

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

NOUVEAU!

- DE MÉDECINES DOUCES
- D'INFOS MÉDICALES
- CAHIER QUESTIONS/RÉPONSES

CANCER DU SEIN
LES TOUTES DERNIÈRES
INNOVATIONS!

EN CADEAU
Votre mini-guide
à conserver!

LES MEILLEURS
**HOPITAUX &
CLINIQUES**

SPÉCIAL FEMMES

LE CLASSEMENT
2012
RÉGION
PAR RÉGION



TOP Santé



**RHUME, BRONCHITE, ANGINE...
NOTRE ORDONNANCE
NATURELLE POUR
LES ÉVITER!**

MÉDECINE
L'anxiété, ça
se soigne

cheveux
Les nouvelles
solutions
antichute

**"BOX" RÉGIME
À DOMICILE**
On les a testées!

Bras & cuisses
programme
spécial fermeté

**RESTER
MINCE,
TONIQUE
et JEUNE!**

avec les bons aliments
ANTIOXYDANTS
+ 7 menus types super-ciblés

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2010-2011
DOM: 4,70 - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 €
GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH
TOM/A: 1150 CFP - TOM/S: 600 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 266 - F: 2,80 €



NOS EXPERTS



DR ANTOINE PELISSOLO
psychiatre à l'hôpital
de la Pitié-Salpêtrière,
à Paris



DR DOMINIQUE SERVANT
psychiatre et psycho-
thérapeute, responsable de
l'unité stress et anxiété au
CHU de Lille

On l'appelle la maladie des inquiétudes. On se tracasse pour un rien, on redoute toujours le pire, au point de s'en rendre malade. **Le TAG est un trouble d'anxiété généralisée que l'on peut traiter...**



L'anxiété, ça se soigne!

• Le trouble d'anxiété généralisée (TAG), c'est quoi?

Les soucis excessifs que l'on ne parvient pas à mettre de côté. On se tracasse très facilement, on ne supporte pas l'incertitude et on redoute toujours le pire : « Mon mari a du retard, et s'il avait eu un accident ? ». Les inquiétudes que l'on rumine sans cesse portent sur tout et rien : l'école, le travail, l'argent, les choses de la vie courante... Ruminer ainsi ne sert à rien, mais c'est plus fort que soi. Des signes physiques accompagnent très souvent ces pensées anxieuses : tensions musculaires, sensation d'être survolté ou à bout, fatigue, irritabilité. On peut aussi souffrir de troubles du sommeil, de maux de ventre, de tête ou encore de dos.

• Peut-on en souffrir sans le savoir ?

On peut mettre du temps avant de diagnostiquer un TAG. Certaines personnes n'ont pas vraiment conscience qu'elles sont envahies par les ruminations. Or, « il peut être normal d'être inquiet mais pas d'être ma-

ladivement inquiet », fait remarquer le psychiatre Antoine Pelissolo. Lorsque tout est sujet à inquiétude, que l'on pense toujours au pire et qu'un mal-être est ressenti à l'intérieur de soi, on peut se demander si l'on ne souffre pas d'anxiété et en parler à son médecin. Le fait de ne jamais réussir à profiter des plaisirs de la vie peut aussi faire penser à une anxiété généralisée : même en vacances, vous continuez à être parasité par vos soucis et ne vous détendez pas. Enfin,

Apprendre à repérer ses pensées anxieuses, un premier pas pour ne plus se laisser envahir, et guérir.

une fatigue, des troubles du sommeil, des maux de ventre inexplicables peuvent évoquer un TAG.

• Vers quel âge apparaît l'anxiété généralisée ?

« À partir de 40 ans en moyenne, mais chez certains patients, c'est plus tôt, nous renseigne le Pr Pelissolo. Les patients me disent : "J'ai toujours été très anxieux mais là, ça ne va plus" ». Le trouble d'anxiété généralisée peut se déclencher à la faveur d'une

6 TÉMOIGNAGE

NICOLE, 63 ans, Rouen

Enfin libérée de mes angoisses, je vais mieux

J'ai toujours été très anxieuse, je tiens ça de ma mère. J'ai aussi toujours été timide. C'est seulement depuis une quinzaine d'années que je sais que je souffre d'une grande anxiété et de phobie sociale. Quand l'un de mes fils ne rentrait pas à l'heure, tout de suite je paniquais, j'imaginai qu'il avait eu un accident. D'un rien, j'en faisais tout un monde.

J'avais aussi des maux de ventre qui occasionnaient des diarrhées, des douleurs musculaires et des maux de dos. Aujourd'hui, je vais mieux. Mon généraliste a été mon thérapeute comportementaliste. En 1999, j'ai aussi connu l'association Mediagora qui m'a bien aidée. Les ateliers de sophrologie notamment m'ont permis de me libérer de mes angoisses.*

B. BOISSONNET/BSIP