

Enlevez lui son stress

La tension est un état naturel de mise en éveil de tout l'organisme du cheval, qui correspond à un état d'alerte.

On utilise le terme de stress pour le cheval lorsque cette tension perdure trop longtemps et est associée à l'émotionnel

"peur". Un cheval au travail ou de compétition a besoin de beaucoup de tension et d'attention pour être au top. Pourtant si le beaucoup devient trop, des difficultés vont commencer à apparaître. A ce moment là, les plantes peuvent agir de manière subtile pour faire redescendre, excitation et inquiétude.



▲ Le cheval est très sujet au stress, de par son mode de vie ancestrale, c'est un herbivore vivant en troupeau, sa seule défense est la fuite, son émotionnel le plus exacerbé est la peur.

Le cheval est très sujet au stress, de par son mode de vie ancestrale, c'est un herbivore vivant en troupeau, sa seule défense est la fuite et donc sa rapidité, son émotionnel le

plus exacerbé est la peur, son sens le plus développé est l'odorat. Aujourd'hui, ajouté à la peur (d'un prédateur, de rester seul), se mêle l'incompréhension de ce qu'on lui demande, ou des situations

changeantes dans des lieux inconnus et enfin le ressenti immédiat de l'inquiétude et du stress de son propre cavalier. ■

Bernard Michon

Quelles plantes contre le Stress ?

AUBÉPINE

On utilise les sommités fleuries (feuilles et fleurs) de cet arbrisseau épineux (attention ça pique) en phytothérapie pour les personnes depuis le moyen-âge, où elle symbolisait l'espoir et la possibilité de guérir. Cette plante annonce le printemps, c'est là un clin d'œil aux analogies et aux signes qui jalonnent nos vies. Chez le cheval l'aubépine séchée apporte les mêmes bienfaits, avec un résultat encore plus probant lié au fait que le

cheval soit herbivore, qu'il apprécie le goût de cette plante, et que l'on puisse ajouter dans sa ration quotidienne une cure de plantes sans contrainte. Pour la phytothérapie l'aubépine est la plante du Cœur. C'est une plante qui possède une action douce et régulatrice sur le cœur, utilisée lorsque l'on cherche à obtenir une amélioration progressive et continue. Elle améliore la circulation coronarienne liée à son action vasodila-

trix des vaisseaux coronariens et régulatrice du rythme cardiaque (ici l'aubépine va agir sur un des effets du stress et de la peur qui est l'augmentation rapide des battements cardiaques, en calmant le physique, on va apaiser son psychique). Hypotensive, l'aubépine calme les déséquilibres nerveux du cheval : peur, anxiété, angoisse. Au XVII^{ème} siècle on utilisait l'aubépine pour soigner les calculs rénaux et biliaires.

LA CAMOMILLE MATRICIAIRE

La camomille matricaire appelée aussi camomille allemande est une plante de l'apaisement, de ses fleurs jaunes et blanches se dégagent une douceur incomparable qui en fait une parade à toutes irritations physique et psychique fréquentes chez le cheval. Plantes poussant dans les lieux secs et ensoleillés. Son appellation "matricaire" vient de l'utilisation locale qu'en faisaient les nourrices pour soigner les gerçures de leurs seins. La camomille matricaire a une action décontractante et apaisante des tensions nerveuses et de la musculature. Elle apaise les spasmes des muscles lisses de la digestion. On l'utilise pour apaiser les douleurs de l'estomac. Le stress chez le cheval peut engendrer des soucis au niveau de l'estomac, ce qui me fait souvenir, que lorsque j'étais enfant on m'avait appris que l'excès d'avoine donnée aux chevaux de courses leur brûlait l'estomac, ceci étant la cause de leur comportement impatient, très nerveux et coléreux.

LE ROMARIN

Le romarin (du latin : rosée marine) sauvage pousse sur le pourtour rocheux de la Méditerranée, la reine des herbes de Provence. C'est un arbuste d'environ un mètre. Dans la synergie quiétude / stress, il a un rôle harmonisant. Le romarin est une plante tonique et revigorante qui active la circulation et la digestion. Fortifiant et défatigant remarquable il donne à la synergie quiétude / stress tout l'équilibre nécessaire pour être pleinement efficace. Il possède de très nombreuses vertus, en outre c'est un bon purifiant de l'organisme par la stimulation qu'il exerce sur les organes chargés de l'élimination des toxines du corps, foie, reins, intestins, peau. Pour le cheval le romarin est un bienfait pour la plupart des fonctions essentielles : respiration, digestion, équilibre nerveux, tonicité générale, etc...



▲ Sommités fleuries d'Aubépine : feuilles et fleurs.

LA PASSIFLORE

La passiflore est une liane vivace pouvant atteindre 10 mètres de long, et ornée de grandes et belles fleurs (6 cm de diamètre), elle pousse bien sur dans les régions tropicales et sub-tropicales notamment dans le midi de la France. Son nom n'incite pas à l'indifférence, l'histoire nous la fait découvrir lorsque les conquistadores débarquent en Amérique avec un Missel dans une main et une Croix dans l'autre. Ils lui trouvent une ressemblance avec un épisode de la Passion du Christ. Preuve que l'oeil ne voit que ce qu'il veut voir. On utilise les parties aériennes lorsqu'elles sont en pleines fleurs pour apaiser les chevaux.

La passiflore produit des effets calmant du système nerveux central et neurovégétatif. Elle tranquillise et calme l'inquiétude et l'anxiété. Elle calme les spasmes ou contractions involontaires des muscles lisses

Usages et légendes

Aubépine, un de nos vieux arbres magiques. Avec ses fleurs blanches l'aubépine est tout naturellement associé à la Vierge Marie. Planté en haies, il entourait et protégeait les maisons. On voit l'analogie avec sa propriété de protéger le foyer de l'organisme (cœur). Dans les us et coutumes régionales des Ardennes on cueillait un rameau d'aubépine pour se protéger des orages, et lors de promenades champêtres un bâton d'aubépine était réputé pour préserver de toutes les bêtes à venin.

Passiflore, on considère que conservée à la maison elle apporte paix et tranquillité et qu'elle attire vers celui qui la porte amitié et notoriété.

Aspérule odorante, en Flandres durant le mois de Mai les confréries des chevaliers annonçaient le printemps, l'aubépine est tout naturellement associé à la Vierge Marie. Planté en haies, il entourait et protégeait les maisons. On voit l'analogie avec sa propriété de protéger le foyer de l'organisme (cœur). Dans les us et coutumes régionales des Ardennes on cueillait un rameau d'aubépine pour se protéger des orages, et lors de promenades champêtres un bâton d'aubépine était réputé pour préserver de toutes les bêtes à venin.

Romarin Plante sacrée depuis l'antiquité romaine, où elle symbolisait la renaissance. Il figurait dans le bouquet de la mariée comme dans la gerbe funéraire du défunt, assurant au mort qu'il renaîtrait. Les gladiateurs en prenaient avant d'entrée dans l'arène. Quittant l'Egypte la Vierge Marie aurait étendue les langes de l'enfant Jésus sur des branches de romarin, la légende dit que depuis



▲ Un cheval au travail ou de compétition a besoin de beaucoup de tension et d'attention pour être au top. Pourtant si le beaucoup devient trop, des difficultés liées au stress vont commencer à apparaître.

L'ASPERULE ODORANTE

L'aspérule est une plante vivace à petites fleurs blanches, poussant dans nos sous bois et lieux ombragés. Une fois séchée cette petite plante dégage un arôme subtil, nos grand-parents parfumaient l'intérieur de leur armoires et commodes, en mélange avec un brin de lavande, pour en éloigner les mites. L'aspérule odorante calme les sujets anxieux et agités. Elle apaise les effets négatifs du stress, palpitations, c'est un excellent rééquilibrant du psychisme. Elle aide la digestion en stimulant le foie, et active les fonctions rénales.