

## **L'homéopathie, une alliée précieuse pour l'anxiété et les troubles du sommeil**

L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a lancé, jeudi dernier, une campagne de sensibilisation au bon usage des benzodiazépines, des médicaments prescrits dans le traitement de l'anxiété et de l'insomnie. L'an dernier, 9 millions de Français ont été traités avec ces médicaments, ce qui place la France au deuxième niveau le plus élevé d'Europe, derrière l'Espagne. L'ANSM met l'accent sur le risque de dépendance. Elle rappelle que la prise de ces traitements doit être limitée dans le temps : pas plus de 3 semaines pour les somnifères, et pas plus de 3 mois pour les anxiolytiques.

En tant qu'Union des acteurs de l'homéopathie en France, nous tenons à informer les patients de la possibilité de se tourner vers l'homéopathie pour :

- **Prendre en charge l'anxiété** débutante et éviter qu'elle évolue vers des troubles plus sévères,
- **Faciliter le sommeil.**

L'anxiété est l'une des premières causes de difficultés d'endormissement et de perturbation du sommeil. Les deux sont interdépendants, d'où la nécessité de réagir vite pour éviter que les symptômes s'installent. Les manifestations et les causes de l'anxiété et des troubles du sommeil sont propres à chaque patient, c'est pourquoi, le traitement doit être individualisé.

Les médicaments homéopathiques peuvent intervenir à plusieurs stades :

- **En prévention** : en cas d'appréhension, par exemple avant un examen.
- **En première intention** : face à des troubles du sommeil, des maux de tête, des nausées, des palpitations ou encore de la fatigue.
- **En accompagnement d'autres traitements** : en aidant par exemple un patient à mieux gérer les symptômes tels que l'irritabilité, les douleurs musculaires ou encore l'agitation.

Adaptée à tous (enfants, adultes, seniors), l'homéopathie permet d'accompagner les patients de manière individualisée, tout en évitant les risques de dépendance, de toxicité, d'interaction médicamenteuse et d'effets indésirables.

Dr Daniel Scimeca, Président HoméoFrance