

# Alternatives aux médicaments

Outre les médicaments, il existe d'autres techniques et traitements qui peuvent s'avérer efficaces contre les symptômes anxieux et les troubles du sommeil associés.

## ■ RELAXATION

- Exercices de détente : en vous détendant physiquement et mentalement, vous pouvez chasser vos angoisses, qui sont à l'origine d'un stress permanent et des problèmes d'insomnie.
- Massage et détente musculaire.
- Musique de relaxation.

## ■ MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Cette technique s'avère utile comme traitement complémentaire du stress. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

## ■ PSYCHOTHÉRAPIE

Il existe différents types de psychothérapie, avec des objectifs et des méthodes spécifiques, tels que : apprendre à penser autrement et/ou aborder autrement les situations auxquelles vous êtes confrontés, apprendre à mieux identifier et exprimer vos émotions, apprendre à mieux vous comprendre, à changer votre comportement. Toutes ces formes de thérapie visent à mettre en place un changement, en prenant davantage conscience de votre comportement, de vos pensées et/ou de vos sentiments.

**Sedatif PC® vous aide à retrouver  
calme et équilibre en journée et  
facilite ainsi le sommeil la nuit**

**Sedatif PC®** est un médicament homéopathique sous forme de comprimés à faire fondre sous la langue.

**Sedatif PC®** associe des composants homéopathiques, traditionnellement utilisés pour soulager les symptômes anxieux ou les états émotifs ainsi que les troubles du sommeil associés.

- Ne provoque ni accoutumance, ni somnolence en journée.
- Ne compromet pas votre lucidité ou votre capacité de concentration.



Adultes et enfants à partir de 6 ans :  
1 comprimé toutes les 2h si nécessaire,  
avec un maximum de 6 comprimés/jour.

Médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien.  
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans. Lire attentivement la notice.



**ET SI C'ÉTAIT L'ANXIÉTÉ!**

Réduisez votre  
anxiété  
avec **Sedatif PC®**



# Symptômes anxieux ?

Chacun connaît les symptômes anxieux. Palpitations, tremblements, crampes, nausées, ... sont une réaction normale de notre corps quand nous nous sentons menacés. Mais certaines personnes ont constamment peur sans raison apparente. Souvent ce sont leurs propres pensées qui les bouleversent ou un mauvais souvenir du passé.

D'autres personnes ont des craintes exagérées hors de proportion eu égard à la gravité de la situation. Les sensations que nous ressentons quand nous sommes anxieux, sont désagréables. Pour échapper à ces symptômes anxieux les gens peuvent fuir certaines situations ou les éviter.

À plus long terme ça peut causer une aggravation des symptômes et ces symptômes anxieux vont de plus en plus être déterminants dans leur vie. Dans ce cas on parle d'un trouble anxieux.

Il est très fréquent de ne pas avoir conscience de ces symptômes.

**Les troubles physiques les plus courants** sont : oppressions thoraciques, spasmes abdominaux, tachycardie, douleurs rétrosternales, tremblements, mais aussi troubles gastro-intestinaux divers comme des crampes ou des douleurs abdominales, des diarrhées, du pyrosis, des nausées, des vomissements mais également des maux de tête, des maux de dos.

Ces symptômes physiques sont souvent accompagnés **de troubles de l'endormissement.**



# Troubles du sommeil associés ?

Le sommeil est nécessaire pour se reposer de la journée et retrouver l'énergie pour le lendemain. Pour ce faire, le nombre d'heures de sommeil varie d'une personne à l'autre.

Le **besoin de sommeil** change avec l'âge: il devient plus léger et les périodes de réveil sont plus importantes. Il est courant d'avoir l'une ou l'autre période de réveil au cours de la nuit.

Si réellement l'organisme manque d'heures de sommeil, on présentera pendant la journée de la fatigue, mais aussi de la nervosité.

## Structure du sommeil

**Le sommeil normal compte 4 à 6 cycles. Un cycle comporte quatre phases :**

**Phase 1 : Le passage de l'état d'éveil à l'état de sommeil.** Le dormeur se prépare à s'endormir.

**Phase 2 :** après environ 15 minutes, on entre dans un **sommeil léger.**

**Phase 3 et 4 :** le sommeil se fait plus profond, après environ 30 minutes. C'est la phase de sommeil profond. Fonction : utile pour le rétablissement physique.

Progressivement, le sommeil devient moins profond. Le dormeur entre dans le sommeil **REM**, qui doit son nom aux mouvements oculaires rapides caractéristiques (**Rapid Eye Movements**). Egalement appelé sommeil paradoxal, il dure environ 10 minutes. Cette période est marquée par une activité intense du cerveau. Elle est utile pour le rétablissement psychologique. Au début de la nuit, le sommeil est surtout profond et rarement paradoxal. Plus tard, à compter du troisième cycle, cet équilibre s'inverse au profit du sommeil REM d'où **l'importance des 4 premières heures de sommeil.**



# Conseils pour réduire les symptômes anxieux et les tensions

1. Essayez de vous réserver chaque jour un moment agréable.
2. Apprenez à reconnaître les premiers signes des symptômes anxieux et essayez de trouver des moyens de les faire disparaître, comme par exemple la détente physique ou mentale, le sport, ou simplement une courte promenade (un quart d'heure suffit).
3. Apprenez à vous détendre grâce à quelques techniques de relaxation simples. La régularité des exercices de relaxation permet d'accroître leur efficacité. Les exercices physiques, le massage, le yoga ou, simplement, l'inactivité peuvent vous détendre.
4. Prenez des pauses durant votre journée de travail, même si ce n'est que pendant un quart d'heure.
5. Essayez de trouver un soutien auprès de votre entourage. Une bonne conversation ou une oreille attentive réduit la tension. Vous pouvez également exprimer vos sentiments en les mettant sur papier.
6. Essayez de diminuer vos symptômes anxieux en regardant les choses sous un angle différent. Comment une autre personne réagirait-elle à votre place ? Un changement serait peut-être bénéfique ?
7. Sachez mettre des limites, apprenez à dire non.

## LE SAVIEZ-VOUS ...

**Un des facteurs qui influencent le sommeil est l'activité en journée.** Le sommeil est le reflet de la journée : toute personne qui reste active tard le soir ne doit pas s'attendre à s'endormir directement. Une personne qui passe sa journée à se torturer l'esprit sans grand résultat aura probablement aussi un sommeil agité.

