

# Stress, anxiété, sommeil & activité cérébrale

## • Les émotions, facteurs clé de notre état de santé



Les émotions sont reconnues comme des facteurs importants de notre état de santé.

Le stress, stimulant bénéfique à petite dose, devient néfaste de façon prolongée, pouvant, à terme, provoquer des pathologies. Ses sources sont nombreuses et variées (surmenage, examens, peur...), de même que ses conséquences (troubles du sommeil, irritabilité, abattement, dispersion mentale, manque de concentration, tensions musculaires...).

Pour aider à lutter contre l'anxiété, les médicaments de référence sont les anxiolytiques qui agissent sur le système nerveux central mais ont aussi des effets indésirables comme des difficultés de concentration, de la confusion mentale, de la somnolence.

## • Battage médiatique autour des Benzodiazépines



Le 10 septembre 2014, une étude franco-canadienne publiée dans la revue à comité de lecture *British Medical Journal*, met en évidence l'impact négatif de la prise

d'hypnotiques et d'anxiolytiques au long cours sur les risques de développer la maladie d'Alzheimer. L'étude montre que la prise de benzodiazépines durant + de 3 mois était associée à un risque accru d'Alzheimer pouvant atteindre 51%. Cette étude devrait renforcer les mises en garde de cette classe de médicaments, notamment chez les personnes âgées, en raison d'effets secondaires d'ordre cognitif. Lire l'étude :

<http://www.bmj.com/content/349/bmj.g5205>

## • Quelles alternatives ?



Avoir un esprit serein n'est heureusement pas incompatible avec la pleine maîtrise de ses capacités intellectuelles. Citons parmi les solutions efficaces en phytothérapie : les oméga 3 végétaux, sources d'Acide Alpha-Linolénique bénéfique au développement cognitif et au bien-être émotionnel ; le

magnésium ou encore les plantes, dont la fameuse *Rhodiola Rosea*.

## • Calm Up® - Natural Nutrition

Ingrédients concentrés en principes actifs et contrôlés

• **Rhodiola Rosea**, plante de la famille des *Crassulaceae*, qui pousse dans les régions froides. Ses principes actifs sont la rosavine et le salidroside. Leurs propriétés tonifiantes et adaptogènes aident à gérer + sereinement les situations de stress en stimulant le système nerveux ; favorisent mémoire & concentration ; réduisent la fatigue. Notre extrait, titré à 3% de rosavine et 1% de salidroside, constitue un gage d'efficacité, à l'inverse des formules non titrées en principes actifs.

• **Complexe Magnésium** à très forte biodisponibilité : Mg marin + citrate de Mg. Assimilation maximale, sans effet laxatif.

• **Vitamine B6**, nécessaire à l'assimilation du Mg et qui joue un rôle dans l'équilibre hormonal et les réactions de stress.

Une formule idéale en cas de troubles de l'humeur, du sommeil, fatigue, irritabilité, surmenage, baisse de performance intellectuelle, sevrage tabagique ou médicamenteux ...



60 gélules végétales

FABRIQUÉ EN FRANCE

**SOLUTION NATURELLEMENT EFFICACE  
POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE  
PHYSIQUE ET MENTALE, RAPIDEMENT,  
SANS ACCOUTUMANCE,  
SANS SOMNOLENCE**

 **natural  
nutrition**  
LABORATOIRE EN PROVENCE