



Vaincre la fatigue psychique

EN PRATIQUE

Comment se soigner

C'est surtout du côté des médecines alternatives – et particulièrement de l'aromathérapie – qu'il faut chercher des solutions à cet épuisement mental.

Lorsque l'on souffre de fatigue psychique, tout semble difficile et parfois même hors de portée « Le ressort psychologique nécessaire à toute entreprise est cassé », explique Jean-Loup Dervaux, médecin et auteur de plusieurs ouvrages sur la fatigue dont *Chronofatigues, quelle est la vôtre ?* (Piktos) Son conseil : consulter afin d'éliminer le risque de dépression « Seul un professionnel à l'écoute de son patient pourra la détecter, c'est important, car les deux affections ne se soignent pas de la même façon, précise-t-il. Une fois la dépression écartée, ne prenez pas n'importe quels dopants allopathiques. La plupart sont des excitants qui ne soignent pas le terrain ». Or, rappelons qu'une fatigue psychique non traitée peut aboutir à un burn-out. L'homéopathie, l'oligothérapie, la phytothérapie, l'acupuncture, les Fleurs de Bach

ou encore la micronutrition sont efficaces. Parmi ces méthodes alternatives, une sort du lot : l'aromathérapie. Car si la psychasthénie se caractérise par une tension du corps (crampes et tension sur la nuque), un sommeil agité, peu réparateur et un sentiment de découragement, elle touche aussi tous les centres nerveux (mémoire, concentration, élocution, raisonnement et gestuelle) « La voie olfactive – respirer les molécules aromatiques des huiles essentielles (HE) – permet d'agir directement sur le système nerveux, sans accoutumance ni effets secondaires ou syndrome de sevrage », assure Caroline Rault (lire ci-dessous) « L'aromathérapie est active et puissante, confirme le Dr Dervaux, mais elle doit se manier avec précaution ». **Marie-Laurence Grézaud**

NOTRE ORDONNANCE AROMA

Caroline Rault, préparatrice en pharmacie pour PuresSENTIEL, conseille d'équilibrer le système nerveux dans la journée en le stimulant sans l'énerver, et de le relaxer le soir pour induire le sommeil. Elle recommande ce traitement¹, à suivre pendant trois semaines.

LE MATIN

En massage : cinq gouttes de HE de bois de Hô diluées dans autant d'huile végétale (macadamia noyau d'abricot ou amande douce) à appliquer sur le plexus solaire (centre nerveux)

Par voie orale : sur un comprimé neutre, versez deux gouttes de HE de gingembre frais (stimulante, cette plante est indiquée pour surmonter les coups durs²)

À respirer : ensuite, deux gouttes de HE de menthe poivrée (coup de fouet aux fonctions intellectuelles) et d'eucalyptus radié à respirer sur un mouchoir

En friction : deux gouttes de chaque HE en friction sur la nuque vers 10 heures à midi et vers 16 heures, ou en fonction des besoins

LE SOIR

Diluez dans dix gouttes d'huile végétale deux gouttes de HE de camomille romaine

(très sédatif) et quatre gouttes de HE de lavande vraie (elle agit à la fois sur l'anxiété, la qualité du sommeil et sur les symptômes associés tels que fatigue, maux de tête et de ventre, palpitations)

En massage : appliquez sur le thorax et la base du cou avant le coucher

Sur l'oreiller : appliquez deux gouttes de chacune des HE sur un mouchoir près de l'oreiller, allongez-vous et respirez profondément leur senteur aromatique

POUR LES NON-INITIÉS

PuresSENTIEL Roller Stress le matin et à midi + inhalateur Tonus à 10 heures, 14 heures et 16 heures. Le soir, PuresSENTIEL Spray aérien sommeil ou PuresSENTIEL Complément alimentaire bio sommeil **M.-L.G.**

¹ Réserve aux plus de 12 ans. Déconseillé aux personnes épileptiques et aux femmes enceintes ou allaitantes.

² À éviter en cas de traitement anticoagulant ou fluidifiant sanguin.