

# Combattre l'anxiété

## A savoir

L'anxiété est une réaction normale quand elle survient dans certaines situations comme la peur d'un examen, l'arrêt du tabac, un accident de la route, un deuil dans la famille...

Elle se manifeste par une sensation de malaise, de nervosité et des troubles du sommeil.

Elle devient une maladie quand elle survient sans raison, se répète très souvent ou que son intensité est disproportionnée par rapport à la cause.

---

## Nos conseils

### En pratique

Certains traitements peuvent vous aider à contrôler une anxiété légère et passagère :

► **Les plantes**

Les plus utilisées sont la valériane, le houblon, la passiflore : leurs indications varient selon le type d'anxiété, demandez-nous conseil.

En tisanes, comprimés, gélules ou solutions buvables, elles doivent être prises de façon régulière dans la journée.

Elles n'induisent pas de dépendance.

► **Le magnésium**

Le manque de magnésium est souvent incriminé dans les troubles nerveux.

Faites une cure de 3 semaines ou d'un mois.

► **L'homéopathie**

En granules ou en comprimés à sucer pris régulièrement pendant la journée.

C'est aussi le traitement de choix en prévention d'un trac, à prendre la veille, le matin et juste avant une épreuve.

## Adoptez les bons réflexes

### ▶ Détendez-vous !

Le yoga ou autres techniques de relaxation peuvent être très utiles.  
Prenez-le temps de sortir, de vous changer les idées, de voir des amis.

### ▶ Evitez les excitants :

- L'alcool
- La caféine (thé, café, sodas au cola) : pas plus d'une tasse ou d'un verre par jour.
- Le tabac

### ▶ Faites de l'exercice

Marchez au moins une heure dans la journée. Et dès que possible, faites un peu de sport !

### ▶ Dormez mieux

Dormez davantage, si possible !

Si vous avez des insomnies : mangez léger le soir, ne prenez pas de bain chaud et ne faites pas d'exercice avant de vous coucher.

### ▶ Parlez-en

Se confier permet souvent de se soulager !

## Pour aller plus loin

- ▶ L'Association Française des troubles Anxieux (AFTA) propose sur son site des informations utiles concernant les différents types de trouble anxieux et leur prise en charge.

[www.afta-anxiete.org](http://www.afta-anxiete.org)

- ▶ Si les troubles anxieux deviennent « panique », appelez SOS Médecin.  
Numéro national : 0820.33.24.24

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si l'anxiété n'est pas liée à des événements de la vie, qu'elle survient sans raison ou devient permanente.
- ▶ Si elle persiste plus de quelques jours.
- ▶ Si elle vous handicape dans votre vie quotidienne (impossibilité de travailler...).
- ▶ Si elle s'accompagne d'autres signes : perte d'appétit, mélancolie, insomnies, crises de paniques.
- ▶ Si vous ressentez le besoin d'en parler.