuis** (*Hypericum perforatum*). En effet, des recherches ont prouvé que son efficacité était supérieure aux antidépresseurs pour traiter les dépressions légères à modérées¹², et même dans certains cas les épisodes sévères¹³. Il est conseillé de consommer en infusion 2 à 4 g de plante sèche par jour, ou sous forme d'extrait standardisé, 3 fois 300 mg par jour durant 6 semaines minimum. Il faut cependant savoir que cette plante peut produire des interférences avec certains médicaments suivis par ailleurs. Renseignez-vous dans ce sens avant toute prise de millepertuis si vous suivez régulièrement un traitement.

Le **5-HTP** est le précurseur de la sérotonine, l'hormone du bien-être. Cette substance généralement extraite des graines de **griffonia** (*Griffonia simplicifolia*) est très efficace pour atténuer l'anxiété, les crises de panique et la dépression. On recommande de prendre 1 gélule d'extrait sec de graines ou de 5-HTP de synthèse de 50 à 100 mg 3 fois par jour, ou en solution glycinée (sans sucre, ni alcool de type EPS) 1 à 2 cuillerées à café le soir avec un verre d'eau. Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes épileptiques.

L'**acétyl-L-carnitine** est un dérivé de la L-carnitine, un nutriment présent dans la viande et les produits laitiers. Cette molécule permet la formation d'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable au bon fonctionnement du cerveau. Des essais cliniques lui ont trouvé une efficacité contre la

¹¹ Swardfager W1, Herrmann N, Mazereeuw G, Goldberger K, Harimoto T, Lanctôt KL. Zinc in depression: a meta-analysis. Biol Psychiatry. 2013 Dec 15;74(12):872-8. doi: 10.1016

¹² Kim HL, Streltzer J, Goebert D. St. John's wort for depression: a meta-analysis of well-designed clinical trials. J Nerv Ment Dis. 1999 Sep;187(9):532-8.

¹³ Linde K, Berner MM, Kriston L. St. John's wort for major depression. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Oct 8;(4)

dépression supérieure à un placebo¹⁴. Les doses utilisées vont de 500 à 1000 mg, 1 à 3 fois par jour.

De nombreuses études ont relevé que le **SAMe** (S-adénosyl-L-méthionine) était aussi efficace que les antidépresseurs tricycliques pour traiter les personnes dépressives^{15 16}. Le SAMe est une molécule synthétisée par l'organisme qui permet la fabrication de diverses substances indispensables au système nerveux central. L'usage recommandé est de 400 mg, 3 fois par jour.

La **tyrosine** est un acide aminé qui se transforme, après absorption, en dopamine et en noradrénaline, deux neurotransmetteurs responsables de la bonne humeur. Une étude en double-aveugle conduite sur 4 semaines a montré que cette substance améliorait l'état émotionnel des personnes dépressives par rapport à un placebo. Les doses usuelles sont de 3 à 4 gélules de 500 mg par jour, loin des repas, pour éviter la compétition avec les autres acides aminés.

Enfin, il ne faudra pas oublier les **plantes sédatives** comme le valériane, la passiflore, l'aubépine, la mélisse, la valériane... qui pourront être un renfort indéniable dans les états de stress et d'insomnie.

Enfin, les **fleurs de Bach** sont aussi remarquables dans ces indications. Il convient de voir un spécialiste afin de déterminer avec précision, la ou les fleurs qui vous conviennent. Sans oublier le Rescue (le remède d'urgence) qu'il convient de garder dans sa poche afin d'en prendre 2 ou 3 gouttes versées directement dans la bouche en cas d'anxiété.

Ainsi la dépression n'est pas une fatalité, car de nombreuses solutions existent. Mais il est important en plus des remèdes pouvant être préconisés, que la personne se prenne en charge par elle-même, qu'elle comprenne le sens de sa maladie et mette en place certains outils qui l'aideront à sortir de cette ornière de la vie.

14 Sheng-Min Wang, Changsu Han, Soo-Jung Lee, Ashwin A. Patkar, Prakash S. Masand, Chi-Un Pae. A review of current evidence for acetyl-L-carnitine in the treatment of depression. Journal of psychiatric research 6 March 2014

15 Mischoulon D, Fava M. Role of S-adenosyl-L-methionine in the treatment of depression: a review of the evidence. Am J Clin Nutr 2002 Nov;76(5):1158S-61S.

16 Williams AL, Girard C, et al. S-adenosylmethionine (SAMe) as treatment for depression: a systematic review. Clin Invest Med 2005;28(3):132-139.