

## **Des remèdes naturels en cas d'humeur sombre et de dépression**

**Ne plus voir le bout du tunnel, être « down », se sentir déprimé ou avoir des sentiments de dépression... beaucoup de personnes dans notre société exigeante et trépidante luttent contre une humeur sombre et des pensées négatives. De plus, un contre-coup, la perte d'un être cher ou une déception relationnelle peuvent nous plonger temporairement dans une humeur dépressive. Un mode de vie sain, une activité physique suffisante, un encadrement approprié et éventuellement des médicaments peuvent alors contribuer à un revirement de situation. Mais des études montrent également qu'un certain nombre de plantes et de compléments alimentaires offrent une aide substantielle et surtout sûre.**

### **Plus positif avec le safran**

Les précieux pistils jaunes du crocus safrané peuvent aider à dissiper les sentiments sombres, surtout lorsqu'il s'agit d'un extrait standardisé à 2% de safranal et 3% de crocines. Ces composants spéciaux contribuent à une teneur plus élevée en neurotransmetteurs (agents de signalisation nerveuse) dans le cerveau, tels que la sérotonine et la dopamine. Le premier stimule une humeur positive et ordonnée, le second nous permet d'éprouver des sentiments de plaisir et est important pour une attention suffisante et un intérêt sain. Le safran protège également le cerveau contre les symptômes inflammatoires qui peuvent conduire à la dépression en raison de ses puissants antioxydants. Des études cliniques sur la dépression légère à modérée ont montré que l'extrait de safran mentionné ci-dessus fonctionne aussi bien que les antidépresseurs imipramine et fluoxétine, mais qu'il est mieux toléré. Le fait que les pistils de safran contribuent également à une attitude calme et à moins de nervosité est d'autant plus important.

### **La Rhodiola rosea revitalise**

La dépression s'accompagne aussi très souvent de plaintes de fatigue mentale et physique, de nervosité, d'apathie et de désintérêt. La racine de *Rhodiola rosea* (racine de rose) en particulier peut avoir un effet bénéfique

sur ces aspects : des études cliniques ont démontrées que cette racine peut améliorer à la fois la résilience mentale et les niveaux d'énergie physique, ainsi qu'augmenter la résistance au stress et la relaxation. La dépression elle-même réagit également favorablement au rhodiola à la bonne dose et qualité (3% de rosavines, 1% de salidroside), car il a été démontré que cette racine fonctionne presque aussi bien que l'antidépresseur sertraline, mais avec moins d'effets secondaires.

### **La « vitamine du soleil » D3**

De nombreuses études épidémiologiques montrent qu'un taux sanguin sain de vitamine D3 réduit considérablement le risque de dépression et certainement de « blues de l'hiver ». Si l'on tient compte du fait qu'au moins (et certainement pendant la période hivernale) 80% des Occidentaux n'ont pas un taux sanguin optimal de vitamine D, un complément alimentaire bien équilibré pour une humeur plus joyeuse devrait certainement aussi contenir de la vitamine D3 comme ingrédient.

### **D'autres nutriments utiles**

Il a été démontré qu'un certain nombre de nutriments améliorent sensiblement l'effet des plantes susmentionnées ou des médicaments antidépresseurs. Les vitamines B pyridoxine (B6), l'acide folique (B9 ou B11) et la méthylcobalamine (B12) en sont des exemples. Il est certain que si l'on utilise les formes directement actives correctes (respectivement pyridoxal-5'-phosphate, 5-méthyltétrahydrofolate et méthylcobalamine) à la bonne dose, ces vitamines B contribuent à un métabolisme optimal dans le cerveau, inhibent l'influence néfaste du radical libre homocystéine sur le tissu cérébral et favorisent la production de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine et (l'apaisant) GABA. Le minéral zinc contribue également à la production de sérotonine et à la réduction des symptômes inflammatoires dans le cerveau.

### **La puissance de la combinaison**

Un complément alimentaire qui combine les plantes et les nutriments mentionnés ci-dessus peut souvent aider à transformer des sentiments de dépression et de morosité en une humeur positive et joyeuse. Pour plus d'efficacité, combinez-le avec une forme facilement absorbable du minéral magnésium anti-stress (comme le bisglycinate de magnésium) et des acides gras oméga-3 de l'huile de poisson (en particulier l'EPA à raison d'un minimum de 1 g par jour), qui peuvent également améliorer sensiblement l'humeur.