



Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques

Jean-Pierre Willem

Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques Jean-Pierre Willem

Anxiété, mal-être, dépression, troubles du sommeil, spasmophilie, hyperactivité, burn-out sont les symptômes constitutifs du stress, véritable maladie du siècle . Plutôt que de consommer aveuglément des psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs, hypnotiques) au risque d'entretenir ou d'aggraver ces troubles, il existe des solutions naturelles qui respectent la physiologie de l'organisme et les mécanismes du psychisme : acupuncture, phytothérapie, compléments alimentaires ou encore homéopathie, présentent de nombreux bénéfices pour notre santé. Stress, dépression et troubles du comportement est un livre pratique très complet, qui propose un ensemble de conseils, de remèdes simples et efficaces, accessibles à tous, permettant de ramener en douceur le psychisme à son juste équilibre.

 [Télécharger Stress, dépression et troubles du comportement : ...pdf](#)

 [Lire en ligne Stress, dépression et troubles du comportement ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques** Jean-Pierre Willem

351 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

La recrudescence des pathologies mentales sera certainement un des fléaux du 21^e siècle. Comprendre et traiter les maladies du système nerveux est devenu un enjeu médical et de santé publique majeur à l'échelle mondiale. Les troubles neurologiques affectent près d'un milliard de personnes dans le monde. Avec le vieillissement de la population, ce chiffre va encore augmenter. En 1996-1997, selon les données de l'enquête Santé et Protection Sociale, 7 % des personnes se déclaraient dépressives, soit six fois plus qu'en 1970. Mais lorsque l'on soumettait aux sondés une grille de questions sur leur comportement, 8 % de personnes supplémentaires se révélaient dépressives : 14 % en tout. Les troubles mentaux ne sont donc pas toujours perçus par les personnes qui en souffrent et touchent plus les femmes (20 %) que les hommes (9 %). Parmi les personnes se déclarant spontanément «dépressives», 9 sur 10 avaient reçu un traitement dans l'année et la moitié avait pris un psychotrope la veille de l'enquête.

Dix ans plus tard (2005), les chiffres évoluaient. Une autre enquête indiquait en 2009 que les pathologies mentales touchaient plus de 3 millions de personnes de quinze à soixante-quinze ans en France. Près de 8 millions de Français ont vécu ou vivront un épisode dépressif majeur (EDM) au cours de leur vie. La définition exacte de cet épisode est : «L'épisode dépressif majeur ou EDM se caractérise par une humeur dépressive (pessimisme et vision négative de l'existence, de soi-même, de l'avenir) ou une perte d'intérêt ou de plaisir généralisée pendant au moins deux semaines consécutives, et ce pratiquement toute la journée et presque chaque jour. L'EDM est avéré si, durant cette période, apparaissent aussi plusieurs (au moins quatre) symptômes tels qu'une fatigue, un ralentissement psychomoteur, un changement d'appétit ou de poids, une insomnie, des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions, des idées de dévalorisation ou de culpabilité et des idées de mort récurrentes ou des tentatives de suicide, et qu'ils entraînent une perturbation des activités habituelles».

Les résultats de l'enquête Anadep montraient que près de la moitié des personnes interviewées (45 %) a vécu une période de tristesse ou de perte d'intérêt d'au moins deux semaines au cours de sa vie, ce qui représente le symptôme principal de l'EDM. Si l'on prend en compte la présence de symptômes supplémentaires, 18 % des personnes interrogées déclaraient avoir présenté un EDM au cours de leur vie, la moitié d'entre eux étant des épisodes sévères. 59 % des personnes ne souffrent que d'un seul épisode au cours de leur vie.

Au cours des douze derniers mois précédents l'interview, 10 % des personnes interrogées avaient connu une période de tristesse ou de perte d'intérêt d'au moins quinze jours et 6,5 % déclaraient ressentir ce phénomène chaque jour. On passait donc en 2005 à 16,5 % - à comparer aux 14 %, en 1996 ! - de personnes souffrant de troubles mentaux. Parmi les personnes qui avaient affirmé avoir souffert d'un EDM au cours des douze derniers mois, 91 % signalaient ressentir une fatigue inexplicable, 87 % des difficultés de concentration, et 77 % des troubles du sommeil. Enfin, près de la moitié (47 %) indiquaient que cet épisode perturbait beaucoup leurs activités. Présentation de l'éditeur

Anxiété, mal-être, dépression, troubles du sommeil, spasmophilie, hyperactivité, burn-out sont les symptômes constitutifs du stress, véritable «maladie du siècle». Plutôt que de consommer aveuglément des psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs, hypnotiques) au risque d'entretenir ou d'aggraver ces troubles, il existe des solutions naturelles qui respectent la physiologie de l'organisme et les mécanismes du psychisme : acupuncture, phytothérapie, compléments alimentaires ou encore homéopathie, présentent de nombreux bénéfices pour notre santé.

Stress, dépression et troubles du comportement est un livre pratique très complet, qui propose un ensemble de conseils, de remèdes simples et efficaces, accessibles à tous, permettant de ramener en douceur le psychisme à son juste équilibre.

Un ouvrage incontournable et inédit pour tous ceux qui souhaitent éviter la dépendance médicamenteuse.

Le Dr Jean-Pierre WILLEM est chirurgien et anthropologue. Il est le cofondateur de Médecins sans Frontières et le fondateur de l'association Médecins aux Pieds Nus. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dans le domaine des médecines naturelles (Prévenir et vaincre le cancer, Les Intolérances alimentaires, 100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes) et participe régulièrement à des émissions radio et TV.

Biographie de l'auteur

Le Dr Jean-Pierre WILLEM est chirurgien et anthropologue. Il est le cofondateur de Médecins sans Frontières et le fondateur de l'association Médecins aux Pieds Nus. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dans le domaine des médecines naturelles (Prévenir et vaincre le cancer, Les Intolérances alimentaires, 100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes) et participe régulièrement à des émissions radio et TV.

Download and Read Online Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques Jean-Pierre Willem #205GWAC1UMZ

Lire Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem pour ebook en ligne Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem à lire en ligne. Online Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem ebook Téléchargement PDF Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem Doc Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem Mobipocket Stress, dépression et troubles du comportement : Une nouvelle approche sans produits chimiques par Jean-Pierre Willem Epub

205GWAC1UMZ205GWAC1UMZ205GWAC1UMZ