

# Women's Health

## TROUBLES DE L'HUMEUR

### CONCLUSION-MESSAGES CLÉS

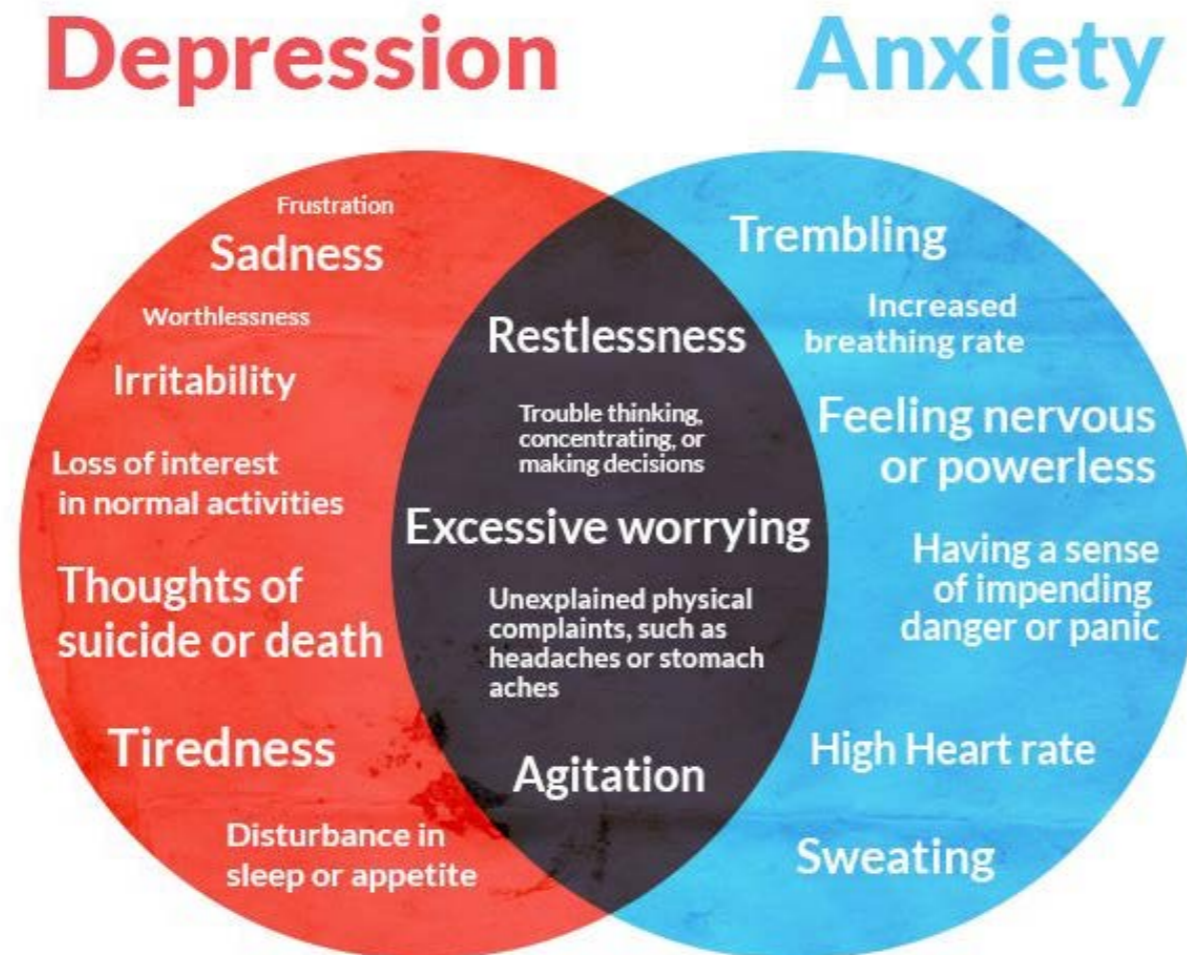


*Présentation: Laura Lyrakou, pharmacien  
Février 2018*

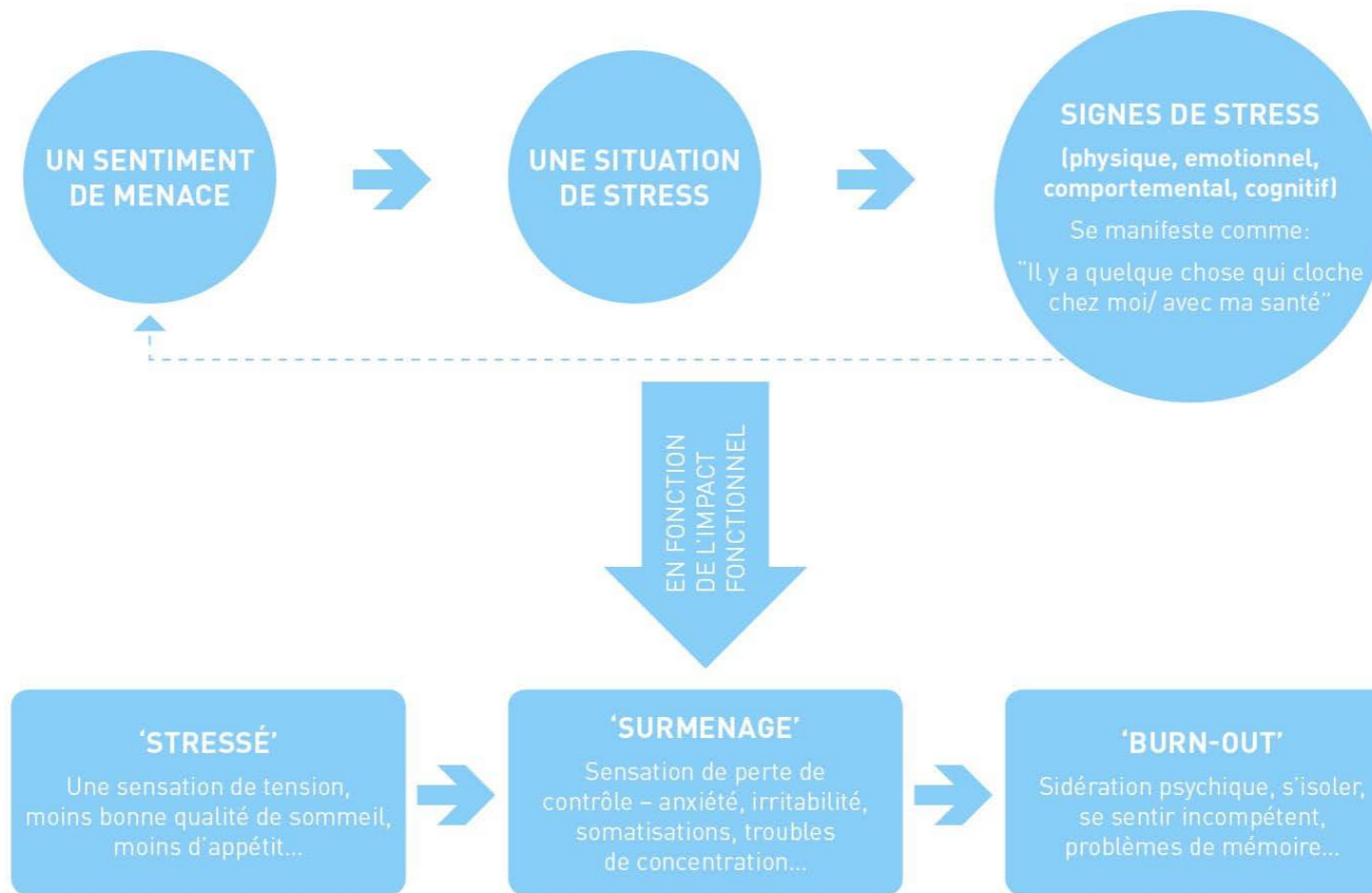
# QUELLE DEMARCHE?

1. IDENTIFIER LE PATIENT
2. INTERPRETER
3. REpondre à son besoin

# 1. IDENTIFIER



# 2. INTERPRETER: Anxiété



## 2. INTERPRETER: Etats Dépressifs

- 3 Questions
- DMS-IV (spécifique)

### Selon sévérité :

- ☐ → Aider (nutriments/phytothérapie)
- ☐ → Orienter vers le médecin



# 3. REPONDRE



→ **PHYTOTHERAPIE / NUTRIMENTS**

**en PHARMACIE**

# “JE SUIS STRESSÉE”

## A. PHYTOTHERAPIE



QUOI	QUAND	COMMENT
PASSIFLORE	agitation, hyperémotivité	Récept. BZD & système GABAergique
MELISSE	spasmes intestinaux	Béta-bloquant naturel
AUBEPINE	palpitations	Alpha-bloquant somatique/viscéral
VALERIANE	troubles sommeil, irritabilité	Récept. BZD & système GABAergique

# “JE SUIS STRESSÉE”

## A. PHYTOTHERAPIE

### Plantes Adaptogènes : Mécanisme :

- stimulation “douce” du “stress-systeme” (neuro-endocrinien/immunitaire)
- effet protecteur vav du stress

→ CURE



ADAPTOGENES	QUAND
RHODIOLA ROSEA	stimulante, anxiolytique, tachycardie
ESCHOLTZIA CALIFORNIA	nervosité liée à des troubles de sommeil
ASHWAGANDA	relaxation, maintien de l'énergie



# “JE SUIS STRESSÉE”



## B. NUTRIMENTS

	QUAND	COMMENT
MAGNÉSIUM	Déficit 1/5 de la population: <b>stress + fatigue</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• activateur enzymatique et antag. du calcium</li><li>• co-facteur processus enzymatiques</li></ul> <p>☐ → métabolisme énergétique normal/ réduction fatigue/fonctionnement normal SNC</p>

# “ETATS DEPRESSIFS”

## PHYTOTHERAPIE



	QUAND	COMMENT	MAIS...
<b>MILLEPERTUIS (Hypericum Perforatum)</b>	Etats dépressifs sérotoninergiques :  légers à modérés	Inhibe la recapture: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sérotonine</li><li>• Dopamine</li><li>• Noradrénaline</li></ul>	<u>Effets Second:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interactions médicamenteuses (inducteur CYP) (ex: contraceptifs)</li><li>• Photosensibilisation (patients à phototype clair)</li></ul>

# “ETATS DEPRESSIFS”

## ALTERNATIVE



	QUAND	COMMENT	EN PRATIQUE
<b>SAFRAN</b> <b>(Crocus Sativus)</b>	<p><u>Preuves pour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• anxiété légère à modérée (VS placebo)</li><li>• dépression avec anxiété (VS citalopram)</li></ul>	<p>même mécanisme que Millepertuis</p> <p><b>MAIS</b></p> <p>pas d'interaction CYP450</p>	<p>Etat dépressif léger à modéré et/ou en association</p> <p>☐ maintien d'un état général émotionnel normal</p> <p>☐ à l'approche ou pendant périodes émotionnelles intenses</p>