



Lettre info aout 2015

Nous recevons beaucoup de patient souffrant de « dépression » La médecine ostéopathique ne soigne pas la dépression au sens du symptôme. L'ostéopathe n'est ni psychiatre ni psychologue. Par contre il sait écouter le corps, il sait utiliser les informations des tissus. C'est Becker un célèbre ostéopathe américain qui disait : «seuls les tissus savent »

La **dépression** est une maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir (humeur dépressive), une perte de motivation et de facultés de décision, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles alimentaires et du sommeil, des pensées morbides et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu.

La **dépression** affecte l'humeur, les pensées et le comportement, mais aussi le corps. La dépression peut s'exprimer dans le corps par un mal de dos, des maux de ventre, de tête. Cela explique aussi qu'une personne qui souffre de dépression puisse se révéler plus vulnérable aux rhumes et aux autres infections, son système immunitaire étant affaibli.

États d'âme ou dépression?

Le terme « **dépression** », encore tabou il n'y a pas si longtemps, est souvent employé à tort dans le langage courant pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d'ennui et de mélancolie que nous sommes tous appelés à vivre à un moment ou à un autre sans qu'il s'agisse pour autant d'une maladie.

Par exemple, être triste après la perte d'un proche ou avoir un sentiment d'échec en cas de problèmes au travail ou à l'école est normal. Mais lorsque ces états d'âme reviennent chaque jour sans raison particulière ou persistent longtemps même avec une cause identifiable, il peut s'agir d'une dépression. La dépression est en fait une **maladie chronique**, répondant à des critères diagnostiques bien précis.

Outre la **tristesse**, la personne dépressive entretient des **pensées négatives** et dévalorisantes : « je suis vraiment nul », « je n'y arriverai jamais », « je déteste ce que je suis ». Elle se sent sans valeur et a du mal à se projeter dans l'avenir. Elle n'a plus

d'intérêt pour des activités autrefois appréciées.

Cet état peut aussi conduire à ce que l'on nomme « maladie psychosomatique »

La somatisation est une partie très importante de l'anxiété ou de la dépression. Bien souvent les douleurs physiques apparaissent avant même que l'on est conscience d'une souffrance mentale. Le ventre est considéré comme le deuxième cerveau, il est le cerveau émotionnel. L'ostéopathe peut soulager en douceur des tensions viscérales ou des symptômes tels que la diarrhée, la constipation, les ballonnements, les acidités ou les sensations d'étouffement.

Il nous faut garder à l'esprit que l'esprit agit sur le corps, le mieux-être du corps peut agir sur l'esprit.

Parmi les symptômes physiques les plus marquants de la dépression et indépendamment des nombreux symptômes psychiques, citons, entre autres :

- Des troubles de l'alimentation accompagnés de perte ou de gain de poids (notamment en cas de dépression grave).
- Des problèmes de sommeil, insomnie ou hypersomnie, parfois liés à une fatigue importante.
Des céphalées
- Des douleurs musculaires en particulier des contractures des muscles du dos
-

Prise en charge ostéopathique des patients dépressifs

Outre la prise en charge par la médecine conventionnelle, L'ostéopathe est à même de traiter, d'aider les patients qui souffrent de dépression.

Nous savons que le corps et l'esprit fonctionnent de concert. Traiter l'un, retentit nécessairement sur l'autre. Ainsi, même en ayant une approche strictement structurelle, l'ostéopathe obtiendra également des résultats sur le psychisme de son patient.

- En soulageant des tensions musculaires.
- en levant des restrictions de mobilité.
- en rendant le corps plus souple et plus mobile.
- en agissant sur les douleurs.

Suite à cette approche thérapeutique, il est probable que la personne se sente tout simplement mieux dans son corps.

Si cela ne permet pas de régler complètement une dépression, cela permet en tout cas d'y faire face avec pour le patient plus de force et de combativité.

Traitement de la dépression en ostéopathie

Le traitement ostéopathique de la dépression n'a rien de spécifique à cet état. L'ostéopathe est un praticien holistique. A travers les écrits de Still fondateur de cette médecine, nous savons que nous avons en nous notre propre pharmacie. A nous de trouver le lieux, le geste, qui permettra au patient de trouver son propre « médicament ».

Vous pouvez aussi utiliser les vertus de certaines plantes médicinales.

Huile essentielle d'oranger amère : Elle est aussi appelée petit grain bigarade « Citrus aurantium ». Son parfum à lui seul apporte détente et relaxation. Je vous conseille donc cette huile en diffusion dans l'air. Vous pouvez aussi en appliquer quelques gouttes pures sur la peau (torse, poignets, ou plante des pieds). Celle huile peut aussi être prise par voie interne (2 gouttes dans du miel, de l'huile d'olive ou du sucre de canne).

Huile essentielle de camomille : "Chamaemelum nobile" est un anti-stress majeur, à appliquer pure sur la région du torse avant ou après un épisode stressant.

Huile essentielle de marjolaine: « Origanum majorana » peut être appliqué sur la peau, pure ou prise par voie interne. Elle est efficace contre l'angoisse et pour lutter contre le stress. Elle est aussi connue pour rééquilibrer les troubles nerveux.

Huile essentielle de lavande fine : L'huile « Lavandula angustifolia » est excellente pour calmer le stress et l'anxiété, se relaxer, elle est aussi anti-dépressive. On l'utilise en application sur la peau après dilution dans une huile végétale, en diffusion dans l'air, ou par voie interne. Vous pouvez aussi en mettre quelques gouttes dans un bain. Une petite astuce: mettre 2 gouttes sur le revers de la taie d'oreiller pour favoriser un sommeil rapide.

Huile essentielle de mandarine : « Citrus reticulata » est très efficace contre les angoisses, l'insomnie, le stress et l'agitation en général. Son odeur vous calme rapidement: vous pouvez donc la diffuser, vous l'appliquer (associée à de l'huile végétale), ou la prendre par voie interne (2 gouttes dans du miel, de l'huile d'olive ou du sucre de canne, ce 3 fois par jour).

Parmi les autres huiles essentielles efficaces contre le stress et la dépression, je pourrais vous citer, *l'huile essentielle d'ylang-ylang*, anxiolytique et antidépresseur, *l'huile essentielle de la fleur de jasmin*, à diffuser ou à mettre dans un bain...

Attention tout de même : les huiles essentielles sont des produits très puissants, alors ne les utilisez pas n'importe comment... surtout si vous ne savez pas ce que vous faites. Pour tout ce qui concerne les mélanges et les applications cutanées par exemple, demandez l'avis d'un professionnel.

phytothérapie : découvrez les vertus des plantes

Le griffonia : plante africaine. Elle peut être utilisée pour stimuler naturellement la sérotonine dans votre cerveau.

Pour soulager la dépression, on entend beaucoup parler du **Millepertuis**. Cette plante a en effet déjà démontré des actions tout aussi efficaces que beaucoup d'antidépresseurs.

Contre l'anxiété et l'insomnie, vous pouvez aussi utiliser des plantes telles que **la valériane, la passiflore, l'aubépine**... La valériane par exemple est vraiment très efficace contre l'insomnie.

Dans le cas d'anxiété généralisée, il existe une plante : le **Gingko Biloba**, qui permet d'agir sur votre système nerveux et de le réguler (elle est presque aussi efficace qu'un anxiolytique, et ne cause aucune dépendance).

Il existe aussi des plantes dites « adaptogènes » qui vont faire en sorte de régénérer vos glandes surrénales, très certainement affaiblies : l'astragale l'Eleutherocoque fonctionnent par exemple très bien.

Hygiène de vie : Pratiquez la respiration abdominale

Apprenez d'abord comment faire, puis pratiquez plusieurs fois par jour. Pratiquez même quand tout va bien, car c'est le fait de le faire souvent qui installera la sérénité sur le long terme. Les bienfaits de la respiration sont dus à l'oxygénation, la détoxination ainsi que la favorisation de la sécrétion d'hormones. Mais le mieux est encore d'essayer, vous serez très vite convaincu.

La luminothérapie : se soigner par la lumière

La luminothérapie consiste à diffuser artificiellement chez soi de la lumière d'intensité et de spectre lumineux proche de celle du soleil, soit par le biais d'un simulateur d'aube, soit grâce à une lampe de luminothérapie.

En empêchant la sécrétion de mélatonine, la lumière d'un simulateur d'aube permet de se réveiller en douceur. Cela **régule l'horloge interne et améliore la synchronisation des rythmes biologiques**. Ceci a pour effet une meilleure forme et une plus grande énergie. Une lampe de luminothérapie **stimule également les régions de la base du cerveau et augmente donc le niveau de sérotonine (neurotransmetteur) qui a un effet antidépresseur et régulateur de l'appétit**. Naturellement, s'il fait grand soleil, vous pouvez aussi aller vous exposer à cette lumière en allant faire un tour dehors!

Le soleil n'est pas dangereux, **ce sont les coups de soleil qui sont dangereux**. Plus tôt que vous tartinez de diverses crèmes, vous allez progressivement habituer votre peau à recevoir ce bien fait de la nature.

*La **vitamine D** est une vitamine liposoluble (soluble dans les graisses : les lipides). C'est une hormone retrouvée dans l'alimentation et synthétisée dans l'organisme humain à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements ultra violet de la lumière.*

La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins.

D'autre part, elle influence plus de 200 gènes et aurait une action de réparation de l'ADN

Une quantité suffisante de vitamine D est particulièrement nécessaire durant la petite enfance afin d'éviter le rachitisme Une quantité suffisante est également nécessaire pour diminuer le risque d'ostéoporose.

Elle pourrait avoir un effet bénéfique dans de nombreuses maladies comme le diabète, et certains cancers. (source wikipédia)