

Solutions contre la déprime

La médecine complémentaire offre des solutions pour échapper à la déprime. Avec des plantes, des parfums et des couleurs, les états dépressifs et le stress sont souvent plus faciles à surmonter. Entretien avec Marlies Lörincze, responsable des médicaments complémentaires à la Bahnhof Apotheke de la gare centrale de Zurich.

Jürg Lendenmann

« Une humeur dépressive désigne un état d'abattement psychique et de tristesse. Nous nous sommes tous déjà sentis tristes, abattus, mal assurés et anxieux. Ces sentiments font partie de la palette normale de nos émotions et constituent des réactions à des fardeaux plus ou moins lourds » selon le Dr méd. Josef Hättenschwiler, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie et responsable du centre de traitement de l'anxiété et de la dépression à Zurich (Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich ZADZ). « 10,3% de la population souffrent actuellement d'une forme quelconque de dépression (5,6% d'une forme légère, 7,3% d'une forme modérée et 4,2% d'une forme sévère). »

Temps et écoute

Les personnes souffrant de déprime demandent souvent conseil au personnel spécialisé des pharmacies. « Des personnes déprimées de tous âges, y compris des ados, recherchent notre aide », confirme Marlies Lörincze, responsable des médicaments complémentaires de la Bahnhof Apotheke de Zurich. « Ce sont surtout les femmes qui en parlent, certaines viennent aussi chercher quelque chose pour soulager leur compagnon. » M. Lörincze explique : « Il est essentiel pour les gens de sentir que nous avons du temps pour eux et pour nous de les prendre au sérieux, de bien les écouter, de deviner s'il reste des non-dits importants et dans l'affirmative de poser les questions nécessaires avec tact. Selon le résultat, je recommande des médicaments ou mesures susceptibles d'être efficaces. »

Les personnes qui demandent de l'aide se plaignent souvent de troubles du sommeil, indiquent être tendues, tristes et ne plus avoir goût aux choses qu'elles aiment. Il leur manque la motivation, la météo leur pèse souvent aussi.

« Le nombre de personnes déprimées augmente à partir d'octobre, novembre, quand les feuilles jaunissent et qu'il fait sombre et maussade dehors. Mais il y a aussi des gens abattus au printemps, parce qu'ils ne supportent pas la joie du renouveau de la nature. »

A tout moment de la vie, il peut se produire des événements psychiques ou relationnels pesants ou susceptibles de provoquer une humeur dépressive : naissance (baby-blues), puberté, mé-



nopause, maladie, perte d'un proche, épuisement (burn-out), indépendance des enfants, retraite, pauvreté, etc. S'il existe de nombreuses sortes d'états dépressifs, comme l'explique Marlies Lörincze, il existe aussi de nombreux moyens d'en sortir.

Plantes médicinales contre la déprime et la tension

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) a fait ses preuves contre la déprime. « Aux personnes souvent en déplacement, je recommande une préparation standardisée au millepertuis, comme Remotiv de la société Zeller, qui ne doit être pris qu'une fois par jour. D'intéressantes études ont été faites sur ce remède. L'important avec les préparations de millepertuis est de vérifier si le patient prend d'autres médicaments qui pourraient provoquer des interactions. Je recommande les comprimés Kava-Kava de Similasan aux clients présentant des symptômes plus légers, associés à des états anxieux. Si les personnes se plaignent aussi de stress, je conseille le complexe spagirik Lavandula comp. de Spagyros, qui peut entre autres être utilisé en cas d'accablement durable et de troubles du som-

meil. Je conseille aussi volontiers la teinture-mère *Hypericum* de CERES. »

Sels de Schüssler et aromathérapie

« Parmi les sels de Schüssler, les n° 5 (Kalium phosphoricum D6) et 7 (Magnesium phosphoricum D6), éventuellement associés au n° 22 (Calcium carbonicum D12), sont les remèdes classiques contre les états d'épuisement. » Marlies Lörincze recommande aux clients qui souhaitent un remède homéopathique à leur humeur dépressive de consulter un homéopathe : il est dans ce cas plus judicieux de chercher un remède constitutionnel. « Je propose parfois aussi un mélange de fleurs de Bach contenant entre autres Larch (mélèze européen), la plante de la confiance en soi. »

Mais l'aromathérapie peut également s'avérer utile : « On peut verser des huiles essentielles dans un brûle-parfum, comme de la lavande qui a un effet apaisant et relaxant ou de la mandarine, qui déride et équilibre », dit-elle en attirant l'attention sur le comptoir spécial senteurs de la Bahnhof Apotheke, où les clients peuvent vérifier lequel des parfums suggérés leur convient le mieux.

Thérapies corporelles complémentaires

Marlies Lörincze, thérapeute en shiatsu qualifiée, suggère souvent une thérapie corporelle en tant que mesure complémentaire, car elle connaît leur efficacité. « Pour les personnes affectées, ça signifie aussi ne pas se terrer chez elles, mais être actives, sortir et se chercher un thérapeute corporel ». La discussion permet de déterminer la méthode la mieux adaptée à chaque client.

Joie, couleurs, respiration profonde

L'important pour la personne déprimée est de choisir quelque chose qui lui fait plaisir. « Ça peut aussi être de la peinture ou de la danse. » Une telle activité peut être pratiquée seul ou en groupe. Il est judicieux de se prescrire chaque jour quelque chose de joyeux en guise « d'anti-dépresseur » : une promenade, une séance de cinéma, un bain relaxant ou de la lecture, selon les goûts.

« Il est aussi très agréable de s'entourer de couleurs, comme l'orange. Une coupe d'oranges peut avoir un effet bénéfique sur l'humeur », explique Marlies Lörincze. « En cas de déprime légère, liée à des angoisses et des tensions, par exemple, j'attire souvent l'attention des personnes sur leur respiration. Se tenir devant la fenêtre ouverte, poser la main sur son ventre, inspirer profondément en gonflant le ventre puis expirer lentement : un exercice simple tel que celui-ci peut permettre de se relaxer rapidement. »

Faire le plein de lumière

« Nous recommandons aux personnes déprimées pendant la saison sombre de passer le plus de temps possible en plein air – chaque jour, quel

que soit le temps. On peut faire le plein de lumière même par temps couvert. » On peut également mettre de la lumière dans sa vie avec des bougies ou, au sens figuré, avec du millepertuis, dont les fleurs sont récoltées à l'époque où le soleil est au plus haut – à la Saint-Jean, le 24 juin. « Les personnes qui ont l'opportunité d'examiner une fleur de cette très belle plante seront étonnées de constater que les anthères pendent des filets comme de minuscules lanternes. »

Alimentation équilibrée, riche en tryptophane

Les aliments contenant beaucoup de tryptophane peuvent avoir un effet positif sur l'humeur, car cet acide aminé est transformé en sérotonine (l'hormone du bonheur) dans le cerveau. Dans le cas des sources de tryptophane animales, ce processus est plus rapide lorsqu'elles sont consommées avec des glucides (pâtes, pommes de terre).

« Les flocons d'avoine, les noix de cajou, le poulet et le flétan, entre autres, contiennent de grandes quantités de tryptophane » indique Marlies Lörincze. Cet acide aminé est également présent dans les produits laitiers. La spécialiste des médicaments complémentaires conseille aux personnes qui manquent de temps pour s'alimenter sainement de prendre des préparations et compléments alimentaires fortifiants, comme la teinture-mère d'éleuthérocoque, Lavandula comp. de Spagyros, les capsules de fruits et de légumes Pinifit ou Strath. ■

Possibilités d'action contre la déprime

(en complément de la psychothérapie et des traitements médicamenteux)

Stimulation et exercice

Alimentation adaptée

Temps de sommeil suffisant

Contact et soutien

Développement spirituel

Procédures thérapeutiques pour surmonter le stress

- Entraînement actif pour surmonter le stress/gestion du stress
- Training autogène

- Détente musculaire progressive
- Biofeedback, neurofeedback
- Tai-chi
- Chi-gong
- Thérapie crânio-sacrée
- Shiatsu
- Massage
- Massage des zones réflexes du pied
- Hydrothérapie (bains de Kneipp, par exemple)
- Aromathérapie
- Acupuncture
- Groupes de peinture, danse-thérapie, musicothérapie

Sources

www.depression.ch/documents/erkennen_web_d.pdf,
www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/dyshymie.html, <http://web4health.info/de/answers/bipolar-menu.htm>



Didier, yes tu pourras !

C'est avec de riches éloges anticipés que Didier Burkhalter a pris ses fonctions au Conseil fédéral. Oui, il peut. Ou plutôt, pour OTX World : oui, il pourra. Barack Obama lui-même ne peut plus répondre aux attentes que le monde entier avait placées en lui pour l'avenir. Lors des élections parlementaires américaines, dans tous les cas, les démocrates viennent clairement d'être mis hors jeu par le tea party.

Le Conseil fédéral PRD vient de se rendre aux Etats-Unis avec un groupe de scientifiques suisses. Objet de cette visite : renforcer les liens entre les scientifiques suisses et américains. L'homme politique le plus important du secteur suisse de la santé voulait en profiter pour étudier les soins intégrés aux Etats-Unis, censés juguler les coûts grâce à l'interaction de l'assurance-maladie, des établissements hospitaliers et des pharmacies. Un modèle que D. Burkhalter trouve intéressant pour la Suisse. Bien compris et surtout bien appliqué, le Managed Care est certes un élément de solution central pour le système de santé suisse, que ce soit en termes d'efficacité ou de qualité. Mais tant qu'un Suisse sur dix seulement mise sur un modèle de type Managed Care, il reste beaucoup à faire.

Alors, transmettons au chef du DFI toutes nos félicitations pour l'avenir. Il pourra s'en inspirer pour proposer, mais surtout mettre en œuvre des concepts durables d'épargne, d'optimisation et de transparence dans le secteur de la santé. En effet, si les intérêts particuliers bloquent toute majorité politique pour procéder aux réformes de la santé, les plus beaux concepts théoriques auront le goût d'un thé bien amer.

Daniel M. Späni