

SYNERGIE RÉGULATRICE DU SOMMEIL

ERGYSTRESS® Sommeil, est composé d'une synergie d'actifs favorisant un sommeil de qualité par :

- Une action directe sur le sommeil grâce à l'apport de mélatonine et des cofacteurs indispensables à sa synthèse endogène.
- Une action sur la régulation du stress, facteur défavorable à l'endormissement et à la qualité du sommeil, grâce à l'apport de plantes et de magnésium d'origine marine.

ERGYSTRESS® Sommeil est particulièrement adapté :

- **Pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil (endormissement tardif ou réveil trop tôt, réveils nocturnes).**

La mélatonine contribue à diminuer le temps d'endormissement*. L'eschscholtzia favorise la qualité du sommeil naturel et la passiflore contribue à faire face au stress passager.

- **Lors de décalage horaire (jet-lag), de travail en heures décalées.**

La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire**.

*L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine juste avant le coucher.

** L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules par jour, ½ h avant le coucher.



L'avis d'un professionnel de santé est recommandé aux personnes épileptiques, asthmatiques, souffrant de troubles de l'humeur, de la personnalité ou du comportement, et suivant un traitement médicamenteux.



Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et adolescents, et aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes (mélatonine).

INGRÉDIENTS

Magnésium marin (oxyde de magnésium), stabilisant : gomme d'acacia ; hydroxyde de magnésium, poudre de jus de cerise (*Prunus cerasus* L.) standardisé en mélatonine, extraits de passiflore (*Passiflora incarnata* L.) et d'eschscholtzia (*Eschscholzia californica* Cham.), antiagglomérant : phosphate dicalcique ; vitamines B5 (*D-pantothénate de calcium*), B6 (*chlorhydrate de pyridoxine*), B9 (*acide ptéroylmonoglutamique*) et B12 (*cyanocobalamine*). Gélule : gélatine de poisson, colorant : oxyde de fer. Extraits origine UE.



Risque de somnolence, la prise doit être ponctuelle

COMPOSITION

	pour 1 gélule	pour 2 gélules	% AR*
Poudre de jus de cerise :	50 mg	100 mg	-
dont mélatonine	0,5 mg	1 mg	-
Extrait de Passiflore	25 mg	50 mg	-
Extrait d'Eschscholtzia	25 mg	50 mg	-
Magnésium marin	70 mg	140 mg	37
Vitamine B5	3 mg	6 mg	100
Vitamine B6	0,7 mg	1,4 mg	100
Vitamine B9	100 µg	200 µg	100
Vitamine B12	1,25 µg	2,5 µg	100

* Apports de Référence.



PRÉSENTATION

Pot de 40 gélules : ACL 3401560256239



Micronutrition et sommeil

Le sommeil est un besoin fondamental qui a des rôles essentiels tant sur le plan physique que psychologique. Les conséquences de son manque chronique sur la santé sont aujourd'hui bien connues. Pourtant aujourd'hui près d'une personne sur deux est en dette de sommeil selon les enquêtes menées par l'Invs ou Institut national du sommeil et de la vigilance*. En cause bien souvent, le stress ou le surmenage générateurs d'anxiété... mais aussi des perturbations ou des décalages du rythme circadien ainsi que des facteurs environnementaux conduisant à une hygiène du sommeil défaillante qui agit directement sur la production de mélatonine, hormone indispensable au sommeil. En complément de mesures hygiéno-diététiques, combler les niveaux de sérotonine pour stimuler l'horloge de la nuit sera alors le premier geste essentiel pour limiter les troubles du sommeil. Il sera complété par l'utilisation de composés apaisants, pour moduler le stress.

* Enquête opinionway réalisée pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (Invs) et la Mutuelle générale de l'éducation nationale (MGEN), auprès de 1.010 Français âgés de 18 à 65 ans et Synthèse de l'Invs, 15 mars 2012 : <http://www.invs.sante.fr>.

La mélatonine

Synthétisée à partir de la sérotonine, sécrétée par la glande pinéale dès que la lumière baisse, cette hormone est un **véritable synchroniseur endogène** capable de stabiliser les rythmes circadiens, rôle qui se manifeste dans la régulation de toutes les grandes fonctions physiologiques. Or **de nombreux facteurs perturbent aujourd'hui sa production** : les ondes électromagnétiques, la lumière artificielle, la lumière bleue des écrans, mais aussi certains médicaments (bêta-bloquants, AINS, aspirine...). De très nombreuses études montrent que **l'administration de mélatonine est capable d'influencer son rythme endogène, sans phénomène de rétrocontrôle négatif habituel**^[1]. L'utilisation de mélatonine exogène permet de réguler le sommeil par un mécanisme passant par un « recalibrage » de ses phases^[2] : il s'agit d'un **agent chronobiotique** réajustant le rythme circadien qui, aux doses physiologiques, a **un effet sédatif, induit le sommeil et favorise son maintien**^[3].

L'eschscholtzia (Eschscholtzia californica Cham.)^[4,9]

Plante à **effet sédatif léger et antispasmodique** entraînant une relaxation musculaire, elle est traditionnellement utilisée en cas de sommeil difficile, difficultés d'endormissement ou cauchemars. Elle est indiquée lors d'insomnie en lien avec de la nervosité, de l'agitation ou de l'anxiété. Son action est liée à **des composants ayant une affinité pour les récepteurs GABA et le système opioïde**.

La passiflore (Passiflora incarnata)^[10,15]

Utilisée traditionnellement pour ses **vertus sédatives et anxiolytiques** lors de nervosité, agitation et sommeil perturbé, la passiflore contient des **composés à forte affinité pour les récepteurs GABA A et GABA B** agissant ainsi sur les systèmes GABAergique et opioïdes.

Le magnésium

Le stress chronique, source d'anxiété, s'oppose à un sommeil de qualité ; favorisant l'acidose métabolique, il est associé à une augmentation de l'excrétion du magnésium par la voie urinaire (effet des catécholamines et de l'aldostérone) et à une baisse de la concentration en magnésium aux niveaux plasmatique et intracellulaire et du liquide péritonéal^[16,17]. Un apport de **magnésium biodisponible répond ainsi à un déficit aux multiples conséquences**.

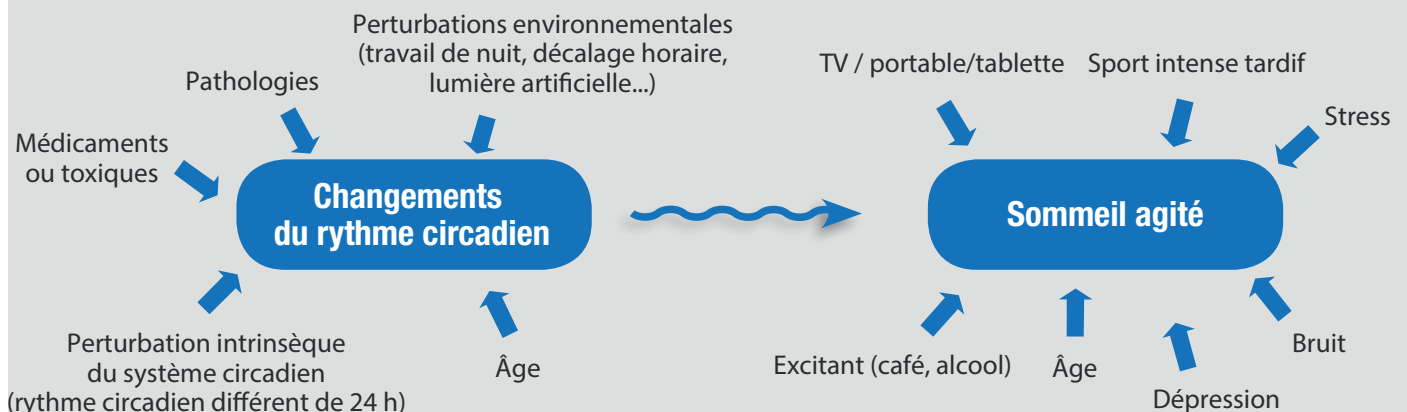
Des études montrent que :

- **Chez des adultes de plus de 50 ans**, le statut en magnésium est souvent bas, associé à un **stress inflammatoire chronique** incluant **des problèmes de sommeil** qui peuvent être **améliorés par un supplément de magnésium**^[18].
- **Chez des personnes âgées**, la supplémentation en magnésium (seul ou en présence de mélatonine/zinc) permet d'améliorer l'insomnie, accroît le sommeil lent et diminue le cortisol^[19,20,21].

Les causes de changement du rythme circadien et de sommeil agité

Notre rythme circadien peut-être perturbé, ou se décaler :

- Perte de la synchronisation par rapport au cycle jour/nuit :
- Perte de la synchronisation par rapport à nos obligations quotidiennes.

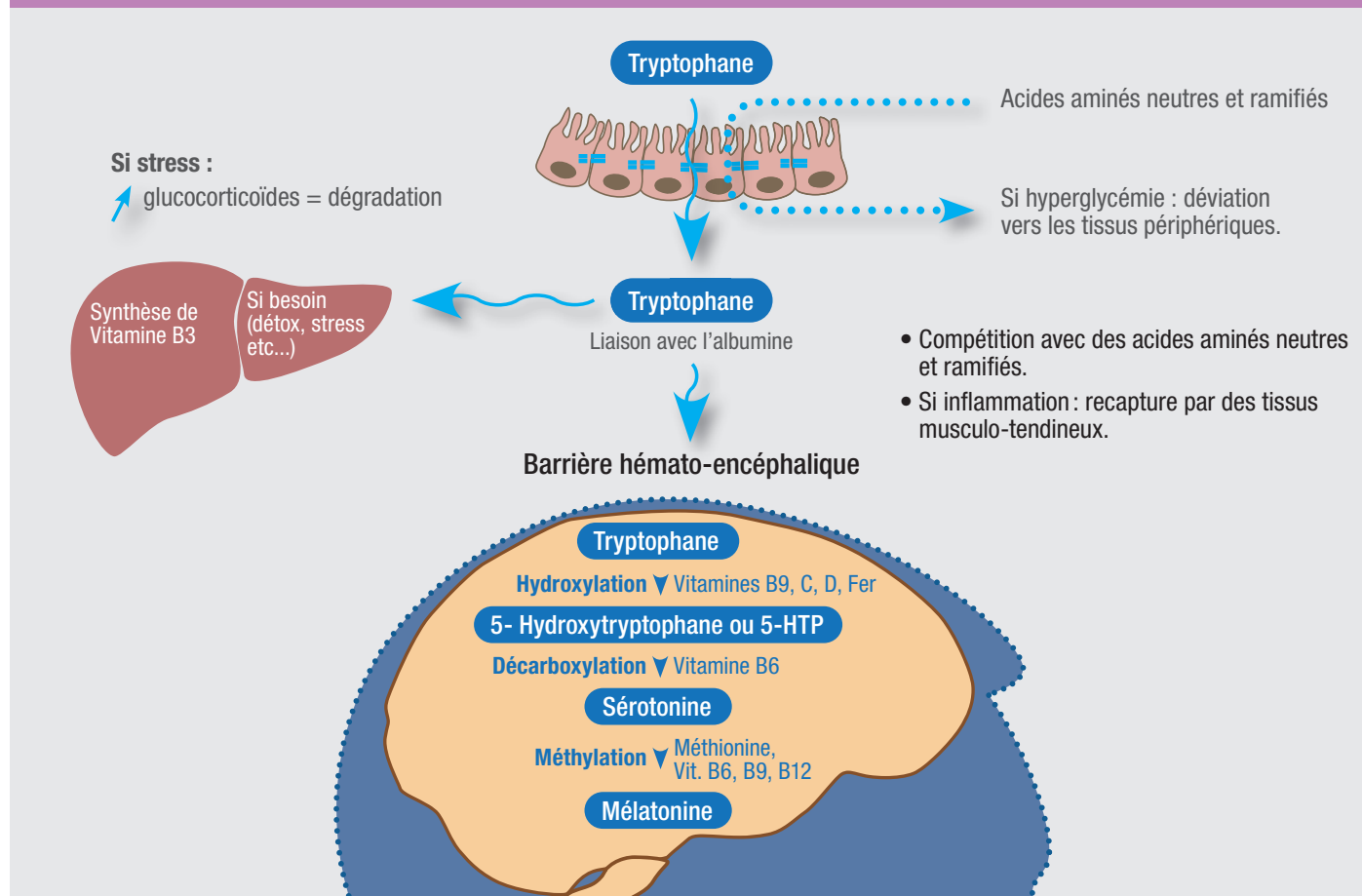




Les vitamines B

Les vitamines B6, B9 et B12 sont des cofacteurs indispensables à la formation endogène de mélatonine. Elles sont surconsommées en situation de stress et leur apport sera alors indispensable.

Du tryptophane à la mélatonine



BIBLIOGRAPHIE

- [1] B. CLAUSTRAT. Mélatonine et troubles du rythme veille-sommeil. Médecine du Sommeil. Volume 6, n° 1 pages 12-24 (janvier 2009).
- [2] PANDI-PERUMAL SR. The roles of melatonin and light in the pathophysiology and treatment of circadian rhythm sleep disorders. Nat Clin Pract Neurol. 2008 Aug;4(8):436-47.
- [3] MELATONIN MONOGRAPH. Alternative Medicine Review Volume 10, Number 4 December 2005.
- [4] SCHÄFER HL et al. Sedative action of extract combinations of Eschscholtzia californica and Corydalis cava. Arzneimittelforschung. 1995 Feb;45(2):124-6.
- [5] OLGA PALOMINO. Assessment report on Eschscholtzia californica Cham., herba. 2014.
- [6] SARRIS J ET AL. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Dec;21(12):841-60.
- [7] HANUS M et al. Double-blind, randomised, placebo-controlled study to evaluate the efficacy and safety of a fixed combination containing two plant extracts (Crataegus oxyacantha and Eschscholtzia californica) and magnesium in mild-to-moderate anxiety disorders. Curr Med Res Opin. 2004 Jan;20(1):63-71.
- [8] ROLLAND A et al. Neurophysiological effects of an extract of Eschscholtzia californica Cham. (Papaveraceae). Phytother Res. 2001 Aug;15(5):377-81.
- [9] SARRIS J et al. Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies. CNS Drugs. 2013 Mar;27(3):207-19.
- [10] NGAN A et al. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of Passiflora incarnata (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. Phytother Res. 2011 Aug;25(8):1153-9.
- [11] JAWNA-ZBOINSKA K et al. Passiflora incarnata L. Improves Spatial Memory, Reduces Stress, and Affects Neurotransmission in Rats. Phytother Res. 2016 May;30(5):781-9.
- [12] M. MIRODDIA et al. Passiflora incarnata L.: Ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials. Journal of Ethnopharmacology Vol. 150, Issue 3, 12 Dec 2013, Pages 791-804.
- [13] APPEL K1 et al. Modulation of the γ-aminobutyric acid (GABA) system by Passiflora incarnata L. Phytother Res. 2011 Jun;25(6):838-43.
- [14] AMAN U et al. Passiflora incarnata attenuation of neuropathic allodynia and vulvodynia apropos GABA-ergic and opioidergic antinociceptive and behavioural mechanisms. BMC Complement Altern Med. 2016 Feb 24;16:77.
- [15] SARRIS J et al. Camfield Plant-Based Medicines for Anxiety Disorders, Part 2: A Review of Clinical Studies with Supporting Preclinical Evidence. CNS Drugs (2013) 27:301-319.
- [16] TAKASE B et al. Effect of chronic stress and sleep deprivation on both flow-mediated dilation in the brachial artery and the intracellular magnesium level in humans. Clin Cardiol. 2004 Apr;27(4):223-7.
- [17] GRASES G et al. Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnes Res. 2006 Jun;19(2):102-6.
- [18] NIELSEN et al. Magnesium supplementation improves indicators of low magnesium status and inflammatory stress in adults older than 51 yearq with poor quality sleep.
- [19] ABBASI B et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial. J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9.
- [20] RONDANELLI M et al. The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. J Am Geriatr Soc. 2011 Jan;59(1):82-90.
- [21] HELD K et al. Oral Mg(2+) supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans. Pharmacopsychiatry. 2002 Jul;35(4):135-43.