féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Phytothérapie

IRRITABILITÉ, TROUBLES DIGESTIFS, INSOMNIES... COMMENT RÉDUIRE LE STRESS AVEC LES PLANTES ADAPTOGÈNES





Par Béatrice Svitone
le 21 avril 2021

Les domaines d'utilisation des plantes sont nombreux, notamment sur les systèmes immunitaire, digestif, hormonal, ostéoarticulaire, ORL qui profitent des bienfaits de la phytothérapie. Agissant également sur le système nerveux, les plantes adaptogènes augmentent la capacité d'adaptation de l'organisme aux facteurs environnementaux, et s'avèrent particulièrement efficaces comme remède contre le stress.

Pendant longtemps les Hommes eurent du monde végétal une connaissance pratique et utilitaire orientée vers l'utilisation qu'ils pouvaient en faire. Dès l'aube de l'humanité, la plante fut tout naturellement aliment, médicament, poison. Les propriétés des plantes ont été connues par l'observation des animaux et par une méthode reposant sur l'expérience comme l'association par analogie avec une partie du corps humain que l'on souhaite traiter. Les plantes étaient des bases de remèdes supposés guérir, car elles présentaient certaines similitudes avec l'organe atteint ou des ressemblances avec certaines maladies.

Les plantes adaptogènes

Les plantes adaptogènes nous aident à nous acclimater à l'environnement, à lutter contre le stress. Elles nous permettent d'avoir une meilleure vitalité et une plus grande résistance

face aux agressions extérieures et ont également la faculté d'accroitre les défenses immunitaires.

Les principales plantes adaptogènes sont l'échinacée, l'éleuthérocoque, le lapacho, le schisandra, le shitaké/maïtaké/reishi, le ginseng, l'ashwagandha, le griffonia et la rhodiole. Ces racines et herbes sont utilisées dans les pratiques de médecine traditionnelle de diverses cultures du monde entier depuis des siècles. La plante adaptogène est à mi-chemin entre la plante médicinale et la plante alimentaire.

Comment aident-elles à lutter contre le stress ?

Tout simplement en aidant l'organisme à "s'adapter" ou à s'ajuster à ce dont il a besoin pour se protéger contre ces facteurs de stress. Lorsque le corps n'est pas soumis à un stress, les adaptogènes sont en grande partie inactives, mais lorsqu'elles sont déclenchées par un stress, elles agissent pour neutraliser le facteur de stress et aider le corps à retrouver son équilibre.

En médecine traditionnelle, les plantes adaptogènes sont souvent prescrites en combinaison les unes avec les autres. Ces combinaisons de deux à quatre plantes sont destinées à adopter une approche plus globale des maladies plutôt que de traiter une seule affection. Elles vont permettre d'amplifier leur efficacité lorsqu'elles sont utilisées ensemble (plantes déconseillées chez la femme enceinte, allaitante et enfant, demandez conseil à un expert).

Le stress survient lorsqu'on se sent débordé, ce qui entraîne une cascade d'événements souvent indésirables dans notre organisme. **Les plantes adaptogènes vont alors réagir comme des régulateurs biologiques naturels**, elles vont nous protéger des effets néfastes du stress tout en améliorant nos capacités physiques et mentales et en protégeant à long terme notre corps et esprit contre les prochains coups de stress avec l'avantage d'absence d'accoutumance et de dépendance.

>> A lire aussi : Confinement : quelles Fleurs de Bach pour apaiser le stress et la peur ?

Les plantes anti-stress

De nombreuses plantes adaptogènes se concentrent donc sur la protection du corps en situation de stress. Voici deux exemples qui sont utilisés dans différents cas de déséquilibre physique et mental.

1. La rodhiola rosea

Elle est est traditionnellement utilisée pour l'adaptation au stress et la fatigue nerveuse. Elle améliore les capacités intellectuelles. Elle est plutôt indiquée pour les personnes stressées par une surcharge de travail, un nouvel emploi ou une situation non commune (idéale par les temps qui courent). Elle aide à compenser un peu le manque de sommeil lié au stress.

2. Le griffonia

C'est le précurseur de la sérotonine, un messager chimique cérébral garant de la « sérénité ». Elle joue un rôle important dans la régulation du caractère, de l'anxiété et du sommeil. Le griffonia est plutôt indiqué pour des situations d'anxiété et de troubles de l'humeur associées à des fringales de sucre.

Dans le cadre de la vitalité

D'autre plantes adaptogènes vont plutôt se concentrer à augmenter notre résistance et la vitalité de notre organisme en stimulant nos défenses naturelles procurant un effet de bien-être et énergie retrouvée.

1. L'ashwagandha

Elle est capable d'aider tant le corps que l'esprit en réduisant les effets du stress, physique et mental et de réduire la détérioration des capacités cognitives. Tout aussi intéressante pour les sportifs permettant de s'entrainer plus longtemps et plus intensément.

2. L'eulothérocoque

Cette plante utilisée comme tonique, soutient et stimule l'organisme en cas de fatigue et faiblesse, lorsque la capacité de travail ou de concentration est amoindrie ou au cours de convalescence comme l'échinacée.

3. Le ginseng

Il est reconnu comme étant un neuro-protecteurs, antioxydant et stimulant efficace du système immunitaire.

Quelle sera votre plante?

Notre experte :

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. Elle est disponible sur Doctolib, par mail bsvitone@gmail.com, sur sa page Facebook Beatrice Svitone.

Découvrez également **son site : beatricesvitone.fr**

(©Béatrice Svitone)

Liens utiles

Stress : s'adapter grâce à la phytothérapie

Les plantes qui boostent le cerveau