

Le féminin qui fait du bien

OCTOBRE 2015  
N°478 - 2,90€

santemagazine.fr

# Santé

## magazine

**Adieu stress, kilos  
et boutons en trop !**

**LA NOUVELLE  
DÉTOX  
ANTI-SUCRE  
à 30, 40, 50 ans...**

COMMENT SE  
LIBÉRER DE  
SES ÉMOTIONS  
NÉGATIVES

**INTESTIN PARESSEUX  
OU IRRITABLE**

**Cancer du col de l'utérus  
Faut-il faire  
vacciner sa fille ?**

**SE RÉCONCILIER  
AVEC SON VENTRE**

**NUTRITION  
PEUT-ON ENCORE  
MANGER DU POISSON ?**

**Dégonfler, calmer  
et se sentir bien**

**MODE DE VIE  
Travailler en horaires décalés  
et préserver sa santé**

ACHETER  
SES LUNETTES  
MOINS CHER

**Naturel  
LA SPIRULINE,  
UNE FORMIDABLE  
ALGUE ANTI-ÂGE**

**Éclat du teint  
PEELING OU LASER ?**

**DOULEURS ARTICULAIRES  
Que valent les gels ?**

uni  
éditions

L 11114 - 478 - F: 2,90 € - RD







## SANTÉ ALTERNATIVES

## 1 PROBLÈME, 4 SOLUTIONS

## CALMER LES PALPITATIONS

Parfois, votre cœur s'accélère ou bat de manière irrégulière ? Le plus souvent, ces palpitations, liées au stress et aux excitants, sont sans gravité. Les solutions pour les apaiser.



### 1 LE MAGNÉSIMUM POUR RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX

**Pourquoi ça aide ?** « En tant que modulateur neuromusculaire, le magnésium a une action sédatrice sur le système nerveux et aide à la régulation du rythme cardiaque. Des injections de magnésium sont parfois utilisées à l'hôpital en cas de tachycardie importante », rappelle le Dr Pierre Setbon, cardiologue. Or il est rare d'atteindre, via l'alimentation, les 400 mg recommandés par jour et certains l'éliminent plus vite que d'autres, notamment les fumeurs ou les personnes stressées. Faire une cure de magnésium est la première chose à essayer en cas de palpitations, surtout si l'on se sent fatigué ou surmené.

**Comment faire ?** L'idéal est de se supplémenter à raison de 300 mg/jour, pendant 2 à 3 semaines, pour voir si cela améliore les choses. « Il faut préférer le glycérophosphate de magnésium, qui est liposoluble, associé à la taurine et/ou à la vitamine B6, pour une question de tolérance plus que d'efficacité », conseille le spécialiste. Par exemple D-Stress (Synergia), Uvimag B6 (Laphal), Magnésium (Oligosanté) ou Magnésium 300+ (Boiron).



### 2 LA COHÉRENCE CARDIAQUE POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

**Pourquoi ça aide ?** Il s'agit d'une technique de relaxation par la respiration, qui vise à contrôler ses battements cardiaques. « Cette respiration lente et profonde agit sur le système nerveux, ce qui permet de calmer le cœur », explique le Dr Setbon. En cas de crise de palpitations, respirer ainsi a généralement un effet apaisant immédiat. « Pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque, 3 à 4 fois par jour, est aussi un bon outil pour mieux gérer son stress en traitement de fond », ajoute le cardiologue.

**Comment faire ?** Inspirer par le nez ou par la bouche pendant 5 secondes pour remplir les poumons, puis expirer par la bouche à nouveau pendant 5 secondes pour les vider. À faire pendant 2 à 3 min pour calmer les palpitations (puis plusieurs fois par jour pendant une minute ou deux). De cette façon, on respire 6 fois par min, contre 12 à 20 fois en temps normal. Des applis sur smartphones (RespiRelax, Ma Cohérence Cardiaque, CardioZen...) aident à trouver le bon rythme.



### 3 L'HUILE ESSENTIELLE D'YLANG-YLANG POUR S'APAIER

**Pourquoi ça aide ?** L'huile essentielle d'ylang-ylang est connue pour ses propriétés relaxantes et équilibrantes du système nerveux. À la fois antispasmodique et vasodilatatrice, elle agit aussi indirectement sur le rythme cardiaque. Plusieurs études, dont la dernière date de 2013, montrent que respirer cette huile permet de diminuer légèrement la pression artérielle et les battements cardiaques. « Cela peut donner un coup de pouce ponctuel lorsqu'on sent le cœur qui s'effole à cause du stress », estime le Dr Setbon.

**Comment faire ?** En inhalation sèche, verser 2 gouttes d'huile essentielle pure (Aroma-Zone, Florame, Phytosun Arômes, etc.), sur un mouchoir ou 1 goutte sur chaque poignet, à respirer pendant quelques minutes, le temps que les palpitations se calment. Elle s'utilise aussi en massage sur le plexus solaire pour un effet plus durable, à condition de la diluer : 5 à 10 gouttes dans une cuillerée à café d'huile végétale. Attention en cas d'hypotension et pendant la grossesse ou l'allaitement !

**Notre expert****Dr Pierre Setbon**  
cardiologue**4 L'AUBÉPINE**  
POUR GÉRER LES  
ANGOISSES PASSAGÈRES

**Pourquoi ça aide ?** Cette plante est reconnue pour son action contre la nervosité et pour soigner les troubles cardiaques légers. Elle a en effet le pouvoir de réguler la tension et le rythme cardiaque. « C'est une solution d'appoint intéressante : elle peut aider à faire passer l'orage si les palpitations sont liées à une période de stress », estime le Dr Setbon.

**Comment faire ?** Pour atteindre environ 300 à 400 mg/jour d'extrait sec (Cardiocalm, Elusanes Aubépine), prendre par exemple 1 comprimé le matin et 1 à 2 comprimés le soir, car c'est pendant les périodes de repos que les palpitations sont ressenties comme les plus gênantes. Faire une cure de 3 à 6 semaines, selon l'intensité du stress. « Mais si en prendre quelques semaines ne suffit pas à calmer les palpitations, que celles-ci durent ou sont très gênantes, il ne faut pas hésiter, quel que soit l'âge, à consulter un cardiologue pour passer un électrocardiogramme et s'assurer qu'il n'y a pas de problème cardiaque », souligne le spécialiste.

Laura Chatelain

**Info plus****Il faut diminuer tous les excitants :**

café, thé, boissons énergisantes, cola même light, tabac, alcool... qui augmentent la sécrétion d'adrénaline et les battements cardiaques. La dose à ne pas dépasser est de 4 tasses de café ou de thé par jour, ou 2 grands verres de soda.

Dr Pierre Setbon

Ma  
médecine  
antistress**À lire**

**Ma médecine antistress,**  
Dr Pierre Setbon,  
17,95 €, éd. du Moment.