



# la fiche conseil

## le stress



**Un mal de tête vous saisit dès que vous arrivez au travail, vous vous isolez, votre sommeil est agité, vous grignotez sans cesse... Solutions anti-stress.**

### Comment le corps réagit

Face à une situation de danger immédiat ou potentiel, votre corps et votre esprit réagissent: vous stressez. Une réaction on ne peut plus normale, provoquée par divers événements positifs, négatifs, émotionnels, inattendus ou programmés.

En Suisse, environ un tiers des personnes actives se sentent souvent voire très souvent stressées: un chiffre qui a augmenté de 30% en dix ans, selon l'étude commandée par le SECO (Secrétariat d'Etat à l'économie) en 2010. Quant au nombre de personnes entièrement en mesure de gérer leur stress, il a diminué de 11% par rapport à l'étude précédente (passant de 31% à 20%). Or le stress est la porte ouverte à des troubles du sommeil et de la concentration, à une baisse de notre système immunitaire, à des migraines, des maux de dos et autres contractures musculaires, des problèmes respiratoires tels que l'asthme, de digestion ou encore cutanés, révélés notamment par de l'eczéma. Le déclencheur, parfois aussi, d'une infertilité, d'un état dépressif, voire de maladies comme le cancer et celles en lien avec le système cardio-vasculaire. Enfin, un état de stress permanent génère des symptômes physiques, psychiques et émotionnels capables d'influencer nos comportements – alimentaires et sociaux notamment – et de favoriser les addictions (tabac, alcool, drogues...).

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Parlez! Avec un proche ou votre pharmacien, en bref, une personne à l'écoute. Cela vous aidera à dresser la liste des situations qui vous stressent avant de les hiérarchiser et de trouver des solutions.
- Homéopathie, aromathérapie, spagyrie, élixirs divers... Demandez un conseil personnalisé à votre pharmacien pharmacieplus: il vous aidera à choisir une médecine complémentaire qui vous convienne et contribue à soulager les symptômes du stress dont vous souffrez.
- Au rayon de la phytothérapie, on se tournera en particulier vers des préparations à base de plantes anti-stress telles que passiflore, orpin rose, valériane, houblon, mélisse...
- Retrouvez le chemin du calme intérieur à l'aide de techniques de relaxation telles que le yoga, la sophrologie, le shiatsu...
- Marchez, nagez, courez, skiez... En un mot: bougez! C'est bon pour le corps et la tête.

### Le conseil plus

Le stress imprime sa marque sur notre nuque, nos épaules, notre dos... Contractée, parfois même jusqu'au torticolis, la zone concernée tire douloureusement à chaque mouvement. Selon les besoins, votre pharmacien vous conseillera des anti-inflammatoires en comprimés ou en pommade, une teinture-mère ou une huile à base d'arnica à appliquer en massages doux, ou encore des emplâtres chauffants. Que la douleur soit aggravée par des mouvements de rotation de la tête, qu'un mouvement lent et progressif améliore la situation ou que le problème soit d'origine rhumatismale, l'homéopathie offre divers remèdes efficaces. Le cas échéant, votre médecin vous prescrira un myorelaxant.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

