

Anxiété & stress chronique

Des outils naturels pour apaiser le système nerveux au quotidien.

21%

DE LA POPULATION TOUCHÉE

5minDE COHÉRENCE
CARDIAQUE/JOUR**3**

PILIERS DU BIEN-ÊTRE

21j

POUR ANCRER UNE HABITUDE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes apaisantes

- **Rhodiola** — adaptogène, renforce la résistance au stress chronique.
- **Ashwagandha** — réduit le cortisol, 300-600 mg/j en extrait standardisé.
- **Passiflore** — anxiété légère à modérée, sans accoutumance.
- **Mélisse** — apaise le système nerveux, idéale en tisane du soir.
- **Griffonia** — précurseur de sérotonine, soutien de l'humeur.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium bisglycinate** — 300-400 mg/j, anti-stress de référence.
- **Vitamines B** — complexe B, soutien du système nerveux.
- **L-théanine** — 200 mg, détente sans somnolence, présente dans le thé vert.
- **Oméga-3** — EPA/DHA, effet anxiolytique démontré en études.
- **Probiotiques** — axe intestin-cerveau, souches psychobiotiques.

TECHNIQUES DE RÉGULATION

Calmer le système nerveux

- **Cohérence cardiaque** — 5 min, 3x/j, technique 365 (3 fois par jour, 6 respirations/min, 5 min).
- **Respiration en carré** — inspirer 4s, retenir 4s, expirer 4s, retenir 4s.
- **Méditation de pleine conscience** — 10 min/j réduit durablement l'anxiété.
- **Ancrage 5-4-3-2-1** — technique sensorielle en cas de crise d'angoisse.
- **Marche en nature** — 20 min en extérieur abaisse le cortisol.

ALIMENTATION & RYTHME

Stabiliser le terrain

- **Limitier la caféine** — excitant nerveux, aggrave les symptômes anxieux.
- **Stabiliser la glycémie** repas réguliers, éviter le jeûne prolongé en période de stress.
- **Aliments riches en magnésium** amandes, chocolat noir, légumes verts.
- **Réduire l'alcool** — effet anxiogène différé après la phase de détente.
- **Tryptophane** banane, œufs, dinde — précurseur de la sérotonine.

HYGIÈNE DE VIE

Les fondations du calme

- **Sommeil régulier** 7-9h, socle indispensable de la régulation émotionnelle.
- **Activité physique** 30 min, 3-4x/semaine, libère les endorphines.
- **Journaling** — écrire ses pensées réduit la charge mentale.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles apaisantes

- **Lavande vraie** — référence anti-stress, en diffusion ou olfaction.
- **Petit grain bigaradier** — régule le système nerveux autonome.
- **Camomille romaine** — apaisante, idéale en cas de crise.

⚠ **Quand consulter ?** Crises de panique fréquentes, anxiété envahissant le quotidien, idées noires, troubles du sommeil sévères associés → médecin traitant, psychologue ou psychiatre.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr