

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 18

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

## Rien de mieux que l'aubépine

C'est un mal qui ronge une bonne partie de la population. En plus de la médecine classique, le recours à cette plante permet de réguler le rythme cardiaque.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phytothérapeute

Cinq cent mille Suisses subiraient à des degrés divers des troubles liés à leur état nerveux. L'anxiété est bel et bien une pathologie fréquente... même si elle n'est pas toujours reconnue comme telle car pas forcément facile à diagnostiquer. En revanche, il est incontestable que la souffrance induite chez les personnes concernées est bien réelle.

On ne naît pas anxieux, mais il existe sans aucun doute des prédispositions génétiques. A la différence d'autres pathologies, le malaise peut commencer très jeune et souvent insidieusement. Le plus souvent, l'anxiété s'aggrave avec le temps si elle n'est pas traitée.

Comment se manifeste-t-elle? Les symptômes sont multiples. Ils vont de l'inquiétude à la peur, voire la panique, sans oublier l'irritabilité. Physiquement, elle peut se traduire par des palpitations, de la tachycardie, des troubles respiratoires, une sensation d'étouffement. On parle aussi d'hyperventilation due à l'accélération de la fréquence respiratoire, de vertiges, de céphalées, de douleurs musculaires, ainsi que des troubles du sommeil et des ennuis gastriques.

### Agir sur plusieurs plans

Que faire? D'abord en parler à son médecin traitant pour faire le

point de la situation et procéder à un bilan afin d'écartier toute pathologie qui pourrait être à l'origine de son anxiété.

Ensuite, il est recommandé de modifier son hygiène alimentaire en limitant les excitants, l'alcool, les graisses animales. En revanche, on conseille de favoriser la consommation d'huiles végétales contenant des acides gras essentiels (omégas 3 et 6).

Dans un autre registre, le patient peut se soumettre à un examen de contrôle de ses fonctions respiratoires (spirométrie)



et prendre, si nécessaire, des cours de respiration. A quoi il est recommandé d'ajouter une activité physique adaptée à ses capacités.

Une infusion d'aubépine, matin et soir, fait aussi des merveilles. La préparation est des plus simples: verser deux décilitres d'eau bouillante sur une pincée de sauge officinale bio et une pincée de verveine, laisser infuser deux minutes au maximum, filtrer et rajouter dans l'infusion 20 gouttes d'actiplante d'aubépine et sucrer avec du miel. Résultat garanti.

### Cette plante calme notre cœur

Utilisée déjà dans la Grèce antique, dans les chambres nuptiales et les berceaux afin de chasser les mauvais esprits, l'aubépine était symbole de protection et de pureté. Il faudra néanmoins attendre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour que ses propriétés soient reconnues sur le plan de la santé.

De nombreux travaux pharmacologiques, notamment en Allemagne, ont permis de mettre en évidence les vertus régulatrices du muscle cardiaque. L'aubépine renforce en effet les contractions du cœur en les ralentissant.

Elle agit ainsi favorablement sur la circulation sanguine et les hypertendus peuvent l'utiliser pour diminuer leur tension artérielle. Mais sa principale utilisation se retrouve chez les sujets souffrant de nervosité: elle peut remplacer avantageusement les médicaments classiques dans des situations d'insomnie, de nervosité générale, d'anxiété, tout en évitant les effets secondaires que certains rencontrent parfois (sommolence diurne, perte de mémoire, etc.).