



Le Composure est une combinaison de trois plantes apaisantes qui détend et calme les nerfs, diminue l'agitation et favorise un sommeil reposant.

Qu'est-ce qui fait du Composure un produit unique en son genre?

- Formule consacrée par l'usage
- D'usage traditionnel dans la phytothérapie occidentale comme sédatif léger pour le soulagement de la nervosité et de l'agitation
- Contient des plantes qui agissent en synergie pour donner un maximum de résultats

Approche

Le Composure aide au maintien de la santé neuronale, et cible notamment la maîtrise efficace du stress. La formule du Composure comporte trois plantes : racine de valériane, passiflore et fleur de houblon. Ces plantes agissent en synergie pour réduire la tension et soulager la nervosité et l'agitation de façon sûre et efficace.

Le Composure peut être pris pendant la journée pour mieux faire face à une situation stressante ou en soirée pour favoriser la détente.

Le stress

Le stress est l'une des causes principales de la nervosité, de l'agitation et de l'insomnie. Il importe d'avoir conscience des effets du stress sur la santé.

La goutte d'eau qui tombe au même endroit pendant une période prolongée finira par éroder la surface qui la reçoit. Le stress a un effet cumulatif et risque, s'il n'est pas maîtrisé, de perturber certains aspects ou même toute notre vie.

Le stress est un état de tension mentale ou émotionnelle provoquée par des circonstances difficiles ou particulièrement exigeantes. Il peut être négatif ou positif, ce que l'on nomme détresse ou eustress respectivement. L'eustress se traduit par exemple par l'excitation produite par un événement ou par la sensation d'excitation que provoque un défi intéressant tel qu'une nouvelle séance d'entraînement ou un nouveau travail. Il peut aussi se manifester à l'occasion des événements importants qui ponctuent la vie (tel un mariage ou une naissance). Toutefois, le stress devient négatif lorsqu'il va au-delà de ce que notre organisme peut naturellement tolérer. Le stress devient détresse quand on travaille trop, quand on ne dort pas assez, quand on a du mal à remplir ses obligations familiales, professionnelles et sociales ou quand on prive son organisme des nutriments dont il a besoin.

Bienfaits et caractéristiques primordiaux

- Réduit l'agitation
- Détend les muscles
- Calme la tension nerveuse
- Procure un sommeil reposant
- 90 capsules végétales

Sous l'effet du stress, les glandes surrénales libèrent du cortisol, hormone conçue pour aider l'organisme à utiliser les protéines, les glucides et les lipides afin de produire de l'énergie et réagir à la cause du stress.

Normalement, les taux de cortisol sont plus élevés le matin et baissent au cours de la journée pour permettre de se reposer le soir. Cependant, quand le stress se maintient toute la journée et exige une quantité accrue de cortisol, l'épuisement des surrénales et les taux anormalement élevés de cortisol peuvent donner lieu, entre autres, à l'insomnie, aux irrégularités de la glycémie, à l'hypertension artérielle, à l'accumulation de graisse et à l'épuisement. Le stress finit ainsi par inhiber le système immunitaire et par produire un impact négatif sur de nombreux aspects de la santé.

D'une façon ou d'une autre, nous sommes tous stressés. Au 21^e siècle, les niveaux de stress semblent s'élever de plus en plus en raison de notre mode de vie perpétuellement en mouvement. Dans les sociétés agricoles, on se levait et on se couchait avec le soleil. Si la vie ne manquait pas de stress, le corps et l'esprit avaient quand même le temps de se reposer. Depuis l'invention de l'électricité, il est possible de poursuivre ses activités jusqu'à des heures tardives. Même si notre organisme nous fait sentir son besoin de repos et de sommeil, nos horaires exigent un rendement accru.

Le schéma de sommeil est souvent la première victime du stress. Après une longue journée de travail et une soirée active chez soi, on s'écroule dans son lit mais l'esprit demeure en éveil. La stimulation excessive et la détente insuffisante empêchent



de s'endormir alors que le corps en a le plus grand besoin. Pourtant, le sommeil est le premier moyen de défense contre le stress excessif. On entre dans un cycle infernal lorsque le stress entraîne l'insomnie, qui diminue à son tour la capacité de gérer le stress, ce qui stresse encore plus et aggrave encore l'insomnie. Il existe divers moyens de réduire le stress, mais pour la plupart des gens, ce sont des choix qui prennent du temps et exigent des efforts. Dans l'immédiat, pour obtenir un certain soulagement et briser le cycle infernal stress/insomnie, le Composure peut vous être utile.

Le Composure

Les trois plantes réunies dans le Composure sont d'usage traditionnel comme sédatif léger pour le soulagement de la nervosité et pour favoriser un sommeil reposant.

Racine de valériane (300 mg par capsule)

La racine de valériane est d'usage séculaire pour favoriser le sommeil et apaiser l'agitation. Au Moyen Âge, on lui attribuait tant de propriétés curatives qu'elle était connue comme un remède universel. Aujourd'hui, la plus grande partie de la recherche effectuée sur la valériane est axée sur sa capacité à favoriser des schémas sains de sommeil. Selon une étude¹ publiée dans *Pharmacopsychiatry* (mars 2000), les participants auxquels on a fait prendre de la valériane de façon suivie pendant au moins huit jours et jusqu'à deux semaines ont constaté une amélioration significative de leur capacité à s'endormir et à atteindre un sommeil profond qui procure un repos maximal.

Passiflore (200 mg par capsule)

Les Amérindiens utilisaient la passiflore pour calmer les nerfs. Ses principes actifs, soit le maltol, l'éthylmaltol et certains flavonoïdes, sont connus pour leurs propriétés tranquillisantes, tandis qu'un autre de ses constituants, la passiflorine, favoriserait le calme et induirait le sommeil.

Fleur de houblon (75 mg par capsule)

La fleur de houblon est avant tout renommée pour ses qualités sédatives, du fait qu'elle favorise un sommeil reposant sans effets indésirables. Le houblon est d'ailleurs souvent inclus dans les oreillers pour contribuer à la détente pendant le sommeil. Fait digne d'intérêt, les herboristes européens le considèrent aussi comme un digestif.

Mode d'emploi du Composure :

- Prendre 3 capsules une à deux fois par jour.
- La prise de ce produit avec de l'alcool, d'autres médicaments ou d'autres produits de santé naturels aux propriétés sédatives est déconseillée. Consulter un praticien de soins de santé pendant la prise de barbituriques, de médicaments sédatifs et/ou d'autres plantes aux propriétés sédatives, en présence de dépression et/ou de maladies connexes, ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.
- Faire preuve de prudence en manœuvrant de la machinerie lourde ou en conduisant un véhicule dans les 2 heures suivant la prise de ce produit.
- Contre-indiqué pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Garder hors de la portée des enfants.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver au frais et au sec, à l'abri de la lumière. Ne pas réfrigérer.

FAQ

Ce produit me donnera-t-il sommeil?

Ceci dépend de la dose et de la physiologie de chaque individu. Il peut entraîner la somnolence chez certains sujets tandis que la quantité recommandée (ou moins) produira la détente chez d'autres personnes.

Si je prends du Composure avant le coucher, est-ce que je me sentirai étourdi le lendemain matin?

Ce produit est le plus efficace pour la détente et pour favoriser le sommeil reposant. La plupart des utilisateurs ne ressentent aucun étourdissement au réveil.

Puis-je prendre le Composure avec d'autres produits?

Oui, le Composure peut être pris avec d'autres produits AIM. Il est recommandé de consulter un praticien de soins de santé pendant la prise de médicaments sédatifs.

Puis-je prendre le Composure pendant la journée, ou faut-il le prendre seulement le soir?

Le Composure se prend quand on en éprouve le besoin. On peut le prendre pendant la journée pour soulager le stress ou le soir pour se détendre et pour favoriser le sommeil.

Est-ce que le Composure crée une accoutumance?

S'il est pris selon les recommandations, le Composure ne crée aucune accoutumance.

Exclusivement distribué par :

¹ Donath F, Quispe S, Diefenbach K, Maurer A, Fietze I, Roots I. Critical evaluation of the effect of valerian extract on sleep structure and sleep quality. *Pharmacopsychiatry*. 2000;33(2):47-53.