

Enfin trouver la paix

Conseils pour lutter contre
l'agitation intérieure et l'anxiété



Lasea®



Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous avez décidé de lire cette brochure, c'est que vous cherchez sûrement une chose: **la paix**. Et c'est exactement ce que nous allons vous aider à trouver.

En effet, être agité ou anxieux ne veut pas obligatoirement dire prendre des calmants. **Le plus important, c'est de trouver la cause et de la traiter.**

Environ 20% de la population suisse ressent fréquemment ou régulièrement une agitation intérieure et de l'anxiété. Peut-être en faites vous d'ailleurs partie, et la bonne nouvelle, c'est **qu'il existe des solutions, que nous vous présentons dans les pages qui suivent.**

Vous découvrirez des détails sur les causes de l'agitation intérieure et de l'anxiété, ainsi que des méthodes qui vous aideront à vous détendre. Et vous ferez aussi la connaissance de **Lasea**: la source de tranquillité végétale qui calmera votre agitation intérieure le jour et la nuit et luttera contre vos anxiétés.

Pour enfin trouver la paix!

Ma source de tranquillité Contre l'agitation, de jour comme de nuit



› Contre l'agitation et l'anxiété,
de jour comme de nuit



› À base de lavande médicinale



› Convient à un usage longue durée



› Une seule prise par jour



› Disponible sans ordonnance dans
les pharmacies et les drogueries,
demandez conseil.



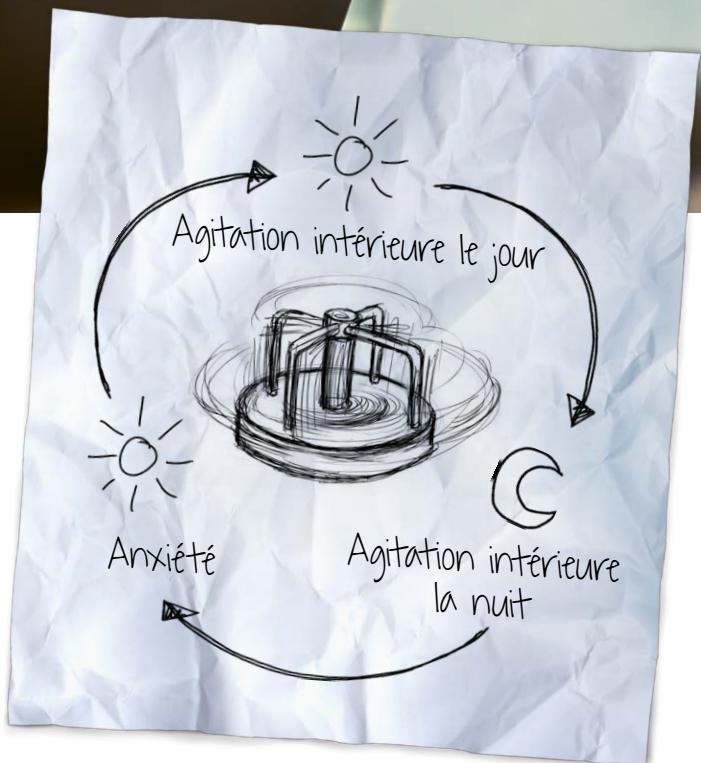
Lasea – pour tous ceux qui veulent plus de sérénité au quotidien!



Quand le train des pensées se met en route

Notre quotidien est tout sauf reposant. Chaque jour, nous avons des tonnes de défis à relever et avons du mal à nous avouer nos propres faiblesses. La conséquence: la paix intérieure est un sentiment qui nous habite rarement. Souvent, les soucis continuent à nous trotter dans la tête la nuit et nous avons même peur de faillir sous l'immensité des tâches à accomplir.

Un tout petit détail finit alors par faire déborder le vase. Nous ne nous sentons plus à la hauteur. Le train de pensées se met en route, et il ne s'arrête plus, même la nuit.



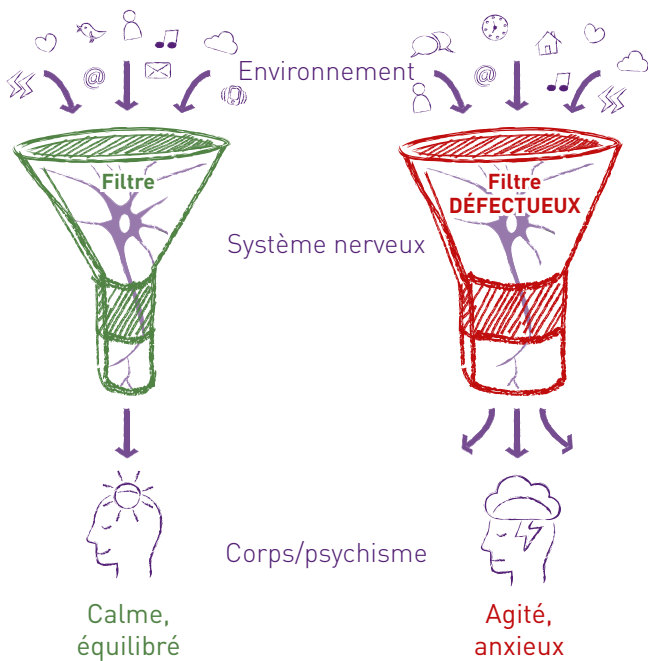


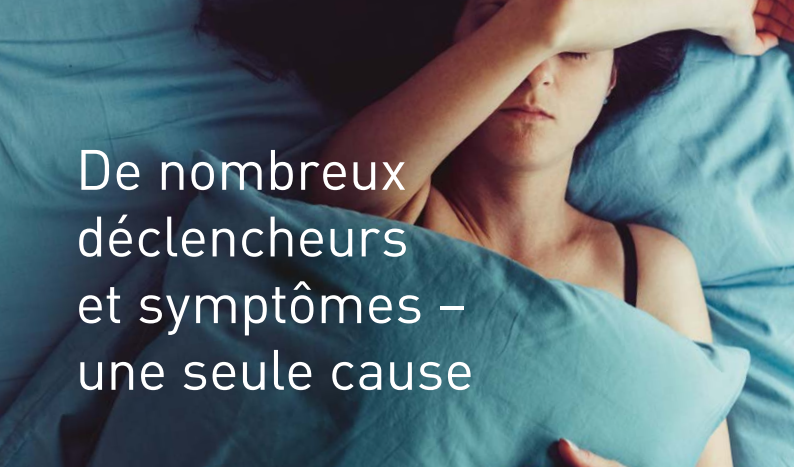
Que se passe-t-il dans notre corps?

Tous les jours notre système nerveux doit traiter d'innombrables informations. Le filtre naturel des stimuli est débordé par le surmenage permanent. Il s'ensuit une agitation intérieure et de l'anxiété. Nous n'arrivons plus à nous concentrer sur les choses les plus importantes, ni à maîtriser notre quotidien complexe.

Les facteurs déclencheurs sont soit la sollicitation permanente sous forme de stress quotidien, soit les soucis personnels – parfois aussi des événements décisifs comme la maladie, une séparation ou la perte d'un proche.

Surcharge du système de filtrage des stimuli





De nombreux déclencheurs et symptômes – une seule cause

Agité le jour – éveillé la nuit

Les facteurs déclencheurs de l'agitation intérieure sont multiples, mais tout variés qu'ils soient – les idées obsédantes qui en résultent deviennent pour les personnes concernées de plus en plus perturbantes. Ruminer sans arrêt nos idées nous rend agité, déconcentré et tendu pendant la journée. Un jour ou l'autre, nos soucis nous accompagnent aussi la nuit et nous réveillent même souvent la nuit. Et quand on reste éveillé des heures pendant la nuit, on peut encore moins supporter les problèmes pendant la journée. C'est un vrai cercle vicieux!

Troubles physiques

Si l'agitation intérieure et l'anxiété se prolongent, des troubles physiques se manifestent tôt ou tard. À la fin, notre organisme ne peut plus récupérer suffisamment, ni reprendre force. Des contractures musculaires, des maux de tête et des douleurs dans le dos, des troubles gastro-intestinaux ou même des problèmes cardiaques peuvent alors apparaître. Ce n'est qu'à ce moment-là que bien des personnes concernées vont consulter un médecin, qui cependant ne trouve aucune cause organique la plupart du temps. C'est une raison de plus pour écouter son corps plus tôt et l'aider à se détendre davantage.

FACTEURS DÉCLENCHEURS

Décès d'une personne chère
Surmenage chronique, Maladie

Régression sociale, Chômage
Problèmes d'argent, Dépendance

Divorce, Guerre
Pandémie

AGITATION INTÉRIEURE ET ANXIÉTÉ

PSYCHISME
Nervosité

Irritabilité, Tension
Soucis constants

Troubles de la concentration
Idées qui tournent en boucle

CORPS
Contractures musculaires
Palpitations/douleurs cardiaques

Maux de tête et douleurs dans le dos
Troubles gastro-intestinaux

SYMPTÔMES

Test d'anxiété

Prenez 5 minutes pour répondre aux questions suivantes. Le test d'anxiété vous aidera à mieux évaluer la situation. Les questions ne constituent pas un diagnostic contraignant et ne remplacent pas non plus la consultation d'un spécialiste, mais elles peuvent vous y préparer.

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous ressenti les troubles suivants?

Nervosité, anxiété et tensions

Ne pas être capable de ne plus penser ou de contrôler ses soucis

Trop de soucis concernant diverses questions

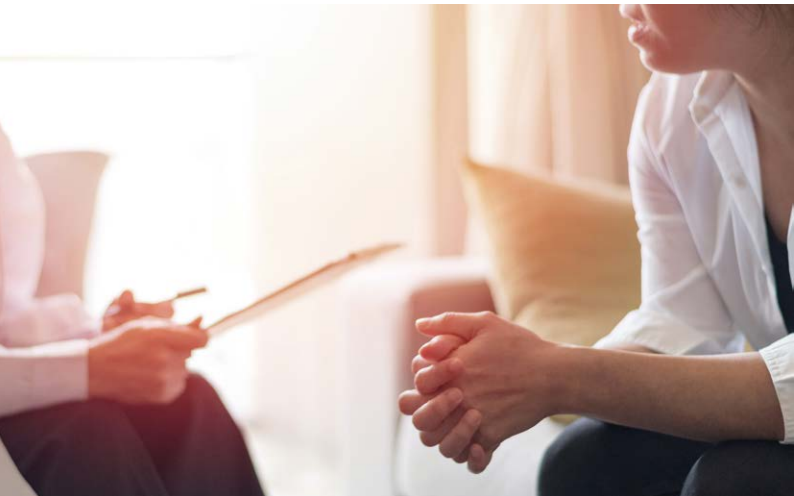
Difficultés à se détendre

Agitation, avec difficultés à rester assis

Agacement ou irritabilité

Sensation d'anxiété, comme si une chose grave survenait

Total _____



Ce test d'anxiété «GAD-7» (Generalized Anxiety Disorder 7) a été développé pour diagnostiquer d'éventuels troubles anxieux généralisés. Les sept questions permettent aussi d'évaluer la gravité des symptômes de l'anxiété générale.

Pas du tout	Une seule journée	Pendant plus de la moitié des jours	Presque tous les jours
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

= _____ + _____ + _____

Résultat entre 0 et 4: symptômes moindres d'anxiété

Résultat entre 5 et 9: symptômes modérés d'anxiété

Résultat entre 10 et 14: symptômes de niveau moyen d'anxiété

Résultat ≤15: symptômes graves d'anxiété



Si le résultat de votre test est supérieur à 5, nous vous recommandons d'aller consulter un spécialiste en pharmacie ou droguerie et décider d'un traitement qui vous conviendrait.

Plus détendu au quotidien



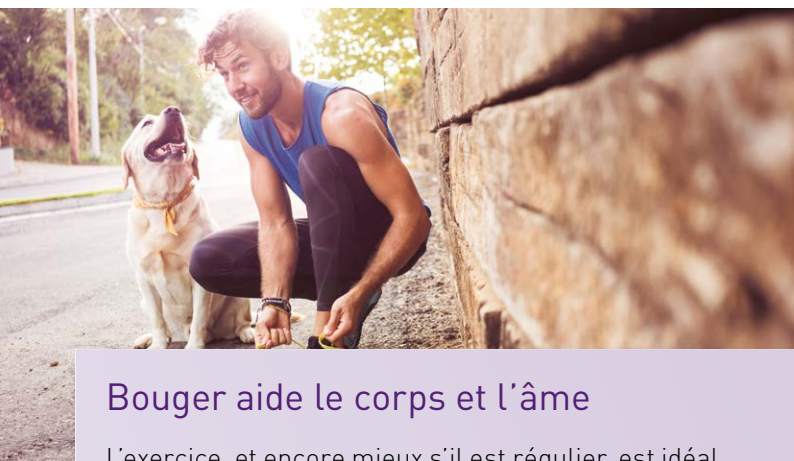
Petites choses, grands effets

Souvent, ce sont de toutes petites choses invraisemblables qui nous aident à reprendre des forces. Arrêtez de vouloir tout faire et apprenez à dire «Non» de tout cœur. Accordez-vous du temps pour faire les choses que vous aimez.



En parler peut être une soupape de décharge

Si vous ne partagez jamais vos tensions avec les autres ou si vous faites comme si elles n'existaient pas, un jour ou l'autre, ces tensions vous rattraperont (souvent la nuit). Vous y réfléchirez alors tout le temps et votre corps et votre mental ne trouveront plus de repos. N'hésitez donc pas à vous ouvrir. Parler avec des personnes en qui vous avez confiance peut être une véritable soupape de décharge.



Bouger aide le corps et l'âme

L'exercice, et encore mieux s'il est régulier, est idéal pour oublier les pensées accablantes. Les promenades, le jardinage et le sport créent un équilibre bienvenu qui encourage la relaxation. Important: se calmer progressivement avant d'aller au lit aide également le corps et l'esprit à trouver la paix.



Bien apprendre à se détendre

Des techniques de relaxation aident le corps et l'esprit à trouver le bon équilibre. Essayez plusieurs techniques pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Yoga

À la base, le yoga est une technique destinée à reposer les pensées dans l'esprit. Il allie des exercices physiques, de la respiration et de la méditation, qui peut aussi soulager les douleurs corporelles.

Training autogène

Par des formules fixes qui sont exprimées en pensée, on influence sa propre imagination et on atteint ainsi un état de décontraction.

Exercices respiratoires

Inspirer et expirer profondément et régulièrement en se concentrant sur sa respiration, voici l'une des clés à la relaxation. Les techniques respiratoires peuvent faire partie d'un cours de yoga, mais aussi être apprises séparément.



Méditation

La méditation aussi intègre des exercices respiratoires. Son objectif est de prendre conscience de soi, d'ouvrir consciemment son esprit et de ressentir son corps et ses sensations. Une concentration consciente permet de se relaxer et d'éliminer l'agitation.

Décontraction musculaire progressive selon Jacobson

Dans cette technique de relaxation courante, certains groupes de muscles sont d'abord tendus, puis détendus consciemment les uns après les autres. L'on obtient ainsi un état de relaxation profonde du corps dans son ensemble.

Méthode Feldenkrais

Des exercices corporels et leur perception consciente ont pour but de modifier et de développer le ressenti, les sentiments et les pensées. L'expérience positive ressentie par le corps encourage la stabilité intérieure.



Lasea – le calmant à base de plantes

Beaucoup de personnes cherchent de l'aide dans les médicaments pour calmer leur agitation intérieure et leur anxiété. En plus d'une efficacité fiable, la tolérance joue également un rôle décisif dans le choix du remède adéquat.

Quel principe actif Lasea contient-il?

Lasea est un médicament à base de plantes qui contient une huile spéciale (WS[®] 1265) d'une espèce particulière de lavande: la lavande médicinale à feuilles étroites (*Lavandula angustifolia* Mill.). Les plantes sélectionnées poussent dans les régions ensoleillées du sud de la Méditerranée. Aussitôt après la récolte, l'huile précieuse est extraite des fleurs par un procédé de distillation douce. Le choix de la matière première et les procédés de fabrication garantissent une qualité élevée et constante.



Lasea – en cas d’anxiété et d’agitation intérieure

Lasea calme en journée et relaxe la nuit. L’agitation intérieure et l’anxiété sont réduites et la qualité de vie améliorée. L’efficacité de Lasea se manifeste au bout d’une à deux semaines et n’entraîne pas de fatigue. Ni la concentration, ni l’aptitude à conduire ne sont entravées. La prudence est par contre recommandée sur ce point quand on prend des somnifères et des calmants classiques ou même certains actifs végétaux.

Facile et commode à prendre

Lasea peut aussi s’utiliser à long terme. Les capsules de gélatine souple sont agréables à avaler. Elles ne contiennent ni lactose ni gluten. Lasea se prend une fois par jour seulement – de préférence le soir avec un verre d’eau plate au cours d’un repas. Vous pouvez donc organiser votre journée comme vous le voulez.

Vous obtenez des informations détaillées chez



- Contre l'agitation, de jour comme de nuit
- À base de lavande médicinale
- Une capsule une fois par jour
- Sans ordonnance

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.