

# Retrouvez votre bonne humeur naturelle

Les angoisses liées au virus, la perte de lien social, l'entrée dans l'hiver... Il n'est pas simple de garder le moral durant cette période chargée en émotions. Pour voir la vie d'un œil plus positif et remettre de la joie dans son quotidien, place à nos solutions végétales, nos exercices pour renforcer l'optimisme, et des conseils d'experts pour ne pas céder à la déprime.

Dossier réalisé par Anne Peron avec Joëlle Pierrard et Nihel Amarni

**d**epuis bientôt un an, notre quotidien s'est métamorphosé, et pour la majorité d'entre nous, la situation est difficile à supporter. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 1,1 million de traitements anxiolytiques supplémentaires délivrés en six mois par rapport à l'année précédente. C'est le triste bilan du rapport annuel du Groupement d'intérêt scientifique Epi-phare, dévoilé en octobre dernier, illustrant les conséquences du premier confinement. D'autres études ont également prouvé qu'un état dépressif fait baisser notre immunité, nous rendant plus vulnérables aux maladies.

Vous l'aurez compris, nous avons tout intérêt à raviver notre bonne humeur et à intégrer plus de joie dans notre quotidien. Pour y parvenir, la mise en place de rituels du bonheur est nécessaire. En respectant certaines habitudes (*lire l'encadré ci-contre*), on peut stimuler sa sérotonine (hormone de la bonne humeur), ses endorphines (neurotransmetteur aux effets similaires à ceux de la morphine) et son ocytocine (hormone de l'attachement et de la sécurité intérieure). De nombreuses plantes soutiennent ces hormones du plaisir sans les effets secondaires délétères des anxiolytiques et des antidépresseurs, et aident à ne pas s'enfoncer dans le pessimisme. Certaines huiles essentielles agissent directement sur nos émotions négatives lorsqu'on les respire. Quelques eaux florales tempèrent nos émotions fortes, et certains élixirs floraux calment les peurs.

Une des clés pour garder bon moral et bonne santé consiste à cultiver son optimisme. Des chercheurs de l'université de Boston conseillent de se dire ou de s'écrire « merci » chaque jour ; de se reconnaître une qualité dont on a fait

preuve dans la semaine et de se programmer une activité agréable et riche de sens.

Enfin, le bonheur consiste à apprécier les choses simples de la vie : le vent dans les feuilles, la saveur d'une tisane au coin du feu, l'odeur du pain grillé, le ronronnement alanguiné d'un chat... En attendant de dénicher vos petits bonheurs, voici un panel de recettes naturelles et de pistes pour se réveiller de bonne humeur, rester en forme durant la journée et des idées pour passer des soirées et des nuits paisibles.

## Les basiques pour garder le moral

**Adopter le plus possible un mode de vie sain** participe grandement à ne pas glisser dans la déprime.

### Faire du sport

Une marche rapide de six minutes par jour augmente de 30 % nos endorphines et abaisse notre cortisol, l'hormone du stress.

### Évacuer les coups de mou

Safran (1), rhodiola, millepertuis ou griffonia possèdent des

vertus antidépresseurs et anxiolytiques, avec peu d'effets indésirables. Pensez aussi à l'acérola, très riche en vitamine C.

### Prendre soin de son sommeil

En dormant, nous produisons de la mélatonine, une hormone qui joue sur notre humeur. Les tisanes de valériane (2) d'*Eschscholzia* (3), de passiflore ou d'aubépine diminuent les insomnies. Faire l'amour est également un très bon sédatif !

### S'exposer à la lumière

Celle-ci stimule la dopamine qui joue sur notre forme physique et mentale. Deux heures par jour suffisent.

**Se sociabiliser** Discuter et échanger avec des amis proches, des collègues ou son voisin relance le taux de sérotonine !

### Se fixer des objectifs

Que vais-je faire demain ou l'année prochaine ? Se donner un but aide à rester motivé et enjoué.



# f comme...



## La fleur de la passion tranquille

Au milieu du XVI<sup>e</sup> siècle, le docteur sévillan Nicolas Monardes parcourt les Andes péruviennes pour y trouver des signes d'approbation de la conquête espagnole qui a fait tant de ravages parmi cette population. Lors de ce parcours expiatoire, il découvre une belle fleur qui lui évoque la Passion du Christ avec sa couronne semblable à celle en épines du Christ et ses dix pétales évoquant les dix fidèles apôtres. Le médecin baptise alors la plante, fleur de la Passion (*Passiflora incarnata*). Et il constate que les Indiens la consomment sous forme de thé pour calmer leurs nerfs. Bon nombre de recherches ont validé son expérience depuis, et la passiflore est classée comme un doux tranquillisant, en infusion ou en teinture.

## Un matin qui commence bien

Voir les choses de manière positive, ça se prépare dès le réveil! Pas toujours simple de trouver la motivation pour se lever, surtout les matins brumeux et gris. Voici nos astuces végétales, beauté et alimentaires pour démarrer la matinée bien dans son corps... et dans sa tête! Il suffit parfois de gestes simples et de rituels positifs pour engager la journée de manière optimiste.



### Réciter un mantra positif

Dans l'hindouisme et le bouddhisme, le mantra permet d'atteindre un état méditatif grâce au son qui résonne dans les organes. Sur ce principe, on peut réciter plusieurs fois une phrase positive en se concentrant sur le sens des mots. L'effet hypnotique et méditatif de la répétition est cumulé à l'impact positif du contenu de la phrase. Vous pouvez créer vos propres mantras; en voici quelques exemples, à se répéter au réveil ou sous la douche.

- *Je me concentre sur ce qui est vraiment essentiel pour moi.*
- *Je suis inspiré et j'ai la puissance pour accomplir tout ce que je dois faire aujourd'hui.*
- *J'ai confiance en moi et j'ai confiance en la vie.*
- *Je mérite d'être heureuse/heureux et de réussir ce que j'entreprends.*



### Un réveil mélodieux

Entre 6 et 8 heures du matin, nos glandes surrénales synthétisent du cortisol, l'hormone du stress qui met notre corps en route. Mais un réveil agressif dû au retentissement d'une alarme peut générer un pic de cortisol brutal, bien trop stressant au saut du lit. D'autre part, des chercheurs australiens recommandent de privilégier les alarmes aux sons mélodieux, ce qui permet d'éviter la sensation de fatigue au réveil. Parmi les recommandations citées dans l'étude, les chansons *Good Vibrations* des Beach Boys et *Close To Me* du groupe The Cure. Vous pouvez aussi opter pour des chants d'oiseaux ou le bruit des vagues sur fond de mouettes...

## Des eaux florales tonifiantes

Subtilement parfumées et très douces, les eaux florales peuvent égayer votre début de journée. Si vous aimez l'odeur, vous pouvez vaporiser deux à trois fois une eau florale de rose sur votre visage afin de rafraîchir votre peau et la nettoyer. À la fois tonique et apaisant, cet hydrolat a aussi pour vertu d'apaiser les manifestations d'émotions fortes ou négatives telles que la peur, la colère, l'agressivité et la dépression.



### Et aussi

Vous pouvez également tester l'eau florale de romarin à verbénone qui revitalise en donnant un coup de pouce à la fonction hépatique.

#### Par voie orale

Mélangez une cuillère à soupe d'hydrolat dans un verre d'eau et buvez. À faire en cure de vingt jours.



## Lait d'or, un rituel solaire

Cette boisson ayurvédique ancestrale réchauffe les matins froids d'hiver. À base de lait végétal et de curcuma, le lait d'or stimule les défenses immunitaires et apaise le système nerveux, et illumine le quotidien de sa couleur jaune vif. Un vrai coup de soleil dans votre corps ! Pour le réaliser, suivez la recette de Cécile Doherty-Bigara, créatrice du blog *Le Palais savant*.



### 1. Recette de pâte de curcuma

**Ingédients**  
1/4 de tasse de curcuma en poudre (30 g) • 1/2 c. à café de poivre noir moulu  
• 1/2 tasse d'eau (125 ml).



**Méthode** 1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients 2. Cuire à feu doux en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse 3. Laisser refroidir, puis verser dans un petit pot en verre. (La pâte peut se conserver un mois au frigidaire).

### 2. Préparer le lait d'or

**Ingédients** 1/2 tasse de lait végétal de riz, de noisette ou d'avoine (125 ml) • 1 c. à café d'huile de coco • 1/2 à 1 c. à café de pâte de curcuma • 1 c. à café de sirop d'érable ou de miel.



**Méthode** 1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole 2. Faire chauffer une à deux minutes sans faire bouillir.

## comme...

### Le laurier relaxant

Aujourd'hui, on connaît surtout le laurier (*Laurus nobilis*) pour ses vertus culinaires. Mais le laurier mérite bien mieux. Dans la mythologie grecque, Apollon, le dieu des arts, du chant, de la musique et de la beauté masculine, poursuit de ses assiduités la nymphe Daphné. Prenant la fuite, la jeune fille invoque son père, un dieu fleuve, qui la transforme en un laurier. L'amoureux décida alors d'offrir des couronnes de laurier aux poètes et aux vainqueurs. Mille cinq cents ans plus tard, la plante fut transformée en panacée. Au XIX<sup>e</sup> siècle, le laurier perd sa réputation médicinale pour devenir une plante culinaire. Il faut attendre le XX<sup>e</sup> siècle pour que des études démontrent son action apaisante. Rien de tel, en effet, qu'une tisane ou un bain de laurier pour favoriser la détente.



## Mettre son énergie en route

La réflexologie plantaire aide à lutter contre les déprimés passagères, les baisses d'énergie ou encore le stress et la nervosité. Nous nous baserons sur celle d'inspiration chinoise, qui associe nos énergies aux éléments en suivant les conseils de Caty Quidu, réflexologue.

**1. Les ressentis de peurs et d'angoisses font**

**référence à l'élément eau.**

On agit alors sur la vessie et les reins afin de se décharger des émotions négatives qui nous alourdissent et nous freinent. Pour agir sur la zone réflexe des reins, il faut faire pression sur le milieu du pied, deux centimètres

en dessous des coussinets sur chaque pied, (a). Pour la vessie, la zone à manipuler se trouve sur la limite inférieure de la voûte plantaire en suivant la cheville (b).

**2. Si vous avez l'impression de tourner en rond et de stagner,** il faut faire circuler l'énergie de l'élément terre au niveau de l'estomac et de la rate, considérée comme notre deuxième cerveau. Le point de pression pour l'estomac se trouve au niveau de la courbure intérieure des pieds, la voûte plantaire, sous

les coussinets (c). Pour la rate, le point se trouve sur le pied gauche à l'extrême opposé de celui de l'estomac, (d).

**3. Si c'est le manque d'énergie qui vous pèse,** ravivez votre feu intérieur en réactivant les organes liés à cet élément :

le cœur et l'intestin grêle. La zone réflexe du cœur se situe sous le coussinet de chaque gros orteil (e). Pour l'intestin grêle, le point de pression se trouve au centre des talons (f).



## Scomme...



### Le safran si zen

Les Égyptiens utilisaient le safran (*Crocus sativus*) pour teindre les robes, se parfumer ou soigner les troubles respiratoires et intestinaux. Les Chinois le prescrivaient contre les douleurs menstruelles et la dépression. Cette plante est parfois illégalement remplacée par du carthame (faux safran ou safran du teinturier). On boira une tasse de 12 stigmates de safran infusés par jour.

## De la gaieté dans ma journée

Une journée peut être remplie de rebondissements. Mauvaise nouvelle, météo grisâtre, mésentente avec un collègue peuvent vous faire développer des émotions négatives. Gardez votre énergie positive au fil des heures grâce au pouvoir des huiles essentielles, aux élixirs floraux, aux bourgeons, mais aussi en pratiquant des activités joyeuses !



### Respirer des notes légères

On n'est jamais à l'abri d'un petit coup de mou. Pour revenir à un état de bonne humeur, on s'appuie sur la puissance olfactive des huiles essentielles aux notes joyeuses et positives qui agissent directement sur notre cerveau limbique, siège de nos émotions. L'aromathérapeute Françoise Couic-Marinier propose un stick inhalateur à l'odeur aérienne légère et douce grâce aux agrumes... à garder toujours sur soi !



**Matériel** Un stick inhalateur  
 • 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote qui donne la pêche  
 • 4 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles qui éveille la bonne humeur  
 • 6 gouttes d'huile

essentielle de mandarine verte antistress, douce et fraîche.  
**Méthode** Sur la mèche du stick, déposer les huiles essentielles et respirer à l'entrée des narines en faisant trois inspirations.

### Un bourgeon positivant



Le bourgeon d'aubépine (*Crataegus monogyna*) est connu en médecine chinoise pour agir sur le méridien du cœur, où siègent les émotions.

Ce bourgeon favorise en effet le sentiment de joie, développe la confiance et les émotions positives tout en régulant la tension, l'anxiété, en exerçant un effet calmant sur le mental.

#### Mode d'emploi

Prendre 5 gouttes pures sur la langue ou diluées dans de l'eau de source ou du miel deux à trois fois par jour, en dehors des repas. Il est autorisé à toute la famille, sauf pour les bébés de moins de 3 ans et les femmes enceintes.

### Calmer la peur de tomber malade



Les informations sur les chiffres des contaminations du coronavirus, le port du masque, les proches touchés par la maladie...

Le virus est partout, et il devient difficile de rester serein en sortant de chez soi. Pour se libérer des angoisses liées aux influences extérieures et se donner de la force, l'élixir floral de brunelle est idéal

puisqu'il favorise l'acceptation, active les forces de guérison et apporte

de la motivation pour affronter la situation. Dans le cas où vous sentez que votre peur porte surtout sur vos proches, optez pour l'élixir floral de marronnier rouge. Ce dernier développe la capacité à contrôler les craintes excessives et vous redonne confiance en votre entourage.



#### Conseils d'utilisation

Prendre 3 gouttes directement sous la langue ou dans un petit verre d'eau. Maintenez les gouttes sous la langue pendant quelques instants avant d'avaler. Répéter la prise trois à cinq fois par jour, le matin au réveil, avant les repas principaux et le soir au coucher, pendant un cycle de trois ou quatre semaines.

## Cultiver les petits plaisirs enfantins

Un bon moyen de se donner du baume au cœur, surtout une après-midi de dimanche pluvieux, est de renouer avec ses plaisirs d'enfants. Souvenez-vous, les heures passées à faire du coloriage de mandalas avec tout un tas de feutres colorés. Téléchargez et imprimez-les (voir carnet d'adresses p. 72), il en existe sur le thème des fleurs et des végétaux ! Repensez à l'odeur chaude du gâteau au chocolat qui cuit dans le four et le bonheur de lécher la cuillère et le fond du plat.

### Moelleux au chocolat



Voici une recette saine de moelleux au chocolat par la naturopathe Sarah Juhasz, créatrice du blog *Pimp Me Green*.

**Ingédients** 130 g de chocolat à pâtisseries • 185 g crème de coco • 40 g de farine de châtaigne • 10 g de fécule de maïs • 50 g de purée de noix de cajou • 1 pincée de sel non raffiné • 1 c. à café de bicarbonate de soude (5 g) • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1/2 c. à café d'extrait de vanille.

**Méthode** 1. Préchauffer le four à 180 °C. 2. Faire fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie avec la crème de coco. Mélanger pour éviter que le chocolat cuise. 3. Dans un autre récipient, ajouter le reste des ingrédients, sauf le vinaigre de cidre. 4. Mélanger le chocolat fondu aux autres ingrédients. Ajouter le vinaigre et remuer. 5. Verser dans un moule et enfourner dix ou quinze minutes pour un cœur fondant ou moelleux.

## Quand activité rime avec joie!

Lorsque l'esprit tourne en rond sur des pensées négatives ou que le sentiment de solitude se fait sentir, optez pour une activité qui vide la tête ou qui renforce votre lien social. En voici trois.



1. Je plante mes semis d'hiver. La youtubeuse Ophélie Damblé, créatrice de la chaîne *Ta mère Nature* conseille de semer des graines de carottes, de laitue, de chou-fleur, de fèves, de petits pois, ou d'aubergines. Les mains dans la terre, on oublie tout!

2. Je participe à un cercle virtuel de femmes. On y pratique des séances de paroles libres, des chants de mantras méditatifs. Le but? Booster sa confiance, son amour de soi et générer de la force grâce à la puissance collective. À retrouver sur les sites *Les Allumettes*, *Moonrise Circle*, *Moon Sister* ou ceux de Camille Sfez et d'Odile Chabrilac.



## M comme...

### Le millepertuis, pour sortir de l'obscurité

Les premiers chrétiens croyaient que le millepertuis (*Hypericum perforatum*), qui produit une huile rouge, pleure son sang chaque 29 août, date anniversaire de la crucifixion du Christ. Le Grec Dioscoride lui attribue un intérêt contre les blessures en usage externe, ainsi qu'une indication diurétique, un traitement contre les fièvres et la sciatique en usage interne. Enfin au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, on lui découvre un pouvoir antidépresseur. Il a été étudié en Allemagne et on le prescrit contre la dépression.

La posologie usuelle est de 600 à 900 mg d'extrait sec par jour. Mais attention, la plante a des interactions avec certains médicaments (antivitamines K, contraceptifs, antidépresseurs allopathiques).



© Jesus Sauvage



3. Je me mets au tricot: c'est prouvé, cette activité manuelle créative est un véritable antistress qui permet de se vider la tête! Peut-être connaissez-vous le Yarn Bombing qui consiste à habiller les troncs des arbres! Suivez des tutos web (ceux de Marion Blush ou de *Ma plante mon bonheur*), ouvrez des livres tels que *Dinette* ou débutez grâce à des kits complets envoyés chez vous comme *We Are Knitters*.

## A comme...

### L'agripaume soigne les peines de cœur

On surnomme l'agripaume (*Leonurus cardiaca*) queue de lion. Et pourtant, cette plante n'est pas menaçante. Les Grecs et les Romains l'utilisaient pour soigner les palpitations cardiaques et... les peines de cœur. En tout cas, des études ont révélé que cette douce « sédative » est aussi utile dans les cas d'anxiété que d'insomnie. Rendez-la moins amère en infusion, en ajoutant du miel ou du sucre. Ne pas dépasser deux tasses par jour.



## Les clés d'une douce soirée

Pour certains, le soir est synonyme de cafard et d'angoisse depuis le début de la crise sanitaire. Voici de quoi passer des soirées et des nuits relaxantes grâce aux vertus du bain, de l'alimentation anti-déprime, mais aussi grâce à des outils de la médecine chinoise ou de la sophrologie. 🍀

### Un sirop antidépresseur

On connaît la lavande pour ses vertus apaisantes. Des chercheurs ont démontré qu'elle agit aussi sur les troubles anxieux et dépressifs. L'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*), prise par voie orale, a montré une action bénéfique sur l'anxiété et sur l'agitation mentale similaire à celle du lorazepam, un puissant anxiolytique. Des résultats semblables ont été donnés par une étude qui a comparé l'effet de la prise de sirop contenant de la lavande avec la prise d'un antidépresseur (Citalopram).



### Votre sirop à la lavande maison

**Ingédients** 10 g de fleurs de lavande • 190 g de sucre • 1 l d'eau.

**Méthode** 1. Faire chauffer dans une casserole à feu moyen l'eau et le sucre en remuant régulièrement. 2. Une fois le mélange à ébullition, baisser

le feu et laisser cuire cinq minutes. 3. Verser le mélange dans un bocal sur les fleurs et laisser infuser douze heures. 4. Filtrer à l'aide d'un tamis et mettre en bouteille avec les pétales, que vous pourrez ôter dès le lendemain.

### Une soupe réconfortante

Une soupe peut-elle nous aider à moins déprimer ? Sans doute si elle contient des tryptophanes qui interviennent dans la production de sérotonine, l'hormone de la détente. Les tryptophanes, on en trouve dans les algues, le persil, le poivron, mais aussi dans toutes les légumineuses, les graines de sésame, le cacao, les oléagineux et le parmesan.



### Recette de soupe pour 4 personnes

**Ingédients** 200 g de lentilles vertes • 1 oignon piqué de 4 clous de girofle • 2 branches de persil • 1 c. à café de graines de sésame grillées par bol de soupe • 1 c. à café de parmesan par bol.

**Méthode** 1. Faire cuire les lentilles vertes dans 1 litre d'eau avec l'oignon piqué de 4 clous de girofle durant vingt minutes. 2. Introduire le persil en fin de cuisson. 3. Ôter les clous de girofle de l'oignon. 4. Mixer le tout et verser dans les 4 bols. Saler, poivrer. Saupoudrer de graines de sésame grillées et de parmesan.

