

Dépression : quand la nature est plus efficace que votre psy !

Via la lettre gratuite Pure Santé!

Envoyez-moi mon dossier gratuit

Je reçois mon dossier via la lettre gratuite PureSanté

Votre adresse email restera strictement confidentiel et ne sera jamais échangée. Vous pouvez vous désinscrire à tout moment. **Consultez notre politique de confidentialité. (<https://www.pure-sante.info/notre-politique-de-confidentialite/>)**

Découvrez les remèdes naturels pour soigner la dépression grâce à notre dossier spécial

Ressemblez-vous à un Danois ? Mangez-vous souvent du poisson ? Ces questions vous étonnent sans doute. Pourtant, la façon dont vous allez y répondre pourrait bien déterminer votre risque de souffrir de dépression. Voici ce que vous n'aviez jamais lu sur cette maladie...

Comment soigner la dépression naturellement?

C'est un immense problème, peut-être même l'obstacle principal à son traitement.

Suis-je déprimé ?

Si l'on se réfère aux critères de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'association américaine de psychiatrie, il existe neuf symptômes caractéristiques de la dépression.

Pour que le diagnostic de dépression puisse être posé, la personne doit en manifester cinq depuis au moins deux semaines tous les jours, dont les deux premiers de la liste obligatoirement :

- De la tristesse
- Une perte d'intérêt et du plaisir
- Un sentiment de dévalorisation
- Des idées de mort

- Une perte d'appétit
- Des troubles du sommeil
- Des troubles de l'attention et de la mémoire
- Une asthénie (fatigue sans effort produit)
- Un ralentissement psychique et physique.

Si vous vous retrouvez dans 5 à 7 de ces symptômes, il est probable que vous souffrez de dépression légère. À partir de 8, elle est définie comme sévère.

Dans tous les cas, il n'y a aucune honte à avoir.

Et il ne faut pas vous inquiéter. Au contraire, c'est une bonne nouvelle de reconnaître la réalité : « *Notre corps aime la vérité* », disait le Dr David Servan-Schreiber.

Et des **solutions naturelles et efficaces** existent pour aider à retrouver la joie de vivre.

Traitement conventionnel : pas mieux qu'un placebo

En plus d'une psychothérapie, les médecins prescrivent volontiers des antidépresseurs de la famille des ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture en sérotonine) comme le célèbre Prozac, et des IRSN (inhibiteurs de la recapture en sérotonine et de la norépinéphrine) comme l'Effexor.

En 2008, une méta-analyse consacrée aux antidépresseurs a été publiée dans le journal PLoS (*Public Library of Science*). Elle portait sur 47 études ayant donné lieu à l'autorisation de mise sur le marché (AMM) de 4 antidépresseurs.

Conclusion du chercheur britannique Irving Kirsch, responsable de l'étude :

« Les antidépresseurs de nouvelle génération ne fonctionnent pas mieux qu'un placebo (produit inactif donné à l'insu du patient) pour la majorité de patients souffrant d'une dépression légère ou modérée ».

« Il semble y avoir très peu de raisons de prescrire des antidépresseurs à qui que ce soit sauf aux personnes les plus sévèrement déprimées, à moins que les traitements alternatifs n'aient échoué ».

Notons que le Pr Kirsch exprime l'idée qu'avant d'essayer des médicaments antidépresseurs **chez des personnes sans dépression majeure**, des traitements alternatifs méritent d'être essayés !

Traitements alternatifs, cela signifie bien sûr approche globale, qui combine à la fois l'alimentation, l'exercice physique, la respiration, le développement personnel, l'utilisation de techniques de gestion du stress comme l'EFT (technique de libération émotionnelle) etc.

Et dans cette démarche, **les plantes peuvent jouer un rôle primordial** (<https://www.pure-sante.info/on-a-dit-merci-a-plante/>).

Prince du moral retrouvé

À tout seigneur, tout honneur.

Il faut donc commencer avec le **millepertuis**, Seigneur de la bonne humeur, Prince du moral retrouvé, qu'on utilise depuis le Moyen Âge pour soigner les désordres neurologiques et chasser les « *mauvais esprits* ».

Inscrite à la pharmacopée française au XIXe siècle puis tombée dans l'oubli, la plante a fait son grand retour en 1996, avec la publication d'une méta analyse [1] totalisant plus de 1700 patients, où elle révélait sur les troubles dépressifs une action comparable à celle des antidépresseurs chimiques.

De nombreuses autres études ont suivi, démontrant l'équivalence ou la supériorité du millepertuis par rapport aux médicaments standard sur les dépressions légères à modérées [2], ainsi que dans certains cas sur les épisodes sévères. Avec l'avantage indéniable de l'absence d'effets indésirables.

L'explication ?

Le sentiment d'échec, le découragement, la fatigue psychique, l'anxiété ou les troubles de l'humeur sont intimement liés à des altérations de la conduction des informations d'un neurone à l'autre, opérée par les neurotransmetteurs. Or, le mécanisme d'action du millepertuis ressemble à celui de la plupart des antidépresseurs chimiques : il optimise la production et la circulation des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline, mais aussi GABA et glutamate).

Il agit à un double niveau, en bloquant aussi bien leur destruction que leur recapture, ce qui a pour résultat d'augmenter leur présence dans les synapses du cerveau et de faciliter les connexions neuronales.

Comme les médicaments, il s'agit d'un traitement symptomatique : on ne guérit pas la cause de la dépression mais on permet à l'organisme d'affronter plus sereinement cette période difficile. Et c'est déjà énorme.

L'usage traditionnel est de 2 à 4 g de plante sèche en infusion par jour, mais sous cette forme, la teneur en principes actifs et l'efficacité restent approximatives. Des extraits standardisés à teneur garantie en molécules actives sont préférables.

Dans la majorité des études, la dose de 900 mg en trois prises (3 x 300 mg) durant 6 semaines au minimum s'est montrée efficace. Ses effets se font sentir généralement de façon graduelle après 2 à 3 semaines de traitement.

Un secret venu d'Inde

Traditionnellement, le **pois mascate** ou haricot poupre (*Mucuna pruriens*) était utilisé en médecine indienne ayurvédique pour améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson et les troubles de la libido.

Sa composition biochimique est singulière par sa richesse en L-Dopa, un neuromédiateur impliqué entre autres choses dans le sentiment de plaisir et de bien-être. Des études montrent des bénéfices neurologiques importants avec une absence d'effets secondaires. La prise de pois mascate accroît la sensation de bien-être, améliore la vivacité d'esprit chez les déprimés ralentis et apathiques.

Posologie : 1 cuillerée mesure par jour.

L'épice qui rend heureux

Plusieurs études révèlent que la consommation d'extrait de stigmates de **safran** (*Crocus sativus*), permet de significativement réduire les symptômes de la dépression.

D'autres essais cliniques montrent que ses effets sont équivalents à ceux des antidépresseurs conventionnels comme la fluoxétine ou l'imipramine.

Quelques études positives existent même quant à son efficacité dans les cas de dépression grave. Le mode d'action est la recapture de la sérotonine grâce au safranal et à la crocine. On note l'absence d'effets secondaires du traitement au safran, mais son utilisation est déconseillée de principe aux femmes enceintes car il pourrait théoriquement provoquer des contractions utérines. La posologie est de 1 comprimé (en extrait sec) de 150-300 mg matin et midi.

D'autres plantes agissent pour limiter le stress et l'anxiété :

- **Le ginseng** stimule le système immunitaire et tonifie les personnes affaiblies et fatiguées. À prendre le matin en cure de 15 jours à 1 mois. Les études montrent des bénéfices avec des doses de 200 à 1000 mg par jour de *Panax ginseng* sous forme de gélules ou d'ampoules, standardisé à 3 ou 7 % de ginsénosides.
- **La rhodiola** permet de stimuler les fonctions cognitives en période de stress et de fatigue. Cette plante atténue l'anxiété. Quelle dose ? Dans les études ont été testés 350 à 700 mg par jour, de préférence le matin à jeun ou ½ heure avant le

déjeuner, d'un extrait de *Rhodiola rosea* standardisé au minimum à 3 % de rosavine et 1 % de salidosides, les deux substances actives.

- **Le ginkgo biloba** agit comme anxiolytique chez les patients souffrant de trouble anxieux généralisé. Son effet est similaire et parfois même supérieur aux médicaments tels que les benzodiazépines [3]. Les doses utilisées avec succès dans les essais sont de l'ordre de 480 mg d'extrait par jour RCT (extrait standardisé EGb 761 comme dans Ginkor, EGb 761 contenant 24 % de ginkgo-flavonol glycosides, 6 % de terpène lactones).

La **valériane**, le **griffonia** ou l'**aubépine** peuvent également présenter un intérêt pour lutter contre le stress, mais avec des effets moindres. Enfin, il faut aussi dire autre chose.

Cultiver la joie de vivre

Comme pour bien d'autres maladies, attendre sans rien faire la solution antidéprime qui viendrait d'une plante ne distingue en rien du malade qui avale passivement ses médicaments chimiques.

Guérir de la dépression, cela suppose de faire un travail sur soi, douloureux sans doute, mais indispensable pour redéfinir ses priorités et répondre à la grande question : quel est mon but dans la vie ?

Il s'agit d'une démarche volontaire. Où il me semble que quelque chose qui peut aider est de mettre le beau et le vrai au cœur de sa vie.

Oui, c'est difficile. Et il n'y a rien de plus énervant quand on est déprimé que de s'entendre dire « il faut penser positif » ou « arrête de voir le mauvais côté des choses ! ».

Alors faisons avec notre esprit comme avec notre corps : donnons-lui la vérité.

Cultivons l'amitié, la relation sincère aux autres, l'amour de la nature, le goût des œuvres dans lesquelles l'être humain a mis son âme et son cœur, cherchons toute chose qui grandit et fuyons ce qui nous rabaisse.

Car ce socle-là est comme un marchepied pour retrouver la joie de vivre.

À votre santé !
