

Le stress a atteint des proportions épidémiques. Selon Statistique Canada, 27,7 % des femmes et 23,9 % des hommes de la tranche d'âge de 18 à 34 ans subissent un stress quotidien intense.¹ Dans le cadre d'une étude portant sur les soins des enfants, 89 % des participants sondés ont indiqué que le fait d'essayer de mener de front le travail et la vie de famille est une cause de stress.² Une autre étude signale que jusqu'à 51 % des Nord-Américains subissent chaque jour un stress excessif.



Le stress

La goutte d'eau qui tombe au même endroit pendant une période prolongée finira par éroder la surface qui la reçoit, que ce soit du béton, de la roche, du bois ou toute autre substance. Le stress et le manque de repos ont un effet semblable à celui de la goutte d'eau sur le corps, l'esprit et les émotions. Cet effet est cumulatif et risque, s'il n'est pas maîtrisé, de perturber certains aspects ou même toute notre vie, selon son intensité.

Qu'est-ce que le stress? Le stress est la tension provoquée lorsque notre réaction à un événement précis déclenche jusqu'à un certain point notre mécanisme de « lutte ou de fuite ». En petites doses contrôlées, le stress peut être utile. Par exemple, le « stress » provoqué par la vue de la ligne d'arrivée peut déclencher chez un athlète une pointe de vitesse pour terminer la course. Toutefois, le stress devient excessif lorsqu'il va au-delà de ce que notre organisme peut naturellement tolérer. Cela se produit quand l'organisme est continuellement poussé au-delà de ses limites normales. Le stress devient excessif quand on travaille trop, quand on ne dort pas assez, quand on a du mal à remplir ses obligations familiales, professionnelles et sociales, quand on prive son organisme des nutriments dont il a besoin ou quand on subit des traumatismes.

Sous l'effet du stress, les glandes surrénales libèrent du cortisol, hormone conçue pour aider l'organisme à utiliser les protéines, les glucides et les lipides pour produire de l'énergie et réagir à la cause du stress. Normalement, les taux de cortisol sont plus élevés le matin et baissent au cours de la journée pour permettre de se reposer le soir. Cependant, quand le stress se maintient toute la journée et exige une quantité accrue de cortisol, l'épuisement des surrénales et les taux anormalement élevés de cortisol peuvent donner lieu, entre autres, à l'insomnie, aux irrégularités de la glycémie, à l'hypertension artérielle, à l'accumulation de graisse et à l'épuisement.³

D'une façon ou d'une autre, nous sommes tous stressés. Et au 21^e siècle, les niveaux de stress semblent s'élever de plus en plus. Pourquoi? La cause principale de cette accumulation de stress pourrait provenir de notre mode de vie perpétuellement en mouvement. Dans les sociétés agricoles, on se levait et on se couchait avec le soleil. Si la vie ne manquait pas de stress, le corps et l'esprit avaient quand même le temps de se reposer. Aujourd'hui, quand le soleil se couche on allume les lampes et on poursuit ses activités jusqu'à une heure tardive. Même si notre organisme nous fait sentir son besoin de repos et de sommeil, nos horaires tyranniques exigent un rendement accru.

Le schéma de sommeil est souvent la première victime du stress. Après une journée de travail de douze heures et une soirée de quatre heures consacrée au souper, au coucher des enfants et aux corvées ménagères, on s'écroule dans son lit mais l'esprit demeure en éveil. La stimulation excessive et la détente insuffisante empêchent de s'endormir alors que le corps en a le plus grand besoin. Selon le Dr Ward Flemons, directeur du Lung Association Sleep Centre au Calgary Foothills Hospital, « la fatigue cause plus d'accidents de la circulation que l'alcool ou les médicaments sur ordonnance. » Il souligne également que seulement 30 à 40 % des Canadiens dorment suffisamment.⁴

Pourtant, le sommeil est le premier moyen de défense contre le stress excessif. C'est ainsi que l'on entre dans un cycle infernal. Le stress entraîne l'insomnie qui à son tour diminue la capacité de gérer le stress, ce qui donne lieu à l'insomnie.

Y a-t-il une solution? Il existe divers moyens de réduire le stress, mais pour la plupart des gens, ce sont des choix qui prennent du temps et exigent des efforts. Dans l'immédiat, pour obtenir un certain soulagement et briser le cycle infernal stress/insomnie, il y a le AIM Composure®.

Les trois plantes dont se compose le AIM Composure® agissent en synergie pour créer une formule sans danger et efficace qui détend les muscles et calme les nerfs, réduit l'agitation et l'anxiété et favorise le sommeil. Cette formule consacrée par l'usage a été approuvée par les monographies de la Commission E de l'Agence fédérale de la santé en Allemagne, de renommée mondiale pour son expertise en matière de formules à base de plantes médicinales pour la santé.



Chaque ingrédient, réputé pour son action sûre et uniforme, calme le corps et l'esprit et favorise le sommeil réparateur.

La racine de valériane

La racine de valériane est d'usage séculaire pour favoriser le sommeil et apaiser l'anxiété. Au Moyen Âge, on lui attribuait tant de propriétés curatives qu'elle était connue comme un remède universel. Aujourd'hui, la plus grande partie de la recherche effectuée sur la valériane est axée sur sa capacité à favoriser des schémas sains de sommeil. La recherche a démontré que lorsqu'elle est prise de façon suivie pendant au moins huit jours et jusqu'à deux semaines, les participants des études constatent une amélioration significa-

tive de leur capacité à s'endormir et à atteindre un sommeil profond qui procure un repos maximal.⁵ L'effet de la valériane sur l'anxiété est moins souligné mais bien



connu à la suite de plusieurs siècles d'usage pour soulager la nervosité et l'agitation. La recherche actuelle étudie ses propriétés anxiolytiques (capacité à soulager l'anxiété). Toutefois, l'effet calmant de la valériane est connu depuis l'époque de Dioscoride, célèbre botaniste de la Grèce antique.

La passiflore

Les effets calmants de la passiflore, plante originaire d'Amérique du Nord, ont été reconnus dès les années 1840. En 1898, le Dr John Uri Lloyd a écrit que « (la passiflore) combat l'insomnie aussi bien chez les nourrissons que chez les vieillards. Elle apporte le sommeil à ceux qui souffrent des effets des soucis ou du surmenage mental. »⁶ À l'heure actuelle, la passiflore continue d'être utilisée pour soulager la tension nerveuse et pour apaiser l'agitation qui peut entraîner l'anxiété et l'insomnie.



La fleur de houblon

Les vertus curatives des fleurs de houblon ont une longue histoire. Aujourd'hui, le houblon est avant tout renommé pour ses qualités sédatives, du fait qu'il favorise

un sommeil reposant sans effets indésirables. Il est d'ailleurs souvent inclus dans les oreillers spéciaux garnis de plantes pour contribuer à la détente pendant le sommeil. Fait digne d'intérêt, les herboristes européens le considèrent aussi comme un digestif et un antibiotique.

La puissante combinaison de racine de valériane, de fleur de passiflore et de fleur de houblon font du AIM Composure® un choix sûr et efficace pour réduire la tension nerveuse et favoriser un sommeil reposant. Si vous avez du mal à « décrocher » à la fin de la journée, essayez le AIM Composure®.

Utilisation du AIM Composure®:

Le AIM Composure® est proposé en flacons de 90 capsules. Chaque capsule contient 300 mg de racine de valériane en poudre, 200 mg de passiflore en poudre et 75 mg de fleur de houblon en poudre.

- Pour soulager le stress et favoriser la détente, prendre une à deux capsules.
- Pour favoriser un sommeil reposant, prendre trois capsules ou plus.
- Prendre jusqu'à six capsules par jour. Nous suggérons de commencer par deux capsules et d'augmenter progressivement la dose, selon le besoin.
- Pour un emploi prolongé au-delà de six semaines, consulter un dispensateur de soins de santé qualifié.
- Consulter un dispensateur de soins de santé pendant la prise de médicaments sédatifs.
- Éviter de manoeuvrer des machines après la prise de AIM Composure® du fait qu'il peut entraîner la somnolence.
- Contre-indiqué pendant la grossesse ou l'allaitement.

Questions et réponses

Ce produit me donnera-t-il sommeil?

Ceci dépend de la dose et de la physiologie de chaque individu. Il peut entraîner la somnolence chez certains sujets tandis que la quantité recommandée (ou moins) produira la détente chez d'autres personnes.

Si je prends du AIM Composure® avant le coucher, est-ce que je me sentirai étourdi le lendemain matin?

Ce produit est le plus efficace pour la détente et pour favoriser le sommeil reposant. La plupart des utilisateurs ne ressentent aucun étourdissement au réveil. Une étude de type croisé, en double aveugle et contrôlée par un placebo effectuée en Australie a comparé les effets de la racine de valériane (1 000 mg ou 500 mg), du médicament Triazolam et d'un placebo. Les résultats ont confirmé que les effets néfastes du Triazolam sur les processus cognitifs ne s'appliquaient pas à la valériane. « À la différence des médicaments à base de benzodiazépine, il est évident que la valériane ne cause pas de sédation ni d'altération fonctionnelle chez les volontaires en bonne santé. Ceci pourrait être attribué au fait que la valériane n'exerce aucune action sur le système nerveux. »⁷

Puis-je prendre le AIM Composure® avec d'autres produits?

Oui, le AIM Composure® peut être pris avec d'autres produits AIM. Il est recommandé de consulter un dispensateur de soins de santé pendant la prise de médicaments sédatifs.

Puis-je prendre le AIM Composure® pendant la journée, ou faut-il le prendre seulement le soir?

Le AIM Composure® se prend quand on en éprouve le besoin. On peut le prendre pendant la journée pour soulager le stress ou le soir pour se détendre et pour favoriser le sommeil.

Est-ce que le AIM Composure® crée une accoutumance?

S'il est pris selon les recommandations, le AIM Composure® ne crée aucune accoutumance.

Bibliographie

1. Statistics Canada (1995). Health Indicators. Life Stress. Available at www.statcan.ca.
2. Statistics Canada (1993). Workplace benefits and flexibility. A perspective of parents' experience.
3. Aeron Life Cycles Clinical Laboratories. Hormonal Update Volume 1 Number 9. 2005.
4. Secondwind (Spirng1999). Sleeplessness.
5. Donath F, Quispe S, Diefnback k, Maurer A, Fietze I, Roots I. Critical evaluation of the effect of valerian extract on sleep structure and sleep quality. *Pharmacopsychiatry* 2000; 33:47-53
6. www.allnatural.net/herbpages/passionflower.shtml
7. Hallam KT, Oliver JS, McGrath C et al. Comparative cognitive and psychomotor effect of single doses of Valeriana officinalis and Triazolam in health volunteers. *Psychopharmacol* 2003; 18(8):619-625.
8. Blumenthal, M.; Busse, W.R., Ph.D.; Goldberg, A.; Gruenwald, J., Ph.D.; Hall, T.; Riggins, W.; Rister, R.S.; Klein, S., Ph.D. The Complete German Commission E Monographs—Therapeutic Guide to Herbal Medicine. America Botanical Council, 1998.
9. Annussek, G. Passionflower. *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. www.findarticles.com. Accessed July 14, 2005
10. Davidson, T. Hops. *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. www.findarticles.com. Accessed July 14, 2005
11. Bone, K. Valerian: A safe and effective herb for sleep problems. *Townsend letter for doctors and patients*. April 2005.

Bienfaits et propriétés

Bienfaits :

- Réduit l'agitation
- Soulage l'anxiété
- Détend les muscles
- Calme la tension nerveuse
- Favorise la sensation générale de bien-être
- Prodigue un sommeil reposant

Propriétés :

- Une formule consacrée par l'usage
- Approuvé par les monographies complètes de la Commission E allemande
- Fournit 300 mg de valériane, 200 mg de passiflore et 75 mg de houblon par capsule
- Respecte et dépasse même les directives de qualité rigoureuses des Bonnes pratiques de fabrication

Le AIM Composure[®] est un produit pour la santé neuronale. La gamme complète de produits pour la santé neuronale se compose du AIM Composure[®] et du AIM GinkgoSense[™].

Distribué exclusivement par