

LE STRESS

L'état de santé relève de trois éléments majeurs :

- **La génétique**
- **L'alimentation**
- **La gestion du stress**

Le stress est la deuxième cause de maladie au travail. Les troubles du comportement et de l'humeur, l'anxiété, la dépression, le surmenage sont au deuxième rang des maladies professionnelles (22%)

4 salariés sur 10 déclarent être stressés, et plus de la moitié d'entre eux (60 %) l'attribuent à leur vie professionnelle.

Près d'un quart des Français se sentent « stressés tous les jours ou presque » mais ne savent pas comment évacuer cette tension. Il faut pourtant agir vite avant qu'il ne devienne chronique car il fait le lit d'une infinité de pathologies. Bien avant de recourir aux médicaments, de très nombreuses solutions thérapeutiques naturelles s'offrent à vous pour lui régler son compte.

Le stress est la ou les réponses émotionnelles et biologiques de l'organisme à une agression quelconque. Cette agression génère des émotions qui peuvent déstabiliser notre fluide mental habituel, donc notre comportement dans la vie de tous les jours. Le stress peut être un ami (il motive, il stimule) ou un ennemi (il envahit, il détruit) selon l'usage qui en est fait, ou la façon dont il est vécu, car c'est un phénomène naturel auquel les cellules sont habituées depuis la naissance. Il existe des parades contre les situations stressantes perturbatrices, permettant à l'individu de ne pas « craquer ». Ces stratégies naturelles sont la gestion des émotions par une meilleure adaptation à une situation nouvelle, la digestion de la situation, dite stressante, par la reconnaissance du côté illusoire et factice de l'événement qui a paru agressif et déstabilisant.

LES TROIS PHASES DU STRESS

La phase d'alarme

Elle survient lorsque la personne est sous le choc d'une émotion intense. Le psychisme procède à l'évaluation de la situation pendant que le physique mobilise ses ressources. Il se tient prêt à agir, à se défendre, à résister ou à s'adapter. Les glandes surrénales se mettent à déverser de grandes quantités d'adrénaline. Lors de cette phase, qui correspond à une réaction rapide de mobilisation des ressources de l'organisme le système sympathique accélère les mouvements respiratoires et cardiaques afin de permettre une meilleure oxygénation du cerveau. Le système parasympathique inhibe les fonctions digestives pour limiter la consommation d'énergie et privilégier les centres de décision.

La phase de résistance

Cette phase survient lorsque l'agent stressant perdure dans le temps. L'organisme demeure dans une phase de mobilisation de ses ressources entraînant la consommation des réserves énergétiques. Le cours du stress consiste à répondre de manière adéquate en s'adaptant : l'adaptation est acquise grâce au développement optimal d'un réseau spécifique de défenses appropriées.

Les glandes surrénales stimulent la synthèse d'une autre hormone : le cortisol. Mais les réserves en énergie du corps s'affaiblissent et ses capacités de récupération sont amoindries. La personne résiste au prix d'une tension intense, qui s'accompagne d'une forte anxiété et souvent d'une tendance à la somatisation.

La phase d'épuisement

C'est la dernière étape. L'agent stressant perdure dans le temps. Les capacités d'adaptation de la personne sont dépassées. Les réserves du corps sont maintenant épuisées. Une spasmophilie, une déprime, voire une dépression, commencent à apparaître. La personne ne trouve plus d'intérêt dans ses activités habituelles. Elle frise l'anéantissement. Des maladies apparaissent alors, d'abord fonctionnelles comme une colite ou des palpitations, puis organiques comme les ulcères gastriques dus à la perturbation du système sympathique qui provoque une hypersécrétion d'acide chlorhydrique gastrique, les accidents cardiaques suite à l'hypertension artérielle, ou encore une litanie d'affections causée par l'affaiblissement des défenses immunitaires. L'ensemble des processus vitaux est accéléré, l'organisme, sans cesse sollicité, ne peut se régénérer et explose. De nombreux mécanismes sont irréversiblement perturbés ou altérés, pouvant entraîner la mort du sujet.

Le burn out

Le *burn out* est un terme anglo-saxon signifiant brûler à l'excès ou plus exactement s'user, s'épuiser au delà de ses forces. En France, on parle aussi de syndrome d'épuisement professionnel du fait que c'est un trouble ayant un rapport direct avec des conditions de travail considérées comme source de stress chronique.

Ce syndrome se caractérise donc par sa cause, le stress professionnel et ses manifestations : un état de fatigue physique et émotionnelle ancré dans la durée et s'exprimant à travers des troubles somatiques (mal au dos, hypertension artérielle, ulcères, etc.) et/ou psychiques (labilité émotionnelle, irritabilité, dépression, etc.) Ces symptômes sont généralement accompagnés de pensées négatives liées à la frustration comme de sentiments d'incompétence, d'abandon et de mise à l'écart, de non-réalisation de soi au travail entraînant une démotivation et un repli sur soi.

Afin de bien différencier le « *burn out* » de tout autre trouble, on dispose de deux indicateurs qui constituent des critères de diagnostic.

Le critère subjectif : perte de l'estime de soi, frustration, troubles du caractère, pensées suicidaires, impression d'incompétence, aversion pour le travail, fatigue, voire épuisement.

Le critère objectif : diminution significative du rendement de travail inscrit dans la durée, absentéisme, retrait, pensées suicidaires.

Le burn out se distingue de la dépression dans le sens où la perte d'estime de soi est focalisée au niveau professionnel, c'est-à-dire sur une cause extérieure suite à un stress intense objectif.

Enfin, le burn out diffère du stress aigu ou chronique du fait que le patient est au cœur de la troisième phase du stress, celle de l'épuisement.

Cultivez le bonheur !

Vendu à toutes les sauces, le bonheur nous est offert aujourd'hui sous mille facettes par les publicitaires — belles images — tandis que nous battons des records de consommation d'antidépresseurs. Le vrai bonheur est pourtant accessible et à la portée de chacun. « Que du bonheur ! » L'expression est un leitmotiv dans notre société de consommation effrénée où l'on entend tout aussi souvent une formule lapidaire « Ça va pas !...J'en ai plein le dos » Difficile d'atteindre la béatitude face à la dureté de la réalité et aux cohortes de malheurs véhiculées par l'actualité. Retrouvons donc cette vérité première : le bonheur, c'est la santé! Et pour nous y aider, quoi de mieux que les plantes, l'homéopathie, l'acupuncture et les thérapeutiques corporelles.

LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie est la médecine la plus ancienne et la plus utilisée encore aujourd'hui de par le monde. La phytothérapie, tout en ne prétendant pas traiter toutes les maladies et en particulier les troubles psychiques, peut cependant être d'une très grande aide tant pour équilibrer l'ensemble de l'organisme que pour soulager des symptômes précis. Grâce à la synergie des principes actifs des plantes, elle permet une action globale sur l'individu et améliore le terrain.

La phytothérapie semble assez efficace sur un large spectre de troubles psychosomatiques. En dehors de leurs applications en cas d'insomnie, d'asthénie ou d'anxiété, certaines plantes sont efficaces pour limiter les conséquences d'un stress léger, intense ou chronicisé.

VALÉRIANE

La valériane est utilisée depuis l'Antiquité romaine pour ses propriétés sédatives et relaxantes.

C'est par contre pour l'homme le plus beau tranquillisant de la nature, car il n'affaiblit pas l'esprit et n'assomme pas comme beaucoup de tranquillisants chimiques. De plus, il ne crée pas d'accoutumance. Les remèdes à base de Valériane atténuent l'irritabilité nerveuse, les troubles cardiaques d'origine nerveuse et les crampes. Ils sont employés en cas de dépression nerveuse, de fatigue, de surmenage intellectuel et d'insomnie chronique. En Allemagne et en Suisse, des études approfondies ont établi que la Valériane favorise et améliore le sommeil et qu'elle abaisse la tension artérielle due au stress et à l'anxiété. La Valériane tempère l'hyperactivité cérébrale et la nervosité. Elle traite la plupart des troubles liés au stress. Elle a en général un effet calmant plutôt que directement sédatif sur le système nerveux. La Valériane soulage divers symptômes de l'anxiété, comme les tremblements, la panique, les palpitations et la transpiration. Elle soigne efficacement les insomnies dues à l'anxiété ou à la nervosité

PASSIFLORE

Ses propriétés sédatives ont été démontrées par diverses études. Les éléments contenus dans la Passiflore permettent une relaxation musculaire préalable au sommeil. Son pouvoir sédatif ne perturbe pas la vigilance, au cours de la journée. C'est un calmant naturel bien toléré par l'organisme qui procure un sommeil réparateur. La partie aérienne de la Passiflore possède des flavonoïdes et des alcaloïdes à l'origine de son activité bénéfique sur les troubles du sommeil. Elle restaure progressivement chez les insomniaques un sommeil réparateur de qualité. Elle supprime aussi l'anxiété, la nervosité et l'angoisse, accumulées par la vie stressante que nous menons, et prépare à l'endormissement.

Grâce à ses propriétés anxiolytiques, la Passiflore soigne de nombreuses affections nerveuses ainsi que des pathologies aussi diverses que l'asthme, les palpitations, l'hypertension et les crampes musculaires. Dans chaque cas, elle doit son efficacité à son action antispasmodique et apaisante, qui rétablit l'équilibre de l'organisme perturbé, sans accoutumance ni dépendance.

MÉLISSE

La Mélisse a une action sédative et agit sur les troubles qui ont une origine nerveuse : spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac, émotivité, anxiété, palpitations et insomnie. La Mélisse améliore également les états dépressifs. Son action calmante sur le système digestif est complétée par un effet anti-inflammatoire et spasmolytique. En favorisant la sécrétion biliaire, elle contribue à une digestion harmonieuse.

On emploie ces plantes en infusion, en teinture mère ou en gélules.

Le Bacopa (ou Brahmi)

Les principes actifs extraits des feuilles du Bacopa sont des saponines stéroïdiennes capables d'augmenter la transmission de l'impulsion nerveuse, améliorant ainsi la mémoire et les performances cognitives dans leur ensemble.

De très anciens écrits ayurvédiques préconisaient déjà cette plante grasse, sous le nom de *Brahmi*, en cas d'anxiété ou de troubles affectant l'intellect (manque de concentration, surmenage, nervosité, fatigue mentale, pertes de mémoire...). Elle a une très forte action calmante, sans être indolente. Elle révèle son efficacité dans des conditions de stress accompagnées de manque de sommeil.

Le figuier est un grand remède du domaine psychosomatique. Son action calmante est remarquable. C'est un anti-angoisse de premier ordre, utile pour neutraliser les effets du stress, tant intérieur qu'extérieur. Il agit dans tout désordre nerveux (spasmophilie, épilepsie, névralgie faciale, etc.).

Il est efficace dans l'asthénie d'origine nerveuse car il rétablit l'équilibre.

Les bourgeons du Fiquier (*Ficus Carica*) font merveille pour ramener la tranquillité du système nerveux autonome, particulièrement au niveau du fameux plexus solaire. Ce plexus nerveux, accolé au diaphragme est celui qui donne les nœuds à l'estomac, les brûlures gastriques, les gênes respiratoires avec angoisses au thorax ; bref c'est le plexus de toutes les sensations d'oppression. Il est très actif dans les gastrites,

aigreurs, reflux gastro-œsophagiens, troubles digestifs liés au stress, et toutes les manifestations anxieuses à la jonction thorax-abdomen. Il rétablit le sommeil et apaise toutes les angoisses.

Les plantes adaptogènes

Le mécanisme d'action des plantes adaptogènes est d'aider l'organisme à construire une réponse adaptée au stress en stimulant notre propre cortisol. Ces remèdes d'harmonie restaurent l'équilibre entre le yin et le yang et rétablissent une juste -----des fonctions. Une des plus formidables plantes adaptogènes est l'**Eleutherocoque senticoccus** que les soviétiques ont étudié à la fois en laboratoire mais aussi en situation réelle. Les résultats ont été stupéfiants puisque l'Eleutherocoque diminue de 40% le risque d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires et de 30% le risque de contracter la grippe. Sans effets secondaires et non dopant, l'Eleutherocoque est utilisé par les cosmonautes soviétiques afin de résister au stress d'un voyage prolongé dans l'espace et pour rapidement récupérer après le retour sur terre. Les athlètes russes en consomment régulièrement.

Rhodiola Rosea

L'engouement pour le Rhodiola remonte aux études des médecins russes pour la préparation des cosmonautes. Redécouverte par les Américains, la plante a acquis la réputation d'un remède miracle contre le stress ! Plante adaptogène, Rhodiola Rosea L. améliore la résistance de l'organisme au stress physique et mental. La prise de Rhodiola peut donc aider à supporter tensions et surmenages.

Stimulant du système nerveux central, le Rhodiola augmente l'effet des neurotransmetteurs sur le cerveau, en particulier la sérotonine au niveau du cortex. En parallèle, il convient de « gérer son stress », en évitant les sources de stress et en évacuant la pression par la pratique du sport ou de la relaxation.

Une formule anti stress

On dispose d'un remède naturel qui regroupe tous les ingrédients indispensables pour restaurer l'équilibre émotionnel.

Les oligoéléments (magnésium, lithium, zinc), les vitamines B, les acides aminés (taurine, arginine), le griffonia (5HTP)

QUIETFUL (labo phyt'inov) : 2 fois 2 gélules.

L'AROMATHÉRAPIE

C'est la synergie de l'ensemble des molécules de l'huile essentielle qui lui confère son efficacité et la diversité de ses applications.

L'action des huiles essentielles varie selon leur nature et leur utilisation. Elles sont classées en plusieurs familles d'huiles essentielles. Dans les grandes familles biochimiques, on fait appel aux Esters ou aux Ethers.

En fonction de la cause du stress vécu et des manifestations psychiques et physiques qui en découlent, on choisira telle ou telle huile agissant sur le système nerveux autonome (système sympathique et parasympathique), comme la Marjolaine ou la Camomille romaine, ou au niveau du système nerveux central (cerveau) en agissant de façon directe par les voies olfactives, par exemple avec la Lavande, ou dans une action plus globale d'harmonisation, avec le Néroli... De ce fait, on orientera l'action sur la

nervosité, la fatigue, la tension nerveuse et musculaire, l'insomnie, la dépression légère, etc.

Formulations d'aromathérapie

Stress, anxiété

H.E. Citrus aurantium ssp aurantium (feuille) 3,5 ml

H.E. Cananga odorata 0,5 ml

H.E. Aniba rosaeodora 1 ml

3 à 4 gouttes en massage sur le plexus solaire

Angoisse, phobie, dystonies graves

H.E. Bowellia carterii 0,5 ml

H.E. Commiphora rnomol 0,5 ml

H.E. Rosa Damascena 0,5 ml

H.E. Origanum majorana 1 ml

H.E. Artemisia arborescens 0,5 ml

H.E. Chamaemelum nobile 1 ml

H.E. Citrus aurantium (feuille) 1 ml

3 à 4 gouttes en massage sur le plexus solaire ou les chakras ou le long de la colonne vertébrale.

LES FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach peuvent déjà soulager un stress ou une émotion avec le *Rescue*. Mais aussi:

w *Aspen* agira sur la déprime, l'irritabilité ou les idées noires.

w *Centaury* quand la personne manque de confiance en elle et a besoin constamment de réconfort. Elle se surmène et présume trop de ses forces.

w *Mimulus* pour les impatientes et les stressés. (Les craintes de la vie quotidienne).

w *Star de Bethléem* pour les états émotionnels intenses et les grandes détresses dues à de gros chocs.

w *Sweet Chesnut* : l'angoisse devient si forte qu'elle en devient insupportable.

Mettre 2 gouttes de chacun des remèdes dans une tasse d'eau ou de jus de fruit. A prendre en petites gorgées fréquentes.

L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie reste plus indiquée dans les cas de stress chronique. Le médecin homéopathe, face à un individu « stressé », recherche tout d'abord à déterminer son type de tempérament et les particularités de son trouble. Il s'attache à prendre en compte le patient dans son aspect unique, individuel ainsi que dans son environnement. Notons que de manière générale, l'*Arnica montana* est un très bon remède des bleus du corps et, des « bleus de l'âme ». D'autres traitements sont généralement indiqués comme *Nux vomica* et *Ignatia* en cas de stress intense, par exemple juste avant un examen ou un entretien d'embauche. D'autres comme *Ignatia amara* ou *Lycopodium* sont une aide face à l'inhibition ou la frustration liée à des situations stressantes alors que, devant une

agressivité importante du sujet, on préférera Lachesis ou Hyosciamus. Chaque traitement permet généralement de traiter un symptôme local gênant, comme par exemple Gelsemium sempervirens, qui apaise l'anxiété d'anticipation, tout en traitant le fond. Argentum nitricum chez un individu toujours pressé. Ambra grisea en cas de timidité extrême. Aconit en cas de panique et d'impression de mort imminente. Ignatia en présence d'une humeur instable du fait d'une émotion forte.

Seule une consultation avec un professionnel homéopathe (médecin) et un entretien approfondi (état de santé global, antécédents familiaux, humeurs et même sensibilité à la météo) permettent d'établir votre profil homéopathique et votre traitement de fond adéquat.

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une technique qui est assez bien connue et acceptée en France, puisqu'elle est diffusée sur notre territoire depuis déjà quelques siècles.

L'efficacité est « nette » chez sept personnes sur dix et même chez les animaux. Le patient reste conscient et relaxé malgré l'inquiétude.

De nombreux travaux anatomiques, électrophysiologiques et biochimiques mettent en lumière trois modes d'action des aiguilles sur les points d'acupuncture.

- Elles accélèrent la transmission des signaux électromagnétiques qui commandent la production d'endorphine et activent le système immunitaire.
- Elles libèrent des opioïdes dans le système nerveux.
- Elles produisent des neurotransmetteurs dans le cerveau.

Chez une personne en bonne santé, qui vit dans un environnement sain, l'énergie circule harmonieusement. Mais toute perturbation va provoquer un « nœud » énergétique pouvant se traduire par différents troubles. C'est ce qui passe lorsqu'une personne subit un stress. La perturbation de l'équilibre physique et psychique provoquée par le stress amène des blocages dans la circulation énergétique. Ces altérations, si elles sont répétées ou prolongées, entraînent des pleins et vides d'énergie causant dysfonctionnements et symptômes.

L'acupuncteur cherche à déterminer, par un bilan très approfondi, le déséquilibre énergétique qui sous-tend le stress. Il tonifie là où il y a des vides d'énergie, disperse les blocages, renforce un organe et rééquilibre le yin et le yang.

LES PRINCIPES DE L'APPROCHE PSYCHOSOMATIQUE

Le terme « psychosomatique » vient du grec « psyché » qui signifie « esprit » et « soma » qui signifie « corps ». Alors ne pourrait-on pas dire que tout est psychosomatique, car il y a en permanence interaction entre l'esprit et le corps ?

L'approche « psychosomatique » est holistique, l'individu est envisagé dans son ensemble. Si l'approche psychosomatique de la personne n'est pas une thérapie en soi, elle est cependant prophylactique en mettant à jour les processus interactifs du corps et de l'esprit dans la genèse des troubles organiques.

Une maladie psychosomatique se caractérise par le fait que les symptômes physiques sont principalement liés à des facteurs d'ordre psychique (angoisse, stress, détresse morale...) Dans des situations d'angoisse ou de stress, le psychisme peut se

désorganiser et donner lieu non à des symptômes d'ordre psychique mais à un processus de somatisation induisant des symptômes physiques. Cela serait dû à un « défaut de mentalisation » de l'individu.

Sans accuser les stress de tous nos maux car il est la conséquence nécessaire de notre adaptation à notre environnement, la maladie est cependant une résultante du dépassement de notre seuil de tolérance. Elle constitue ainsi un signal d'alarme prévenant que notre capacité à faire face est débordée.

LES THÉRAPEUTIQUES CORPORELLES

En complément de la médecine traditionnelle, diverses techniques s'intéressant au corps, à ses maux tout autant qu'à ses mots, cherchent à apporter un autre regard sur l'individu et ses troubles. Les techniques dites corporelles ; privilégient le corps comme médiation vers l'ensemble de l'organisme, elles offrent une approche du corps qui n'est pas uniquement centrée sur ses symptômes mais propose une écoute et une action respectant sa capacité d'auto-guérison.

LE YOGA

Le yoga est une technique très ancienne faite d'exercices de postures et de respiration. Contrairement à une idée reçue, le yoga n'est pas toujours statique et peut être très dynamique dans l'enchaînement des positions, des rythmes et dans l'intensité énergétique.

L'enchaînement de mouvements et positions assure une attention particulière du mental sur le corps. Grâce à la richesse des sensations qui en résultent, l'esprit séduit est alors délesté d'un envahissement incontrôlé dû aux préoccupations extérieures. Les bienfaits ne sont pas limités au mieux-être éprouvé durant les séances.

Les résultats montrent que le taux de cortisol diminue après une séance de yoga.

C'est une philosophie de vie et une technique apportant divers bienfaits qui ont pour objectif de développer les qualités humaines au niveau physique, mental, spirituel et énergétique qui débouchent sur la santé, la longévité, l'épanouissement de la personne, l'éveil spirituel...

LA SOPHROLOGIE

Étymologiquement, le mot « sophrologie » prend ses racines dans le grec : *sos* (harmonie), *phren* (conscience ou esprit) et *logos* (étude ou sciences). La sophrologie peut donc se comprendre comme étant l'étude de l'harmonie de l'esprit ou encore la science de la conscience. La conscience dont il est question intègre l'ensemble des phénomènes physiques, psychiques et spirituels. L'homme est considéré dans son ensemble et permet d'accéder à l'harmonie de l'être.

La relaxation, base incontournable de toute démarche sophrologique, sera axée sur la détente, le relâchement et le calme mental qu'elle induit.

Les sensations positives ressenties en relaxation sophronique créent des émotions positives qui créent à leur tour des pensées euphorisantes, selon le principe d'unité corps-émotion-esprit, premier pas vers le changement des comportements.

L'HYPNOSE

L'hypnose peut se définir comme un état modifié de la conscience, entre la veille et le sommeil, provoqué en captant l'attention du sujet et grâce aux injonctions de « l'hypnotiseur ». Cet état de « sommeil artificiel » est transitoire et renforce accrue de l'hypnotiseur sur l'hypnotisé, en même temps qu'un certain relâchement des sens et des sensations du patient. Le sommeil hypnotique est cependant très différent du sommeil normal : les ondes électriques du cerveau (électroencéphalogramme) sont identiques à celles enregistrées en état de veille, les perceptions sensorielles et diverses actions motrices sont possibles. Freud résumait cet état à une « paralysie de la volonté ». Au « réveil » la personne hypnotisée n'a généralement aucun souvenir de ce qui s'est dit ou passé pendant la séance d'hypnose. Cependant des injonctions faites durant la séance continuent d'influencer sa pensée et son comportement. Elles restent ancrées dans l'inconscient : inaccessibles à la conscience mais exerçant leur pouvoir de suggestion dans les dires et gestes du sujet.

L'hypothèse concernant le mode d'action de l'hypnose est qu'elle permet d'accéder à l'inconscient et ainsi d'accéder à l'ensemble de l'organisme en englobant la sphère psychologique et la sphère physique.

Face au stress, l'hypnose dispose de plusieurs stratégies. En premier lieu, l'hypnose, qui provoque un état proche de la relaxation, diminue rapidement les effets délétères du stress sur l'organisme. Un deuxième mode d'action, consiste à susciter chez le sujet une mobilisation de ressources psychiques, lui permettant de trouver un seuil adéquat entre « bon stress » et « mauvais stress ». En augmentant sa capacité à accepter et à gérer les sollicitations de l'environnement, l'individu peut alors mieux utiliser ses sensations en bon stress et de gommer un mauvais stress. Enfin, il est également possible de substituer à certains comportements dommageables d'autres, plus positifs. Par exemple, en cas de stress, chacun a ses « mauvaises habitudes » lui permettant de plus ou moins bien gérer ses tensions internes : alcool, cigarettes, agressivité, nourriture, etc. Ces habitudes peuvent être modifiées : tout d'abord en proposant d'autres comportements (signal permettant une détente rapide, chanter, méditer, boire un verre d'eau, etc.), ensuite en suggérant des associations fortes pour éclipser. Par exemple, associer l'envie de cigarette à une sensation de nausée, l'envie d'alcool à une impuissance et l'envie des habitudes néfastes.

La gestion du stress et ses conséquences fâcheuses peut avoir mille visages. Alors pourquoi vouloir traiter sous toutes ses formes avec les mêmes moyens ? La diversité des solutions thérapeutiques proposées par différentes médecines permet d'offrir à chaque patient la réponse la mieux adaptée à son cas.

Lire : « Aroma-stress », Dr Jean-Pierre WILLEM, Éditions Albin Michel