

Propositions pour améliorer son bien-être et son hygiène de vie en période de déconfinement

Par P. Caldicott, C. de Bartha, B. Milbert et S. Scheffer, Docteurs en médecine, C. Laurant, Dr en anthropologie et H. Zaphiriou-Zarifi, psychanalyste junguienne

Le confinement proposé par la plupart des Etats pour protéger les plus faibles (notamment les personnes âgées) et pour éviter de saturer les services de soins intensifs se termine progressivement. Cette période a demandé à une frange de la population de travailler plus intensément (hôpitaux, télétravail dans différentes sociétés, associations, tout en gérant la famille à domicile...); certains ont dû faire face à la maladie, d'autres se sont retrouvés au chômage partiel ou en perte d'emploi; d'autres ont affronté la solitude, des angoisses multiples dues à une situation se précarisant - angoisses entretenues par une information médiatique concentrée sur le développement du Covid-19; d'autres encore ont traversé cette période avec sérénité.

Nous aspirons tous à ce déconfinement mais il peut être une source d'inquiétudes supplémentaires en raison de nombreuses incertitudes : une deuxième vague de débordement de l'infection est-elle possible ? Ceux que je vais approcher dans mon travail, dans les magasins, etc., sont-ils porteurs ? Quels sont les risques pour mes enfants de les remettre à l'école ?

Il est évidemment important et nécessaire de suivre les directives et recommandations adoptées dans chaque pays (masques, gants, espace de sécurité, nettoyage des mains, des espaces de travail, transports...).

Pour les personnes ayant vécu ce confinement avec angoisse, peur d'être contaminées ou autres peurs inhérentes à leur histoire, le temps du déconfinement devra pouvoir se faire progressivement.

C'est pourquoi nous proposons des conseils pour accompagner cette période, à plusieurs niveaux :

1. Soutenir l'immunité
2. Veiller à son alimentation
3. Veiller à son sommeil
4. L'équilibre émotionnel
5. La vitalité

Ces conseils de prévention pour le déconfinement sont des mesures naturelles et adaptées pour entretenir sa santé tout en sachant que ces conseils sont généraux et ne remplacent aucunement le suivi par le médecin généraliste et/ou spécialiste. Les posologies indiquées sont les dosages recommandés par la plupart des médecins nutritionnistes, phytothérapeutes et homéopathes.

En cas de signes de « grippe » ou de coronavirus, il est très important de s'adresser à son médecin traitant.

1. Soutenir l'immunité

- Zinc à prendre le soir (mieux absorbé), sous forme d'oligoélément, ou 25 mg sous forme de gluconate, de bisglycinate ou d'orotate ;
- vitamine C, 2 à 3 fois par jour,
- vitamine D, 2000 UI par jour chez l'adulte,
- *Echinacea purpurea*, 10 jours par mois (contre-indiqué chez les personnes avec traitement immunosuppresseurs) ;
- les 20 autres jours du mois : bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*, contre-indiqué chez les insuffisants cardiaques, insuffisants rénaux et les personnes prenant des médicaments tonocardiaques) et bourgeons d'églantier (*Rosa canina*) ;
- tisane de plantain (*Plantago major*),
- probiotique à base de lactobacilles, de bifidobactérium,
- Cuivre Or Argent en oligoélément, 10 jours par mois,
- sélénium sous forme de 3-5 noix du Brésil par jour (sauf pour les allergiques),
- sérum de Yersin 9CH, 5 granules une fois par semaine.

2. Une alimentation équilibrée produit de l'énergie et protège de la fatigue. Chaque jour, en fonction de vos allergies ou intolérances :

- manger 6-7 légumes et fruits de couleurs variées,
- des protéines : viande, poulet, poisson, œufs, noix diverses, bonne association de féculents et oléagineux (haricots, pois chiches...),
- des oméga-3 dans les sardines, le foie de morue, les harengs...
- limiter le pain à 1-2 fois par jour,

- boire suffisamment d'eau non polluée, non chargée en métaux lourds,
- éviter la consommation de sucres raffinés,
- drainer le foie avec des bourgeons de romarin ; en homéopathie : Taraxacum D4/Berberis D5/ Lappa major D4 en cures de 3 semaines ;
- entretenir un bon équilibre digestif avec des tisanes : menthe poivrée, mélisse, mauve ou cassis peuvent être associées en cures de 9 jours.

3. Un bon sommeil impacte l'immunité et le moral :

- se coucher assez tôt, ne pas se coucher juste après le repas,
- couper la wifi la nuit (impacte la glande pinéale qui sécrète l'hormone du sommeil),
- couper les téléphones portables (idem),
- éviter les écrans dans les 2-3 heures avant de se coucher (idem),
- faire de l'exercice régulier : marche, sport, yoga...
- Des plantes : le tilleul, la passiflore, la mélisse... ; des remèdes homéopathiques comme l'association de Valeriana D6/Passiflora D4/Crataegus D8.

4. L'équilibre émotionnel, affectif et spirituel

Comme précisé plus haut, le confinement a pu être une période de troubles dans son propre équilibre affectif en raison de l'isolement, des tensions familiales ou du télétravail ; de nombreuses peurs ont pu être alimentées, liées au contexte infectieux et aux informations diffusées par les médias et les réseaux sociaux.

On a pu se sentir impuissant.

On peut aussi être dans le chagrin et le deuil, tout en ne pouvant rendre hommage à ceux qui sont décédés. On peut se sentir coupable de ne pas avoir pu être près d'eux.

Le confinement a aussi pu être un espace confortable et sécurisant, de sorte que se réouvrir au monde devient une épreuve, une insécurité.

Dans les échanges via les réseaux sociaux ou autres médias, on peut se sentir agressé par certaines réactions violentes et en être fragilisé.

Il semble utile de se poser les questions : « Cet événement a-t-il changé mon regard, mes attentes, mes besoins ? A-t-il opéré des changements en moi ? »

Il est important de partager ses émotions avec ses proches, un ami, un psychologue ou psychothérapeute, son médecin, et ne pas garder ses états d'âme.

Certaines spécialités homéopathiques peuvent soutenir :

- Arsenicum album 30 CH, contre la peur de la maladie et de la mort ; 1 dose globule ou 10 granules, une fois par semaine ;
- Gelsemium 15 CH si les peurs sont paralysantes, comme la peur de sortir ; 3 granules x 1-2 par jour ;
- Argentum nitricum 15 CH, si les anxiétés poussent à être actif, hyperactif, tout faire dans la précipitation ; 2 granules x 1 par jour ;
- Valeriana D6/Passiflora D4/Crataegus D8 contre la nervosité ; 3 granules x 3-4 par jour,
- Ignatia 15CH, contre le chagrin, et Mancinella 15CH, contre la culpabilité ; 1-2 fois par jour 3 granules.

+ pratiquer également une activité physique ;

+ pratiquer la méditation, des temps de prière, des temps de silence.

5. La vitalité

Être confiné depuis 6-7 semaines ou avoir été contaminé par le coronavirus peut entraîner un état de fatigue physique, même si on a un bon sommeil, une bonne alimentation et qu'on pratique de l'exercice physique. Le manque de contacts humains directs nous fragilise. Nos résolutions peuvent s'affaiblir.

Pour retrouver cette vitalité, il faut bien sûr veiller à son alimentation, au sommeil et à l'exercice physique.

Vous pouvez accompagner avec

- CuOrAg en oligoélément, comme déjà conseillé pour renforcer l'immunité,
- Kali phosphoricum D6, 3 granules x 3 par jour,
- Gelsemium 9 CH, surtout à la suite d'une grippe, quelle qu'elle soit ; 3 gr x 3 par jour ,
- eau de mer isotonique (plasma de Quinton),
- Avena sativa.