

*Flambée des dépressions,  
troubles du sommeil, suicides...  
La 3<sup>ème</sup> vague mentale est déjà là !  
Les autorités sanitaires s'en inquiètent.  
Mais, prévenir ne vaut-il pas mieux que guérir ?*



*Depuis plus d'un an, la Covid sévit. Le climat anxiogène, les restrictions de liberté, l'isolement social, la crise économique induite par cette crise sanitaire mondiale ont un impact sur le mental des Français. Et même sur leur santé. On observe une poussée des cas de dépression, de tentatives de suicides et d'hospitalisations psychiatriques. Ce qui alarme aux plus haut point tous les acteurs de la santé. « Nous voulons éviter une troisième vague, qui serait une vague de la santé mentale » déclarait le ministre de la santé, Olivier Véran, le 18 novembre dernier. Conséquence logique, la prescription de médicaments du système nerveux explose également. Mais la prise de médicament est-elle une fatalité ? Nous avons interrogé notre pharmacien, Frédéric Khodja, sur tous ces sujets.*





**Q:** La France est, paraît-il, l'un des pays dans lequel on consomme le plus de médicaments tranquillisants, somnifères ou antidépresseurs, est-ce vrai ?

**R:** C'est hélas vrai. Même si la situation s'améliore depuis quelques années, **les troubles mentaux représentent encore le premier poste de dépenses de l'Assurance-maladie** (19,3 milliards d'euros), devant les cancers et les maladies cardio-vasculaires ! **1 Français sur 4** consomme des tranquillisants, des antidépresseurs, des somnifères et autres médicaments qui agissent sur le cerveau. Or, ces médicaments prescrits pour soulager l'anxiété ou les insomnies sont loin d'être anodins. Il convient de les manier avec précaution. Pourtant, la consommation de ce type de médicaments, surtout somnifères et tranquillisants, a fortement augmenté depuis le début de la crise sanitaire.

**Q:** Ce qui inquiète d'ailleurs les autorités de santé. Mais quel est le lien entre la situation actuelle et les troubles psychologiques ?

**R:** Ce lien, c'est : **le stress** ! C'est lui, le principal responsable du mal-être qui explique en grande partie le recours à ces médicaments. Le stress de la vie quotidienne touche déjà en temps normal 50% des Français. Vous savez, ces petites contrariétés de tous les jours. Ça s'accumule, jour après jour, et avec le temps ça affecte la capacité de notre cerveau à produire ces petites molécules qu'on va appeler, pour faire simple, les *hormones du bonheur* !

**Q:** Hormones du bonheur ! Quel joli nom ! Pouvez-vous nous dire ce que c'est exactement ?

**R:** Ces petites hormones du bonheur sont produites dans notre cerveau. Elles distillent **bien-être, bonne humeur, enthousiasme, optimisme et plénitude**. Et, il suffit qu'une seule de ces petites molécules magiques nous fasse légèrement défaut pour que le mal-être nous gagne. En cas de stress qui dure, comme c'est le cas actuellement, la première qui vient à manquer s'appelle la dopamine. Comme son nom l'indique, **la dopamine** c'est l'hormone qui **nous dope**, qui nous donne de la pêche, de l'entrain, qui nous pousse à l'action. En nous procurant un **plaisir euphorisant** elle nous **récompense** !



## 234 millions de boîtes de psychotropes consommées par an

Elle est produite et inonde notre cerveau quand nous avons un succès, que nous surmontons une épreuve, quand nous recevons des compliments, quand nous gagnons à un jeu, après un bon repas ou après un rapport amoureux. Le plaisir qu'elle provoque en nous est tellement addictif qu'il nous motive à revivre l'expérience, à aller de l'avant.

A contrario, quand elle vient à manquer nous ne recevons plus de récompense. Et, si on n'est plus récompensé, à quoi bon agir ? Dès lors, la plus petite chose demande un effort considérable (fatigue dès le lever). On n'a plus envie de rien. On se désintéresse même des choses qu'on aimait, parce qu'elles ne nous gratifient plus. Se lever le matin ? Effort ! Sortir avec des amis ? Effort. Faire l'amour ? Quel effort !



**Q:** L'autre hormone du bonheur, c'est la sérotonine. C'est bien ça ?

**R:** Oui absolument ! La sérotonine c'est l'antidépresseur par excellence. Si la dopamine est l'hormone qui nous dynamise, la sérotonine c'est **le bonheur, la sérénité, le calme, la paix intérieure**. Pour donner une image, le plaisir sexuel libère de la dopamine mais la relation amoureuse apporte de la sérotonine. La sérotonine **nous équilibre, nous rend heureux, nous apaise, nous renforce**. Elle contrebalance ainsi les ardeurs de la dopamine qui nous pousse à prendre des risques. Si la dopamine est en quelque sorte notre moteur, la sérotonine est notre frein. Les deux hormones du bonheur s'équilibrent tout naturellement pour nous emmener à bon port sur la route du bonheur. La sérotonine aussi vient à manquer en cas de stress. Et, cela se manifeste par **une perte de notre contrôle, de notre sérénité, de notre calme, de notre équilibre**. On devient maussade, irritable, soupe au lait, on a des compulsions alimentaires. Vous savez, cette envie d'un petit carré de chocolat le soir, et hop : toute la tablette y passe ! Ça, c'est le signe d'un manque de sérotonine. Et comme dans notre cerveau, la sérotonine se transforme en mélatonine (sa petite sœur), on a du mal à s'endormir, on a des insomnies...

**Q:** Plutôt que de donner des médicaments, pourquoi ne pas donner directement des comprimés ou des gélules de ces hormones du bonheur aux gens qui en manquent ?

**R:** Parce que cela ne servirait à rien ! En effet, si on les consommait telles qu'elles, elles ne pourraient jamais atteindre notre cerveau ! Ce serait donc inutile. Mais, dieu merci, il existe d'autres moyens de refaire nos stocks en *Hormones du Bonheur*.



## // Refaire nos stocks en Hormones du Bonheur



**Q:** Lesquels ?

**R:** En premier lieu en luttant contre le stress quand c'est possible. En profitant de la lumière du jour, en se promenant, en faisant du sport, en entretenant des relations sociales et affectives. Mais aussi grâce à l'alimentation. On sait depuis longtemps que ces hormones sont fabriquées à partir de micro-nutriments qu'on trouve dans notre alimentation. Quand on manque de dopamine, on peut trouver dans l'alimentation de **la tyrosine qui se transforme en dopamine dans le cerveau**. Il y en a dans les bananes, les graines, les fruits oléagineux, les avocats, les produits laitiers. Et quand on manque de sérotonine, il nous faut du **tryptophane**. On en trouve dans le riz complet, les œufs, les légumineuses, les poissons et fruits de mers, et bien sûr : dans le petit carré de chocolat du soir !



**Q:** Il suffirait donc de manger ces aliments, ou encore mieux d'acheter des gélules de tyrosine ou de tryptophane pour produire des hormones du bonheur. Pourtant, beaucoup de personnes ont essayé de prendre des gélules de tryptophane... mais ça n'a pas marché !

**R:** Ça ne me surprend pas du tout ! Les recherches du Pr J-R Rapin, pionnier de la chrono-nutrition et de la neuro-nutrition en France, ont montré que pour fabriquer ces hormones, c'est comme pour réaliser une recette de cuisine : **un seul ingrédient ne suffit pas**. Par exemple, on ne peut pas faire de la brioche sans farine, c'est certain. Mais, la farine seule ne suffit pas : il faut **d'autres ingrédients** ! Eh bien, pour fabriquer ces hormones du bonheur, c'est pareil : **il faut respecter les recettes**. ! Voici les recettes des hormones du bonheur !

C'est le Pr Rapin lui-même, qui a conçu la recette de deux produits que propose PhytoQuant pour lutter contre les effets du stress. *QuantaPunch* et *QuantaCalm* réunissent tous les ingrédients indispensables au cerveau pour fabriquer les hormones du bonheur.

## // Le réponse nutritionnelle aux troubles liés au stress

### COMMENT RÉUSSIR UNE BONNE SÉROTONINE ?

**Recette**

1. TRYPTOPHANE
2. SEL (FER, ZINC, MAGNÉSIUM)
3. ZESTE DE VITAMINE C
4. LEVURE (VITAMINES B)
5. SUCRE

FAIRE CUIRE ET ACCOMPAGNER D'OMEGA 3 ET DE VITAMINE D.



### COMMENT RÉUSSIR SA DOPAMINE ?

**Recette**

1. TYROSINE
2. SEL (FER, ZINC, MAGNÉSIUM)
3. LEVURE (VITAMINES B)
4. SUCRE

FAIRE CUIRE ET ACCOMPAGNER D'OMEGA 3.



**Q:** Pourquoi faut-il prendre ces suppléments en 3 fois et loin des repas ? Ne serait-il pas plus simple et plus pratique de les prendre en une seule fois sous forme de gélules au moment des repas ?

**R:** Tout simplement parce que cela ne donnerait aucun résultat ! Le Pr Rapin a montré qu'il existe des horloges biologiques, des rythmes, des moments idéaux dans la journée pour que la recette réussisse, pour que le soufflé ne retombe pas ! Ainsi il faut consommer ces

ingrédients loin des repas, par petites doses pour que notre cerveau fabrique ces petites hormones du bonheur en continu. Et là : ça marche ! C'est pourquoi *QuantaPunch* et *QuantaCalm* se présentent sous la forme de gommes (à teneur réduite en sucre). 3 gummies à sucer ou à mâcher par jour à prendre 1 par un, à distance des repas. Le matin quand on a besoin de dynamisme pour *QuantaPunch* et, en fin d'après-midi pour *QuantaCalm*.

**Q:** Pour conclure, prendre des médicaments qui peuvent être néfastes à l'usage n'est pas une fatalité ! Il existe bien des solutions naturelles et sans danger.

**R:** Oui ! Bien sûr, dans les cas pathologiques, on est obligé d'avoir recours aux médicaments. Mais il n'est peut-être pas nécessaire d'y recourir systématiquement à la moindre difficulté à s'endormir. C'est le rôle des professionnels de santé d'expliquer et de mettre en place d'autres solutions pour soulager les gens qui sont en souffrance psychologique en cette période difficile. La 3<sup>ème</sup> vague mentale ne doit pas être une fatalité.



# QuantaCalm

Formule Complète & Innovante



## Améliore le sommeil & l'humeur

- ▶ L-TRYPTOPHANE
- ▶ EXTRAIT DE GRIFFONIA
- ▶ FER & ZINC
- ▶ VITAMINES B (B3, B5, B6 & B12)

# QuantaPunch

Formule Complète & Innovante

## Dynamisme & Joie

- ▶ L-TYROSINE
- ▶ FEUILLES DE BACOPA
- ▶ FER & ZINC
- ▶ VITAMINES C & B (B3, B5, B6 & B12)



*Vous êtes épuisé, irritable ou d'humeur maussade ?  
Vous manquez d'énergie,  
vous avez parfois de brusques pulsions alimentaires ?  
Cela peut être le signe d'un déficit en neuromédiateurs.*

**Pour le savoir, faites ce test de 10 questions.**

**Répondez aux questions en cochant la case correspondante et faites le total des points.**

0 = Jamais - 1 = Parfois - 2 = Souvent - 3 = Très souvent - 4 = Toujours

### DOPAMINE

- Vous êtes replié sur vous-même, n'avez pas envie de voir les autres
- Vous êtes démotivé, avez moins d'intérêt pour vos occupations ou vos loisirs
- Vous êtes fatigué dès le matin
- Vous ressentez de la tristesse
- Vous perdez confiance en vous-même

0	1	2	3	4
TOTAL:				/20

- ▶ En présence d'un score supérieur à 10/20, il y a suspicion d'un manque de dopamine.

### SEROTONINE

- Vous êtes facilement irritable, agressif, énervé
- Vous avez des sautes d'humeur
- Vous supportez mal les contrariétés
- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous avez des envies de « sucré », surtout en fin de journée

0	1	2	3	4
TOTAL:				/20

- ▶ En présence d'un score supérieur à 10/20, il y a suspicion d'un manque de sérotonine.

▶ **QuantaCalm et QuantaPunch.** Le réponse nutritionnelle aux troubles liés au stress (dépression, troubles du sommeil et de l'humeur, compulsions alimentaires...)