



Marchés: pharmaDavos

# Troubles anxieux

**L'équilibre est synonyme de qualité de vie** Une anxiété excessive a un impact négatif sur notre vie. Traiter un trouble anxieux, même à un stade précoce, a un effet positif sur la qualité de vie.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

«La peur est l'une des émotions humaines les plus centrales. Et elle ne peut être contrôlée consciemment que partiellement», a expliqué le PD Dr méd. Christian Imboden lors du congrès pharmaceutique pharmaDavos. «Quelque chose qui déclenche la peur peut nous inciter à fuir ou à attaquer. Les réactions physiques sont alors activées, avant même que nous ne prenions conscience du danger. Cependant, la peur peut aussi nous protéger du danger, et les pensées de danger peuvent nous empêcher d'agir de manière impulsive et irréfléchie.»

## Trois composantes principales de l'anxiété

«La peur comporte trois composantes principales qui affectent la physiologie, la cognition et le comportement», a déclaré Imboden. «Une augmentation du tonus sympathique peut exacerber les processus physiologiques normaux, entraînant des difficultés respiratoires, des palpitations, des nausées, des sueurs...». Au niveau cognitif, on observe une évaluation dysfonctionnelle des processus normaux, qui s'exprime, par exemple, par la peur d'une crise cardiaque ou de «devenir fou». Enfin, l'attention se focalise davantage sur le corps ou le facteur de stress, ce qui entraîne des problèmes de performance et de concentration. Ces trois composantes peuvent conduire à un «cercle vicieux de la peur».

PD Dr. med.  
Christian Imboden



## Des troubles anxieux aux multiples facettes

«Les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus courantes», a affirmé Imboden. Le manuel de diagnostic ICD-11 fait la distinction entre différentes situations liées à l'anxiété ou à la peur:

- > Trouble panique: Attaques de panique répétées et inattendues, qui ne se limitent pas à des stimuli spécifiques. «La peur de la peur» est souvent plus pesante que l'attaque de panique elle-même, selon Imboden.
- > Agoraphobie: Peur des lieux publics ou des situations dans lesquelles il est difficile de s'échapper.
- > Phobie sociale: Peur des situations sociales.
- > Phobies spécifiques, sont des troubles anxieux liés à des objets, des animaux ou des situations spécifiques.
- > Troubles anxieux généralisés (TAG): se caractérisent par des inquiétudes et une anxiété persistantes qui sont également accompagnées de symptômes végétatifs tels que des tensions musculaires, de la nervosité, des troubles de la concentration et du sommeil, qui doivent être examinés. Imboden explique que la prédisposition familiale montre que la génétique joue un rôle dans le TAG.
- > Les troubles anxieux subsyndromiques, ne répondant pas à 100 % aux critères de diagnostic, entraîneraient une détresse et une altération de la vie quotidienne. En outre, l'évolution vers un trouble complet serait fréquente. «Les troubles anxieux ont un niveau de comorbidité psychiatrique élevé: 60 % des patients connaissent une autre pathologie anxieuse ou une dépression; de plus, le risque de développer des addictions est multiplié par trois.»

## Traitement des troubles anxieux

«L'idéal est de combiner la psychothérapie et la pharmacothérapie dans le traitement des troubles anxieux qui s'accompagnent de restrictions importantes», a déclaré Imboden. Un bon conseil est crucial, car les patients anxieux craignent souvent de prendre des médicaments. Ils doivent être informés que les effets indésirables (EI) ne sont pas dangereux et disparaissent. Il est recommandé d'augmenter la dose progressivement ou de choisir un médicament avec peu d'EI.

Les benzodiazépines entraînent certes une anxiolyse immédiate, mais aussi une dépendance rapide. En Suisse, le nombre de prescriptions de benzodiazépines est plus importante avec l'âge; en Suisse romande, la proportion dépasse 30 % chez les plus de quatre-vingts ans.

## Thérapie de l'anxiété subsyndromique

Imboden répertorie les approches suivantes comme efficaces et bien tolérées pour l'anxiété subsyndromique:

- > Des modifications du mode de vie (exercice physique, hygiène du sommeil, pleine conscience, spiritualité, religiosité)
- > Psychothérapie (en présentiel ou en ligne, individuelle ou en groupe)
- > Thérapie pharmacologique (avec le préparation à base d'huile de lavande Silexan®, dont l'efficacité a été démontrée par des études cliniques randomisées; faible taux d'effets secondaires, pas de risque de dépendance.)

## Conseil en pharmacie

Les questions importantes à poser aux clients sont les suivantes: Quand l'anxiété se manifeste-t-elle? Depuis quand? Quels sont les symptômes? Y a-t-il des comportements d'évitement? Des médicaments sont-ils pris? Existe-t-il un antécédent médical (physique ou psychologique)?

Lors de la consultation, il convient d'attirer l'attention sur la peur en tant que symptôme naturel. Des brochures d'information peuvent être distribuées. En outre il est important de conseiller un mode de vie sain comprenant de l'exercice, de la relaxation et de la vigilance, ainsi que des phytomédicaments contenant le principe actif Silexan® (voir encadré).<

### Huile de lavande par voie orale – Silexan®

Il a été démontré que l'odeur de lavande dans la salle d'attente d'un cabinet dentaire réduisait l'anxiété des patients avant le traitement. Silexan® (huile essentielle de *Lavandula angustifolia*) contient 90 % de linalol et de linalylacétate. Leur mécanisme d'action est similaire à celui de la prégabaline, et leur effet ressemble à celui de la paroxétine et du lorazépam. Comme les EI les plus fréquents sont, outre les réactions cutanées allergiques, des troubles gastro-intestinaux (surtout des éructations), il est recommandé de prendre Silexan® au cours des repas et d'éviter les boissons gazeuses ou chaudes.