

5

Self-control

Une fois de plus, vous râtez. Ni la cigarette ni le sport ne vous calment plus. À trop vouloir contrôler, vous vous épuisez, devenez moins efficace. À force de vous voir de mauvaise humeur, votre entourage finit par vous envoyer sur les roses. Vous êtes malheureux. Dans cette situation, il existe un végétal reconnu comme efficace pour vous aider à retrouver votre équilibre.

Ma solution : le griffonia

Est-ce votre environnement qui vous pousse hors de vos gonds ? À étudier la psychologie française, on se dit que le trouble est collectif. Les rapports officiels sur l'hyperconsommation hexagonale d'antidépresseurs semblent corroborer ce fait. De 1980 à 2004, les dépenses liées à ce type de médicament sont passées de 84 à 543 millions d'euros. Le mal est profond et se diffuse dans la société française à la manière d'un virus.

L'analyse du comportement se comprend mieux si l'on se réfère à l'étude des neurotransmetteurs. Difficile d'éviter la sortie de route lorsque l'on conduit un véhicule sans frein ! Parmi les systèmes qui contrôlent la vitesse, la sérotonine est en première ligne. D'où vient-elle ? D'un acide aminé, le tryptophane. Après bien des épreuves, il finit par arriver dans le cerveau, où il se transforme en 5 HTP, puis en 5 HT, *alias* la célèbre sérotonine. De nombreux antidépresseurs prescrits par votre médecin agissent à son niveau,

en augmentant sa concentration dans l'espace synaptique inter-neuronal, améliorant le contrôle des émotions et de l'humeur. Mais effets secondaires et/ou dépendance sont souvent au rendez-vous.

Heureusement, la phytothérapie offre des alternatives thérapeutiques bienvenues. Outre l'illustre **millepertuis**, il est une plante qui a gagné ses lettres de noblesse. Permettez-moi de vous présenter **Griffonia simplicifolia**. Largement répandu en Afrique tropicale, cet arbuste produit des graines très riches en 5 HTP. Son extrait standardisé, idéalement issu de plante fraîche, amplifie également la teneur en sérotonine et même en dopamine dans la synapse.

Le **griffonia** s'emploie notamment dans toutes ces situations où la sérotonine fait défaut. Vous vous emportez trop facilement ? Hypersensible à tout, stress, émotions, douleur ? Le **griffonia** est fait pour vous, à employer avant que cela devienne ingérable. D'un usage aisé, il s'utilise dès les premiers symptômes, en première intention, avant même le **millepertuis**, pour améliorer la « dépression agressive », ce trouble de l'humeur dont souffrent tant de messieurs sans toujours s'en apercevoir. Les dames ne sont pas en reste, compensant leur trouble par la consommation d'aliments sucrés. Pour les deux sexes, le déficit en sérotonine est masqué par moult comportements addictifs.

Le **griffonia** peut être complété par la prise de **passiflore**, plante de l'agitation anxieuse : 5 à 10 ml d'une préparation magistrale les mélangeant ensemble, ou bien 1 à 2 gélules de chaque plante, qu'il convient de prendre plutôt en fin de journée lorsque le besoin en sérotonine devient prégnant, pour éviter que l'irritation du soir ne se change en désespoir.

Dans certains cas, selon les mêmes modalités, le **griffonia** s'associe plutôt avec la **valériane**, plante de l'angoisse et des contractures

du corps et du mental. C'est notamment le cas lorsque l'on se bat contre soi-même et ses pensées délétères, en plus de vilipender la terre entière.

Sur le plan structurel, les besoins en sérotonine sont accrus à l'approche de l'hiver (en raison de la baisse de la luminosité). Sur le plan conjoncturel, l'automne apporte son lot de contrariétés. Il ne faudrait pas penser qu'il est nécessaire de proposer le **griffonia** à l'ensemble de la population. Mais ne pas y recourir lorsque l'on ronge son frein, au risque de faire une sortie de route, est-ce bien raisonnable ?

6

Stress

Vous êtes si énervé qu'on vous compare à Louis de Funès qui en a fait art ! Que faire quand, face au stress quotidien, on est soi-même l'excité de service ? Cela dit, la solution est tout aussi difficile à trouver quand le trouble est intériorisé.

Mes solutions :

la passiflore et la valériane

C'est un lieu commun de dénoncer l'usage excessif des anxiolytiques de synthèse, ces fameux calmants ou psychotropes. Peu se vantent d'en faire un usage régulier ou excessif. Ils font pourtant des Français les champions d'Europe, sinon du monde, de leur consommation. Un Français sur quatre fait appel à ces « drogues » (au sens pharmacologique du terme) au moins une fois dans l'année, soit deux fois plus que le reste des Européens. On peut se gausser de cette médecine qui transforme une partie de la population en drogués légaux et dépendants, sur prescription médicale remboursée par la Sécurité sociale. On s'inquiète surtout de la bombe à retardement du recours immodéré à cette « mono-moléculothérapie » du cerveau, qui rappelle le scandale de l'amiante. Une récente étude franco-canadienne confirme la relation entre la maladie d'Alzheimer et la prise régulière de benzodiazépines (BDZ), principaux anxiolytiques utilisés pour combattre le stress mal géré, lien déjà évoqué dans la publica-

tion du professeur Bégaud en 2012. Conclusion : après l'âge de 66 ans, l'usage de BDZ pendant trois mois augmente de 50 % le risque de maladie d'Alzheimer, chiffre qui passe à 80 % après six mois. Sans parler de leurs autres effets secondaires (dépendance, chutes), aggravés par un temps élimination (demi-vie) accru par l'âge du fait du vieillissement hépatorénal.

Le recours à la phytothérapie doit se faire d'emblée. Il est suffisant dans la très grande majorité des cas. Certes, il y a les petits « cocktails » prêts à l'emploi. Disponibles dans les grandes surfaces, les boutiques santé, sur Internet, parfois en pharmacie, ils mélangent minéraux, vitamines et des parties de plantes calmantes, dont le mode d'extraction est souvent mystérieux ou de performance limitée. Souvent peu dosés en principes actifs, ces remèdes grand public sont généralement d'efficacité modeste. Cependant, ils peuvent convenir pour des états de stress léger, dans le cadre d'une automédication non accompagnée.

On peut leur préférer une phytothérapie sur mesure, individualisée selon la nature des troubles anxieux, se basant sur le recours d'extraits standardisés distribués dans le circuit pharmaceutique. Le choix de la plante se fait en fonction de l'expression clinique et s'appuie sur un arbre décisionnel. Au service d'une meilleure gestion du stress et d'une adaptation comportementale plus efficace, cet outil permet de distinguer deux tempéraments.

Voici d'une part l'agité anxieux, souvent hyperactif, perfectionniste. Il extériorise son stress dans le mouvement, parfois au prix de l'improductivité et de l'épuisement, et présente volontiers des troubles fonctionnels (palpitations, mal au ventre).

À l'inverse, voilà l'angoissé qui rentre dans sa coquille et intériorise son stress. Il ressent des manifestations psychiques prédo-

minantes, sous forme de rumination anxieuse, qu'accompagnent souvent une tension musculaire accrue, une oppression thoracique, une boule à la gorge.

Au premier, qui explose, on conseille plutôt la **passiflore**, plante polyvalente de l'anxiété. Au second, qui implose, le conseil se porte sur la **valériane**, plante majeure de l'angoisse. Décontractante musculaire, elle agit aussi sur les troubles du sommeil.

La **passiflore** peut s'associer à l'**aubépine** (palpitations, hypertension labile), à la **mélisse** (spasmes digestifs) ou au **griffonia** (humeur instable, envies de sucre, addictions). La **valériane** s'associe également à l'**aubépine** ou au **griffonia**, mais se marie le plus souvent à l'**eschscholtzia**, ce pavot de l'ouest lointain (**California poppy**) qui ajoute une dimension plus sédative et hypnotique, notamment pour rééduquer le sommeil.

Rien de tel qu'une préparation magistrale concoctée par le pharmacien, sous forme d'extraits standardisés de plantes fraîches, afin de tirer la quintessence de ces « plantes médicaments ». Autorisant une pharmacologie naturelle personnalisée, efficace, bien tolérée et sans dépendance, un mélange approprié de plantes optimise notre autorégulation face au stress de la vie.

Fonctionnement cérébral

Quid de la force mentale, du raisonnement et du tumulte des sentiments face à l'arbitraire caché des neurotransmetteurs neuronaux ? Les facéties de nos circuits nerveux n'expliquent-ils pas une bonne partie de nos comportements ? Existe-il une thérapeutique naturelle susceptible d'optimiser notre fonctionnement cérébral ?

Mes solutions  : griffonia, mucuna, millepertuis, rhodiola, safran, ginseng, valériane, passiflore

Plantes et psychisme : quelle belle association ! Certes, l'être humain n'est pas réductible à la chimie de son cerveau. Il est doté de fonctions psychiques dites supérieures censées le placer au-dessus de l'animal dont il est issu dans la longue chaîne de l'évolution. Il aurait même une âme. Possible. Cette haute conscience de soi l'affranchit-il de la biologie du cerveau ? Certes non. En matière de comportement, l'homo sapiens fonctionne comme une carabine : la génétique charge l'arme, l'environnement vise et l'expérience appuie sur la détente. On comprend que, pour faire le coup de feu, chaque individu doit disposer non seulement d'un cadre de vie optimal, mais aussi d'un fonctionnement neuronal optimisé. C'est ainsi qu'il s'adapte au mieux au stress environnemental et qu'il peut, *via* des stratégies individuelles ou de groupe,

au minimum survivre, au mieux vivre et se perpétuer. La volonté ne suffit pas. L'adaptation comportementale peut se trouver en défaut si la machinerie cérébrale dysfonctionne.

Risquons une autre métaphore : imaginons le corps humain comme une automobile. Au niveau de la commande centrale, il faut un démarreur, c'est la dopamine, qui éveille au monde ; un accélérateur, voici la noradrénaline, qui branche sur le monde et rend opérationnel (*via* la vigilance et la capacité de s'accomplir) ; un frein moteur, la sérotonine, qui permet de conclure l'action, de la délimiter, et de prendre de la hauteur, donc de relativiser. Elle donne naissance à la mélatonine, grand synchronisateur de nos biorythmes.

Ajoutons un frein à pied, le GABA, qui calme l'excitation neuronale en ralentissant l'influx nerveux, et voici un véhicule prêt à être mis entre les mains du conducteur. Celui-ci aura dû au préalable faire son apprentissage et passer le permis (le code et la conduite !).

Mais un bon pilote peut faire une sortie de route si ses freins marchent mal ou tombent en panne. Surtout si le véhicule démarre en trombe à la première occasion ou si le moteur est trop puissant. Ce déséquilibre entre la mise en place de l'action et son contrôle influe le comportement du conducteur, qui peut ainsi se mettre en danger. En outre, si ce dernier n'a pas bien intégré ses leçons de conduite, on s'attend au pire : les défauts de la voiture seront amplifiés, ses qualités dévalorisées.

Autant la commande du véhicule fait référence à la neurobiologie, autant la capacité de le piloter renvoie au psycho-comportemental. Les deux fonctionnent en synergie. On connaît les symptômes psychiques correspondant au dysfonctionnement de ce couple

conducteur/véhicule : des perturbations fonctionnelles de l'humeur et du comportement aux troubles psychiatriques sévères, l'éventail est large. La prise en charge relève d'une thérapeutique autant neurobiologique que psycho-comportementale.

Et la phytothérapie dans tout cela ? Elle est au service d'une démarche psychiatrique fonctionnelle. Ses caractéristiques (molécules naturelles, bonne tolérance, absence de dépendance, facilité d'emploi) font qu'elle agit sur la biologie du cerveau dès les premiers troubles, et sert d'autant mieux la thérapie cognitive et comportementale. Bien acceptées, efficaces, actives sur les neurotransmetteurs, certaines plantes transforment le paradigme du recours tardif à la psychiatrie : très tôt, très vite, voici le **griffonia**, le **mucuna**, le **millepertuis**, la **rhodiola**, le **safran**, le **ginseng**, la **valériane**, la **passiflore**, pour ne citer que les acteurs majeurs dans ce domaine.