

SANTISSA et SYNPHONAT sont heureux de vous présenter:



Par Sandra RENZI naturopathe et acupuncteur

**Début de la présentation à 19h30**

- **10 à 20% des adultes se plaignent d'insomnie dont 10% sévère** (études subjectives, questionnaires)
- **32% avec des études objectives** (actimétrie et polysomnographie)
- Touche essentiellement les **femmes**,
- **augmente avec l'âge**
- Moins de 6h de sommeil a un **impact sur la santé** (+ de 9h – dépression)
  - **peu de prise en charge**

Essentiellement Benzodiazepines,  
même pour des troubles du sommeil sans tenir compte de la définition de l'insomnie

- Les TCC (thérapie cognitive comportementale) pas prises en charge



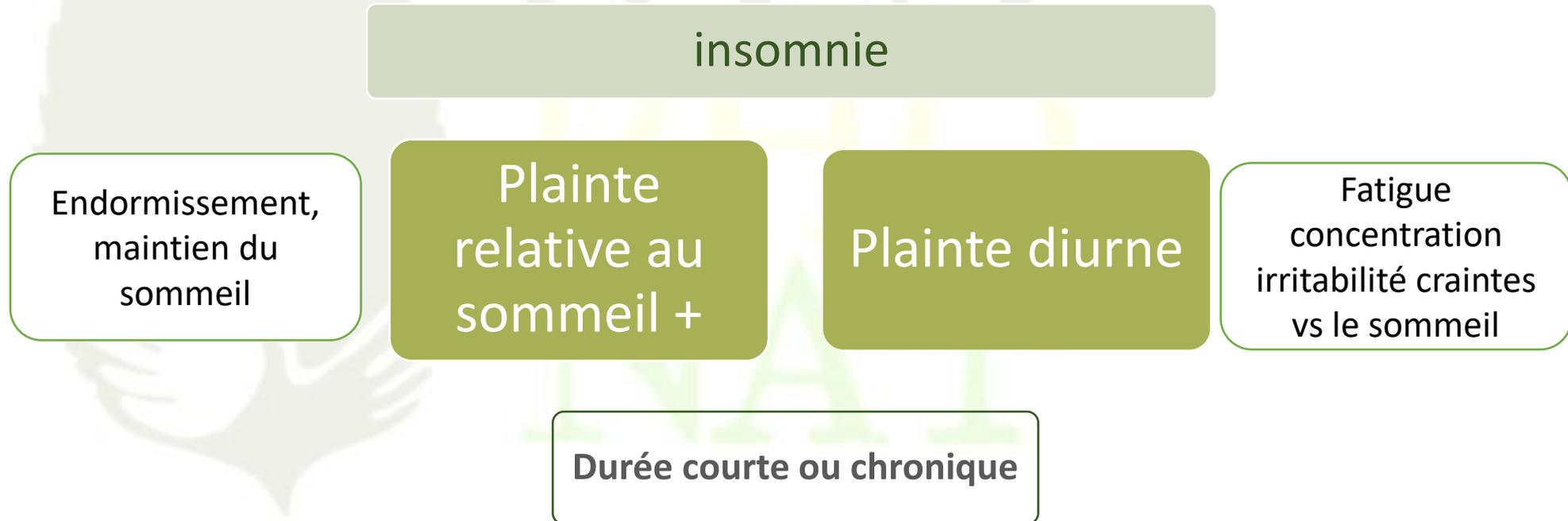
<https://www.artmajeur.com/zh/atelier-de-nanou/artworks/8727292/clair-obscur>

## 1 Insomnie: définition et état des lieux

Sommeil = un niveau de conscience  
Sommeil = fonction vitale

### Définition de l'INSOMNIE:

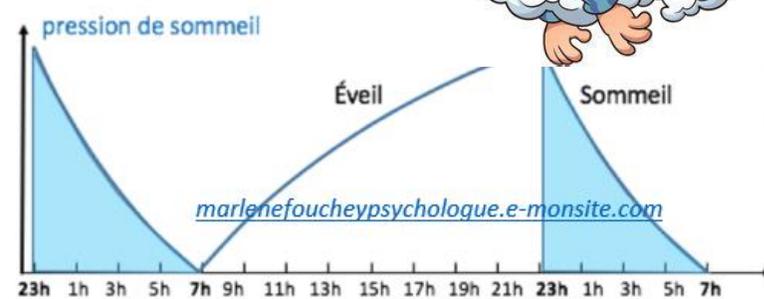
- Dans de bonnes conditions de sommeil, après suppression des comportements délétères
- Différencier avec des situations de décalage de phase



# LA REGULATION DU SOMMEIL



## 1) LA PRESSION DU SOMMEIL:



Au cours des **activités de la journée**

la **pression du sommeil augmente**  
 À la fin de la journée elle favorisera l'endormissement

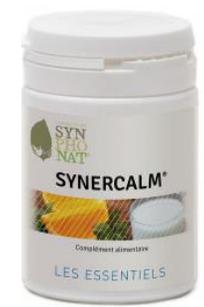


C'est : le processus homéostatique

Au cours de la nuit  
 la **pression du sommeil diminue**

Favorisant **l'éveil**

Au niveau de la physiologie, la molécule produite pendant les activités en journée et responsable de cette pression du sommeil s'appelle **ADENOSINE**

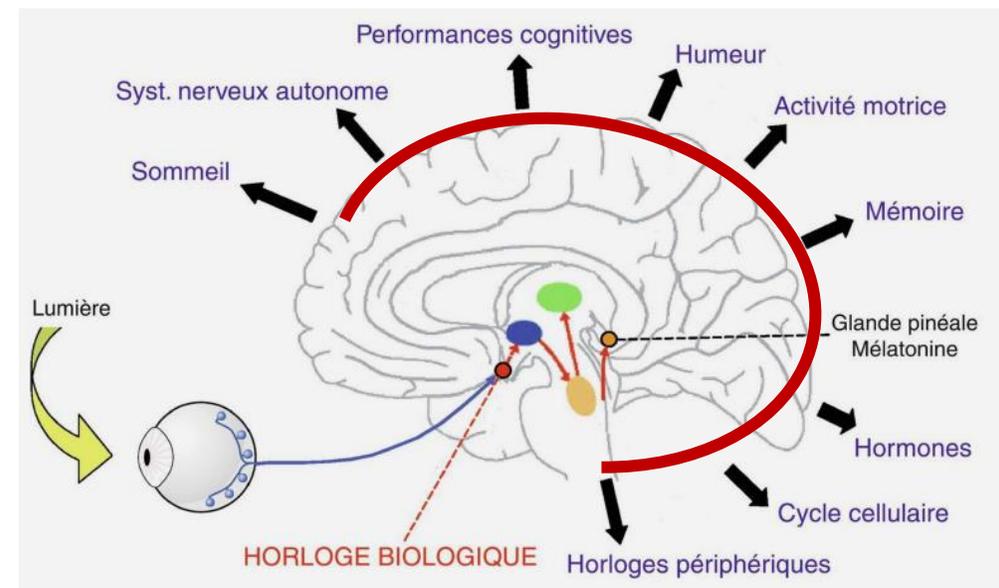
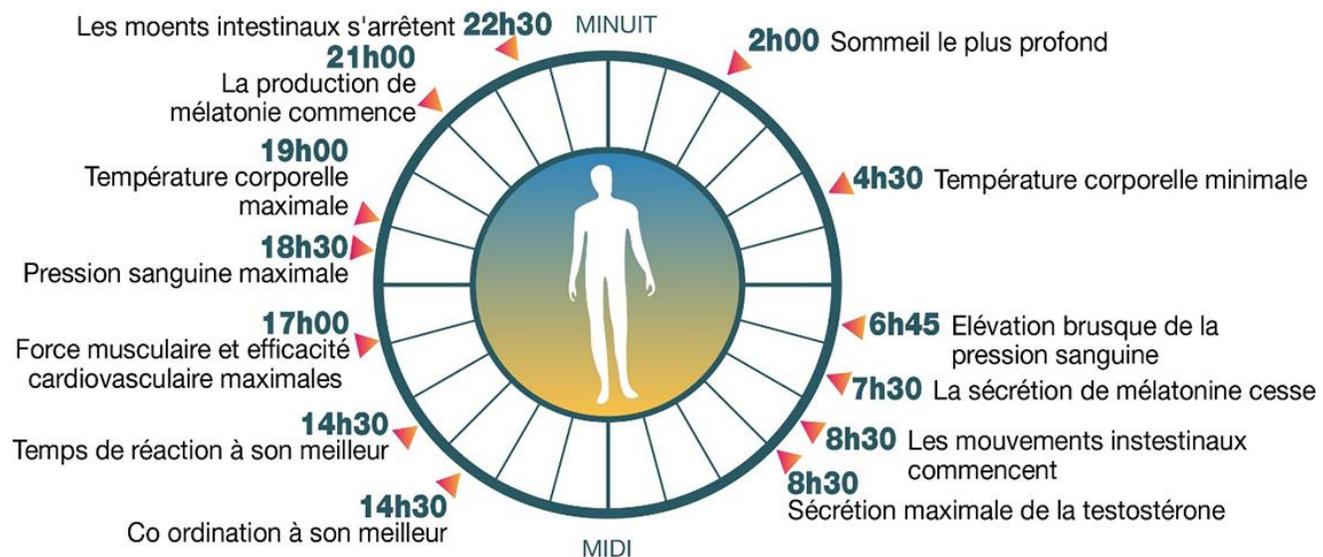
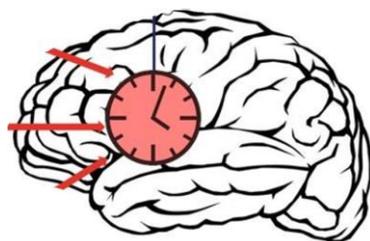


# LA REGULATION DU SOMMEIL



OU' SE FAIT  
LA REGULATION DU SOMMEIL?

2) l' horloge biologique endogène (génétique)



soumet un ensemble de fonctions vitales à des rythmes circadiens qu'elle contrôle



## Processus circadien (horloge biologique)

### une horloge biologique endogène (génétique)

soumet un ensemble de fonctions vitales  
à des rythmes circadiens qu'elle contrôle:

#### JOUR

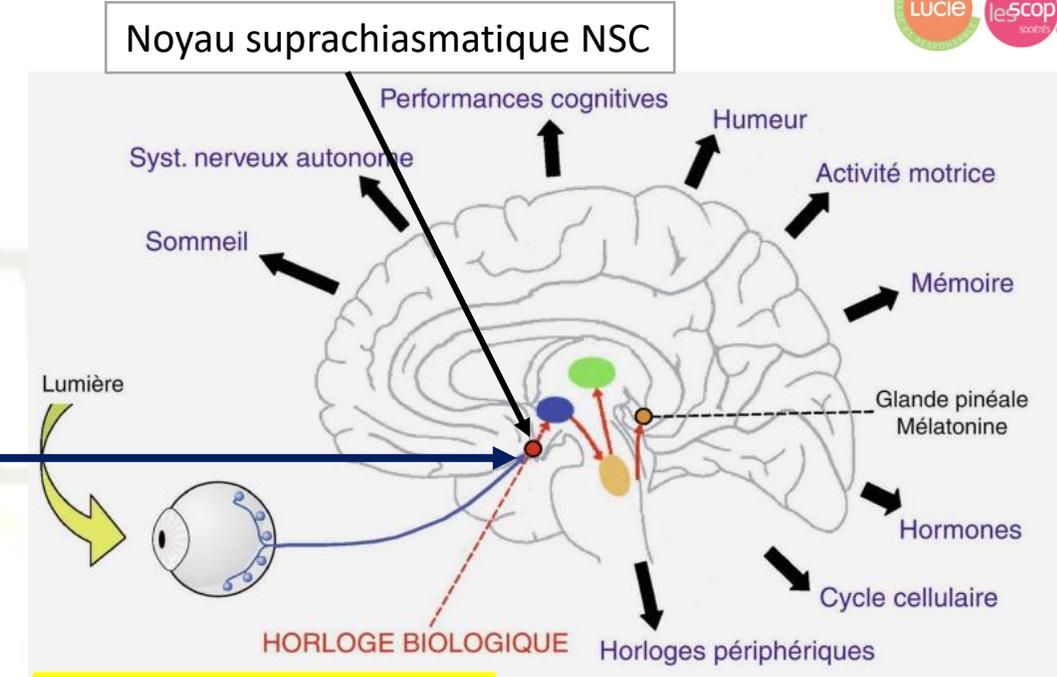
vigilance,  
performances cognitives,  
mémoire,  
efficacité musculaire,  
température corporelle,  
activités gastro-intestinales,  
la pression artérielle sont  
maximales

#### NUIT

la sécrétion de la mélatonine,  
la relaxation musculaire,  
la pression de sommeil  
doivent être maximales

intervient en plus dans  
le contrôle de la division cellulaire,  
de l'apoptose dans le cancer et  
dans la réparation de l'ADN.

*Dauvilliers, Yves. Les troubles du sommeil*



Cette horloge  
biologique est  
**synchronisée aussi  
par  
des donneurs de  
temps externes**

en rouge : le noyau suprachiasmatique ;  
en orange : la glande pinéale ;  
en bleu : l'hypothalamus  
(contenant le VLPO dénommé le sleep switch) ;  
en beige : le tronc cérébral  
(contenant la voie corticale activatrice ascendante  
et le switch sommeil à ondes lentes/ sommeil paradoxal) ;  
en vert : le thalamus (responsable de l'activation corticale et  
de la synchronisation de l'EEG).  
Source : d'après Mignot et al. Nature Neurosciences 2002 [50].

# LA REGULATION DU SOMMEIL

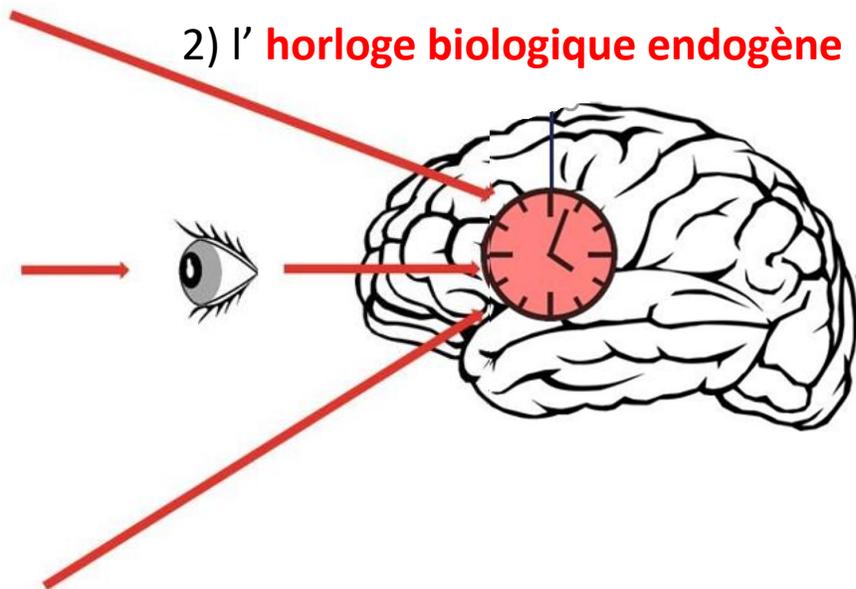


QUELS FACTEURS  
REGULENT L HORLOGE?

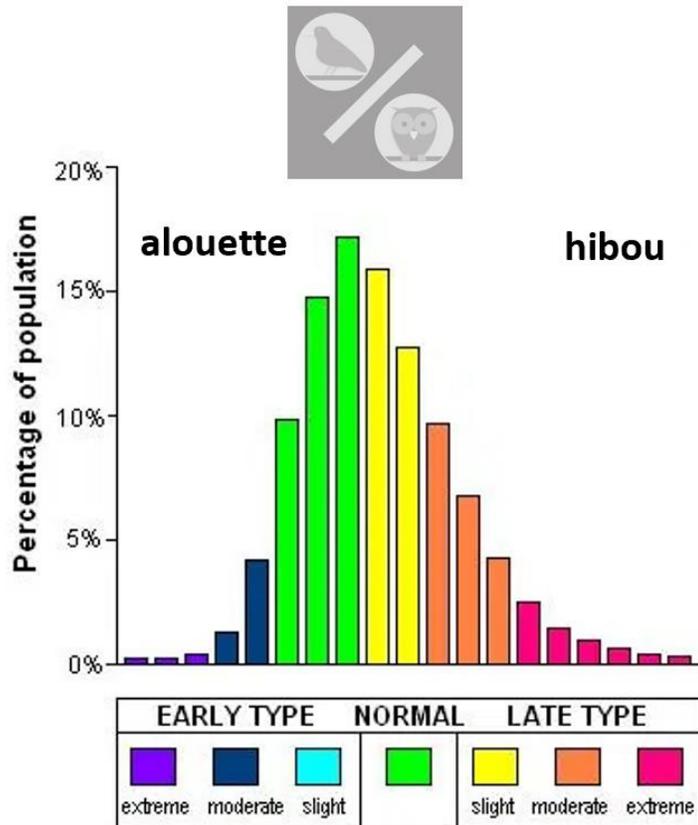
-  Repas
-  Travail
-  Lumière
-  Activités sociales

OU' SE FAIT  
LA REGULATION DU SOMMEIL?

2) l' horloge biologique endogène (génétique)



Cette horloge biologique est **synchronisée aussi par des donneurs de temps externes**

3) Le **CHRONOTYPE**

Un chronotype se définit en fonction de la **période individuelle** sur laquelle est calée son horloge biologique:

**couche tard (hibou):**

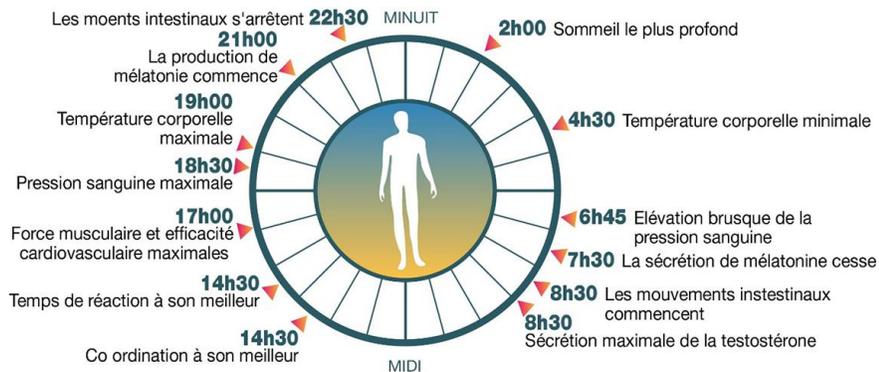
l'horloge endogène a une période plus longue

**couche tôt (alouette):**

l'horloge endogène a une période plus courte

Différence des processus circadien et homéostatique chez les deux chronotypes

# RYTHME CIRCADIEN et ses différents marqueurs



## Les marqueurs des rythmes circadiens sont

le cycle veille/sommeil  
le cycle repos/activité  
le chronotype,  
la **température corporelle**,  
la **sécrétion de mélatonine**  
la **sécrétion de cortisol**  
l'activité des gènes horloges.

La sécrétion de mélatonine et de cortisol font partie de régulations neuro hormonales complexes liées également à l'humeur et au stress

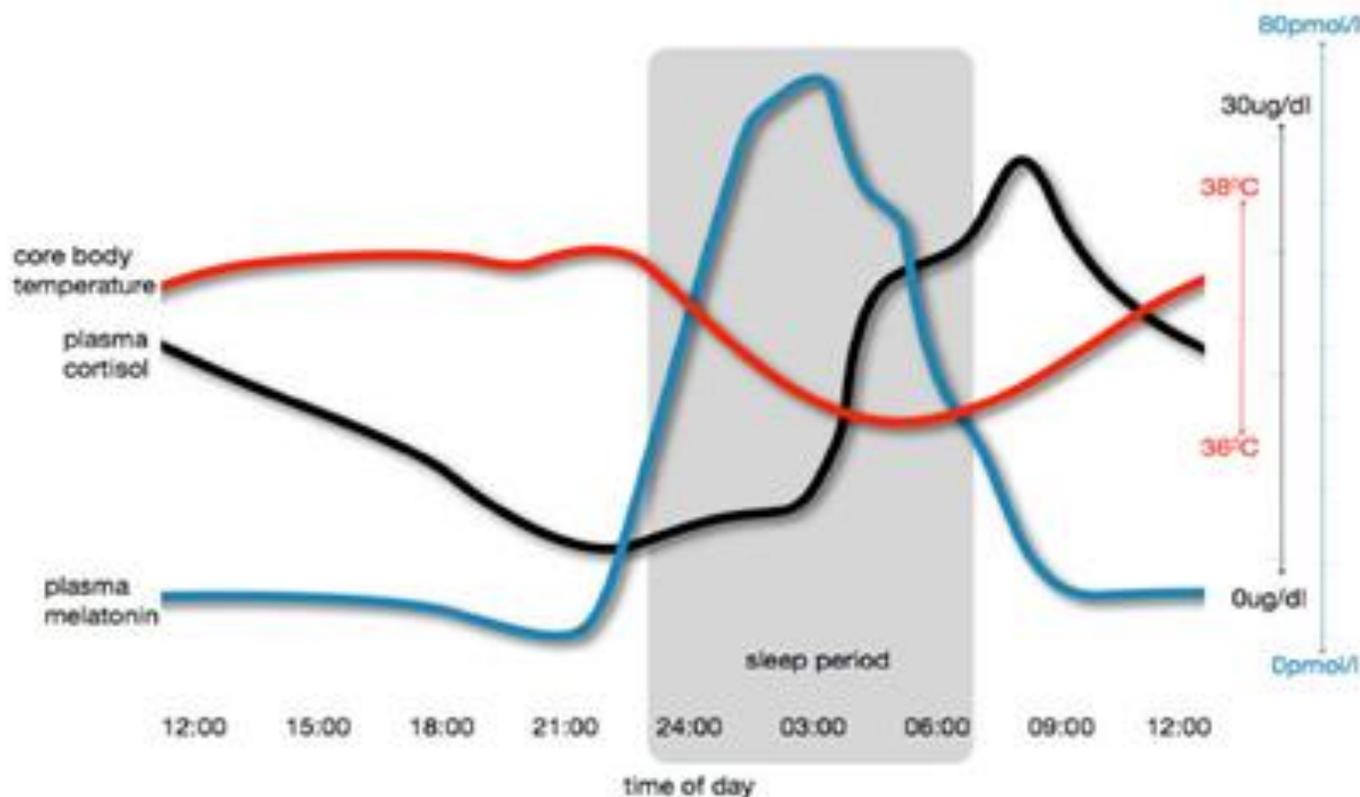
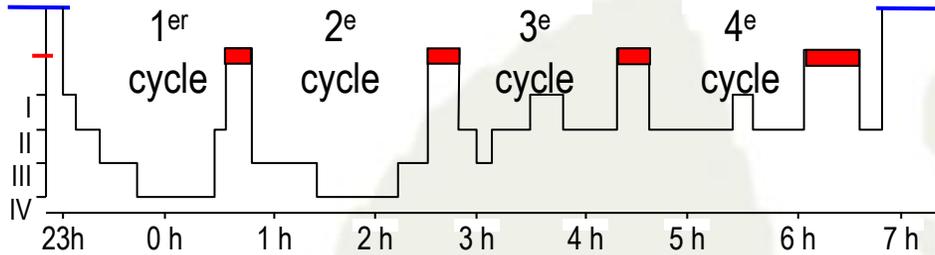


Figure 3: The normal synchronous relationships between sleep and daytime activity and varying levels of cortisol, melatonin and body temperature

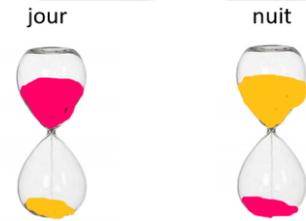
## STRUCTURE DU SOMMEIL

Le sommeil s'organise en **phases** : éveil calme sommeil lent léger profond paradoxal (ou REM)  
Chaque phase a des propriétés une activité et des fonctions physiologiques qui la caractérisent

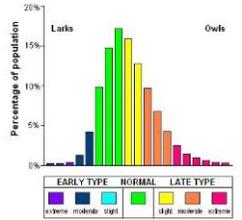
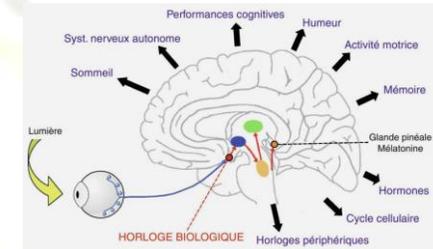


La régulation et mise en place de ces phases dépend :

- De la **pression du sommeil** (processus homéostatique)
- De l' **horloge biologique endogène** (processus circadien)
- Du **chronotype**



C'est : le processus homéostatique



Ces éléments sont en lien avec :

des **facteurs de régulation endogène** (génétique)

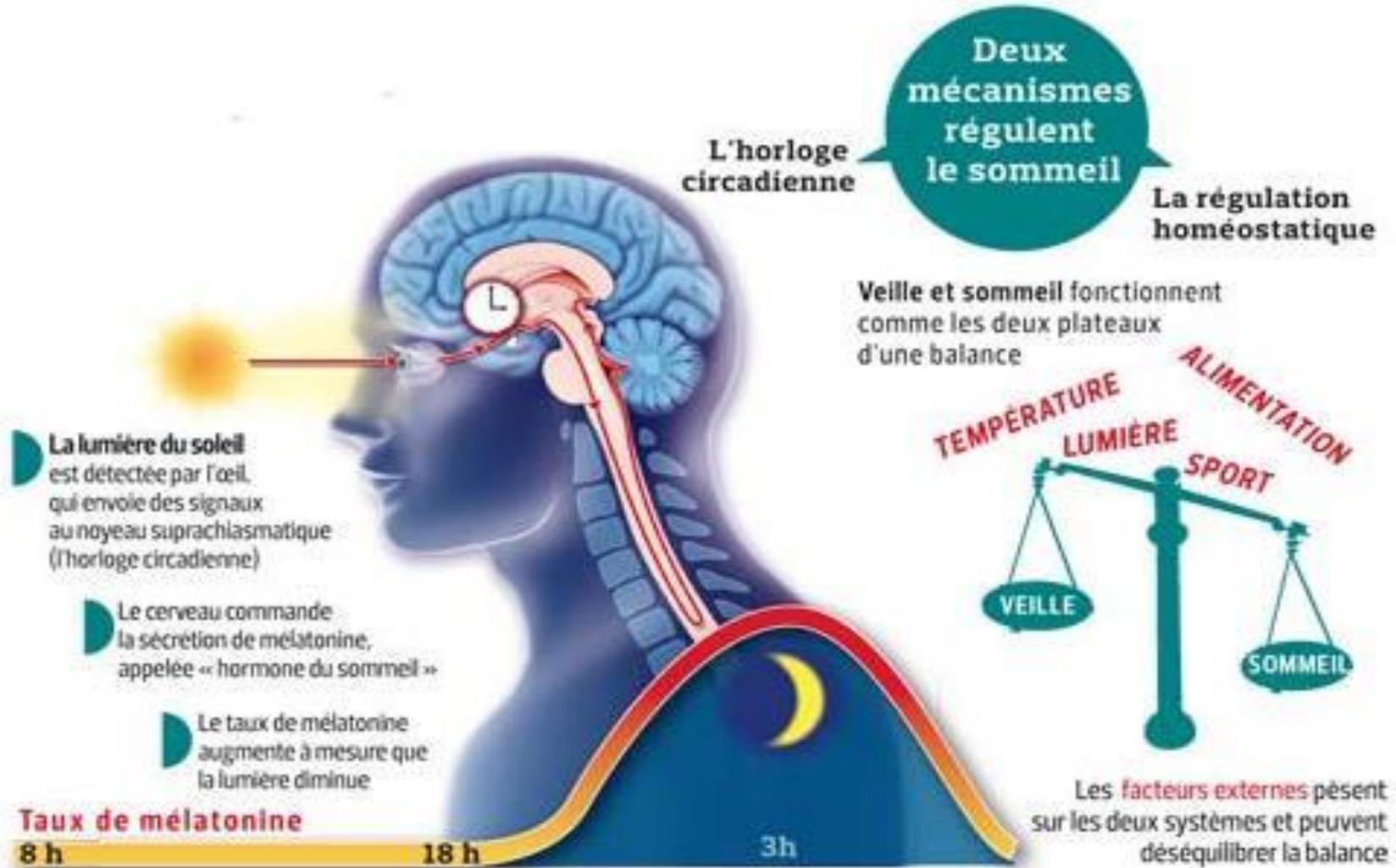
Des **facteurs de régulation externes** (synchroniseurs externes de l'horloge biologique)

## Rôle des comportements et des synchroniseurs

LES COMPORTEMENTS

LES SYNCHRONISEURS

# LES SYNCHRONISEURS



exogènes

- Lumière
- Activité physique
- Alimentation

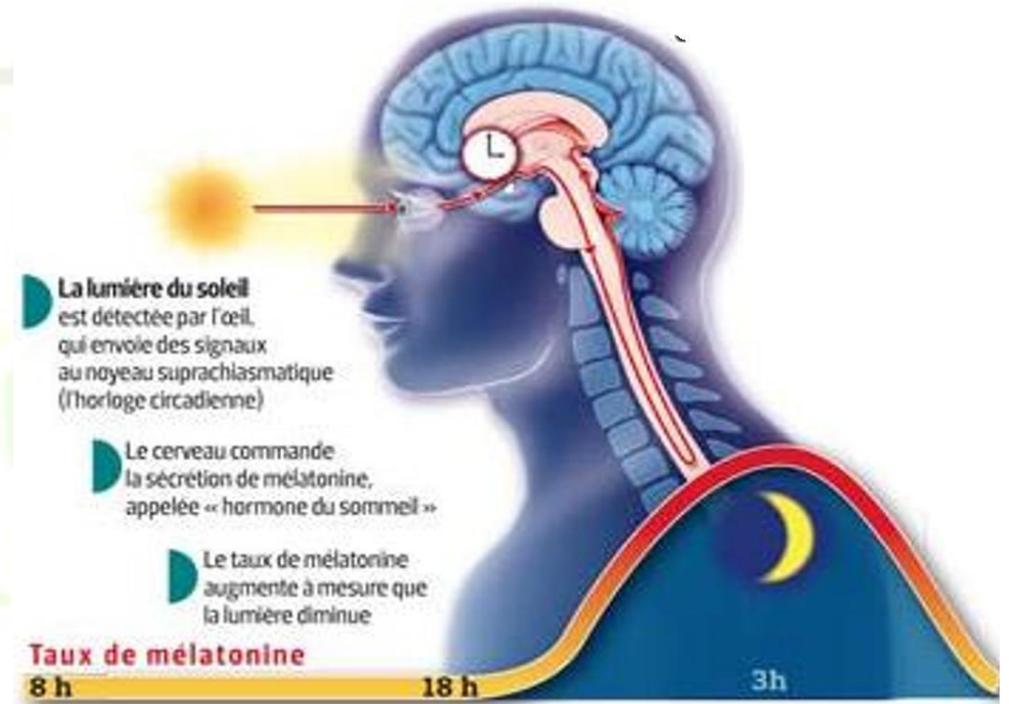
### La lumière

**Plus puissant synchroniseur  
environnemental du système circadien**

**Importance de: intensité, couleur,  
heure à laquelle elle est perçue**

**Corrélation entre dette de sommeil et temps  
d'exposition aux écrans : lumière bleue =  
retard de phase (mieux tons chauds)**

**Une faible exposition toute la nuit  
pendant 12 heures entraîne une  
résistance aux ttt antioestrogène des  
K du sein**

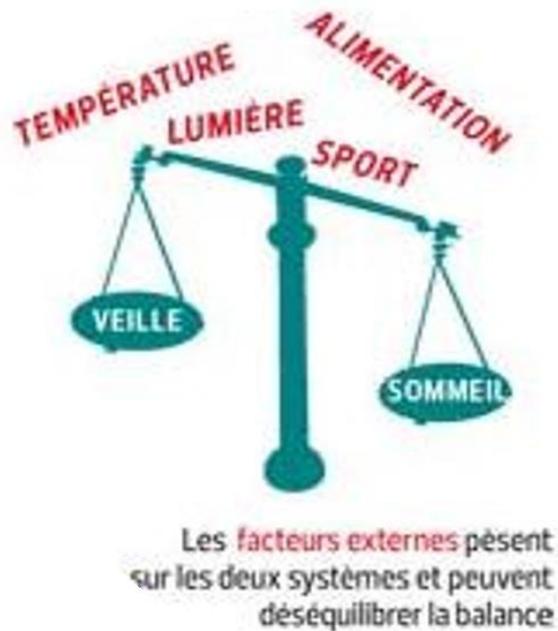


## 4 Rôle des comportements et des synchroniseurs

## LES SYNCHRONISEURS

exogènes

- Lumière
- Activité physique
- Alimentation



### L'activité physique

Ex phy régulier est un donneur de temps non photique pour le cycle du sommeil dont les mécanismes sont hypothétiques.

les effets pourraient passer par la melatonine (taux nocturne plasmatique augmenté x l'ex phy).

**AUGMENTE** le sommeil profond et **DIMINUE** le sommeil paradoxal la latence d'endormissement et les éveils

Effet plus marqué si ex entre 4 et 8 h avant le coucher (ap midi idéal)

Effets sur l'humeur régulation de l'anxiété et dépression (diminue le sommeil paradoxal, augmente le BDNF QUI AMÉLIORE LE SOMMEIL INDIRECTEMENT)

Pour agir sur le sommeil les niveaux d'activité phy sont plus faibles que ceux nécessaires pour impacter par ex le syst CV

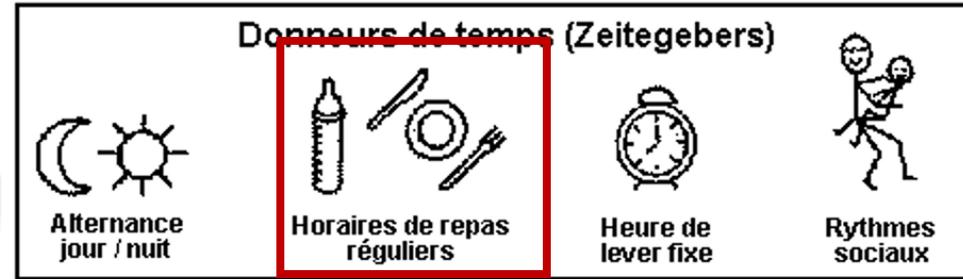
## 5 Alimentation en tant que synchroniseur

## LES SYNCHRONISEURS

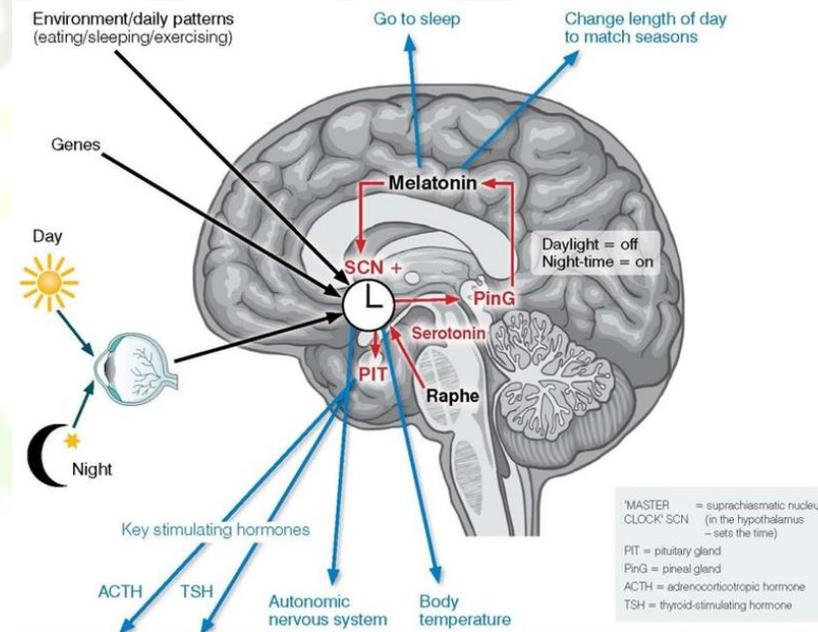
Influence réciproque entre métabolisme énergétique et horloge biologique

**L'alimentation peut influencer l'horloge biologique : organisation des repas et types d'aliments.**

Le premier repas de la journée détermine le rythme circadien des horloges périphériques, le dernier repas l'accumulation du tissu adipeux. Modifications dans la régulation de l'appétit et le métabolisme glucidique et lipidique.



L'horloge circadienne régule nombreuses hormones et activités enzymatiques, systèmes de transport.



DAY		NIGHT	
<b>Muscle</b>	<b>Liver</b>	<b>Muscle</b>	<b>Liver</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatty acid uptake</li> <li>Glycolitic metabolism</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glycogen synthesis</li> <li>Cholesterol synthesis</li> <li>Bile acid synthesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oxidative metabolism</li> <li>Fat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gluconeogenesis</li> <li>Glycogenolysis</li> <li>Mitochondrial biogenesis</li> </ul>
<b>Fat</b>	<b>Pancreas</b>		<b>Pancreas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lipogenesis</li> <li>Adiponectin production</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insulin secretion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lipid catabolism</li> <li>Leptin secretion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glucagon secretion</li> </ul>

## 5 Alimentation en tant que synchroniseur

## LES SYNCHRONISEURS

### GLUCIDES : distinguer selon IG et moment de la prise

Repas à IG élevé pris 4H AVANT LE COUCHER: améliore la latence d'endormissement

Effet contraire si pris 1h avant. *A moduler selon profil*

### PROTIDES:

Peu d'études le « global sleep score » recommanderait 1,5g/kg/j

### LIPIDES

Pas d'études pertinentes

Plus de mauvaises habitudes alimentaires chez les sujets à sommeil court ou de mauvaise qualité.

### VITAMINES

normalisation du sommeil chez 1500 patients supplémentés pdt 2 ans en vit D; besoin de concentrations entre 60 et 80 ng/l  
*(2012 etude Gominac SC STUMPF WE the world epidemic sleep disorder is linked with vit D)*

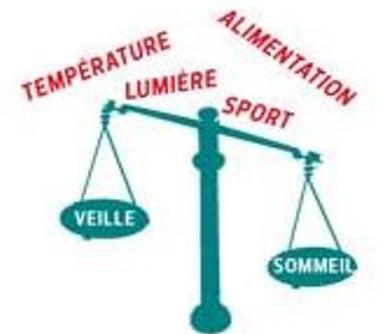
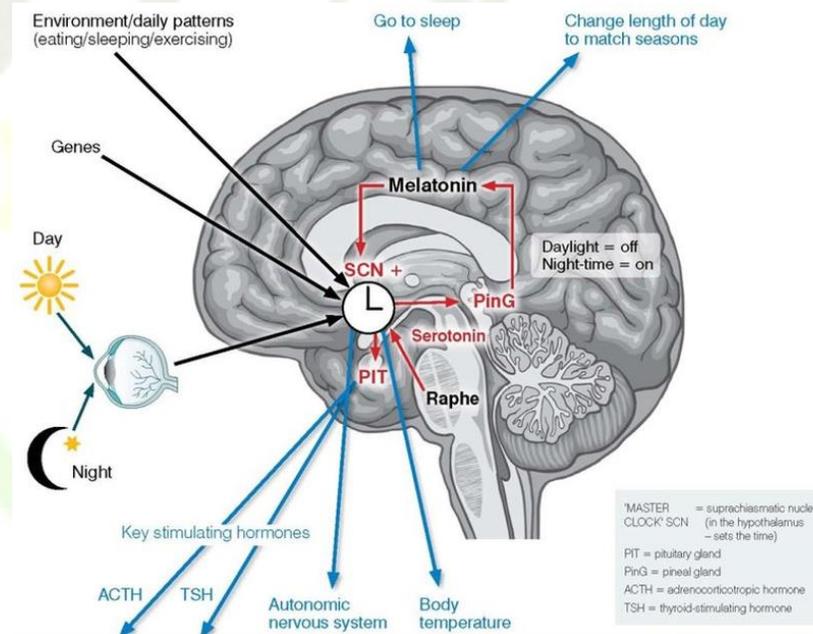
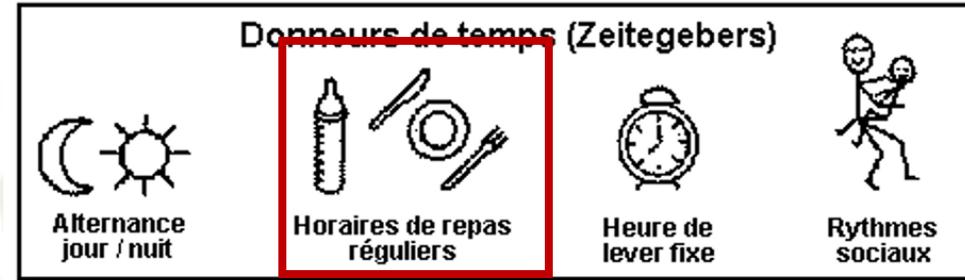
### MINERAUX

Implication du fer dans le SJSR

Implication possible du Mg dans la synthèse de la mélatonine

### LAIT ET JUS DE GRIOTTE

Amélioration du sommeil



Les facteurs externes peuvent déséquilibrer la balance

L'horloge circadienne régule nombreuses hormones et activités enzymatiques, systèmes de transport.

exogènes

• Lumière

Activité physique

Alimentation

endogène

• mélatonine

La mélatonine

Sa sécrétion est bloquée par les  
bêta bloquants

Libérée mais pas stockée

Bloquée par la lumière selon  
durée et intensité d'exposition

Lumière intense le soir  
retarde sa sécrétion, le  
matin avance sa sécrétion

L'activité physique  
augmente les taux  
nocturnes de mélatonine

### EFFETS CHRONBIOTIQUES :

Donnée **le soir** : **avance de phase**,

Donnée **le matin**: **retard de phase** avec effet maxi 11h après le DLMO individuel cela correspond à l'heure du lever environ;

selon le chronotype

pour ceux du matin doit être donnée plus tôt  
pour ceux du soir doit être donnée plus tard.

EFFET SUR LE SOMMEIL : peu d'études ; diminue la latence du sommeil, augmente efficacité

AUTRES EFFETS : adaptation des téguments à la lumière ;  
régulation de la reproduction annuelle ;

IMMUNOMODULATRICE ANTI ONCOGENE

EFFETS SUR LA TENSION ARTERIELLE SI MOYENNEMENT SEVERE  
(réduit la pression systolique et diastolique nocturne)

- **Dormir est un comportement**
- **Le sommeil est prévisible et survient en réponse à un stimulus**
- **Le lieu doit être rassurant, protecteur**
- **La chambre : espace intime protégé des préoccupations extérieures**
- **Sécurité psychique** : liée à l'état d'anxiété du dormeur
- **Les signaux sont subtils** et peuvent être parasités par les conditions de l'environnement et des mauvaises habitudes.
- **Apprentissage comportemental** :  
Plus on associe le stimulus à la réponse plus on renforce le comportement.  
Plus on se couche pour dormir et plus on renforce l'association mise au lit = sommeil. Dans une situation inverse les mécanismes de l'éveil seront activés.
- **Avoir un espace « sommeil » ou chambre à coucher**



**Repas : 2h avant de dormir**

**Alcool : forte dose occasionnelle**

réduit l'endormissement le nombre d'éveils, le densité du sommeil paradoxal, augmente le sommeil profond en première partie de nuit mais plus de réveils et cauchemars en seconde partie de nuit.



**Alcoolisme chronique :**

baisse de latence d'endormissement sommeil raccourci, paradoxal diminué, au sevrage de l'alcool insomnie durable.

**Caféine : bloque l'adénosine, réduit le temps de sommeil total et augmente la latence d'endormissement.**

Le café expresso contient 70mg de caféine, le café filtre 200mg. Idem the (40mg de caféine idem cola 80mg RED BULL). sensibilité différente selon les individus. Au dessus de 4mg/kg/personne : nervosité fasciculation des muscles perte de sommeil crampes.



- **Tabac : stimule la transmission cholinergique et impacte les autres systèmes glutaminergiques dopa sero.** Augmente la latence de l'endormissement, les réveils nocturnes, et baisse du temps de sommeil total. Moins de lent profond



- **Cannabis** favorise endormissement et sommeil profond, diminue paradoxal (inverse au sevrage) **jeunes consommateurs de cannabis : syndrome de retard de phase s expliquant par une baisse de la melatonine sous cannabis.**

- **Télé medias ....**



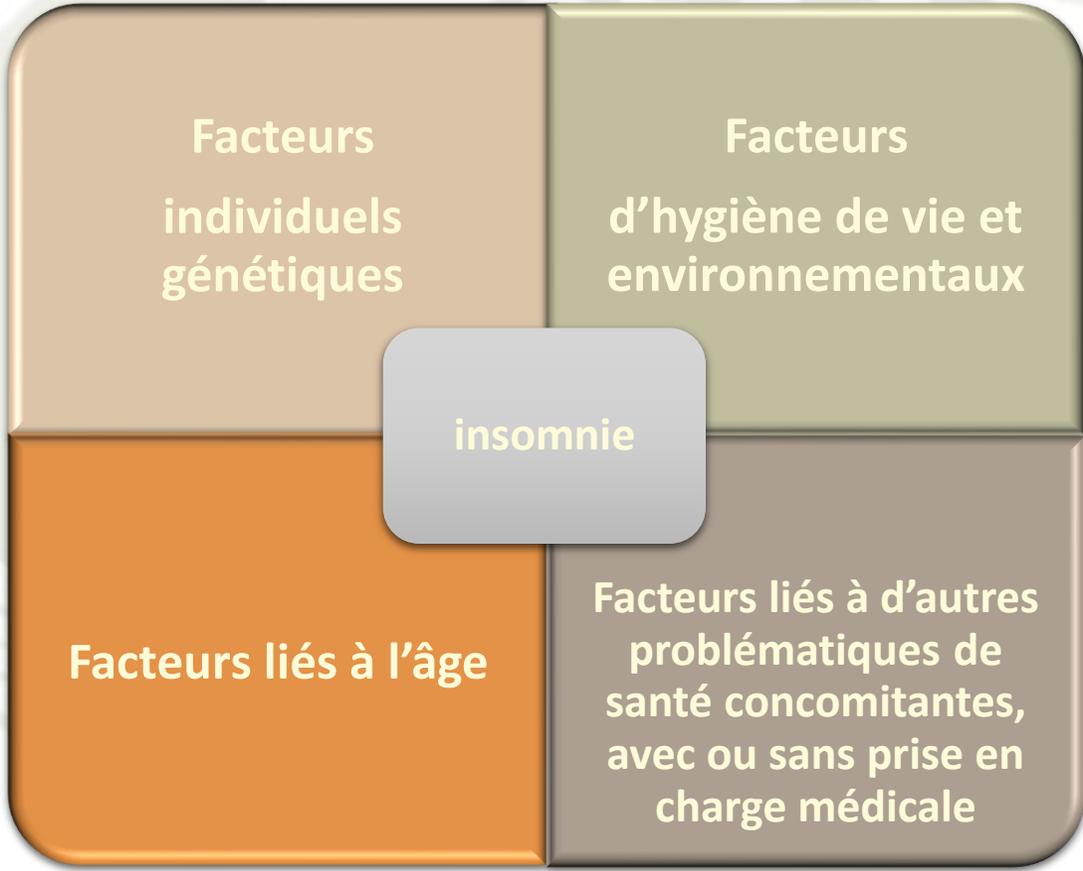
**l'INSOMNIE**

**Endormissement,  
Maintien** du sommeil,  
**Qualité** du sommeil

**Facteurs à prendre en compte**

Chronotype  
Tempérament  
Terrain

Nourrisson  
Adolescent  
Ménopause  
Vieillessement



Lieu de résidence  
Agencement du lieu du coucher  
Vie professionnelle  
Vie relationnelle  
Alimentation  
Rituel du coucher  
Autres : café, alcool, cigarettes etc...

Problèmes digestifs  
Anxiété, dépression, burn out  
Syndrome des jambes sans repos  
Apnée du sommeil  
Surcharge pondérale  
Douleurs diverses

C O M M U N I C A T I O N S

# L'INSOMNIE

## Facteurs d'hygiène de vie et environnementaux

- ### Alimentation
- Composition des repas
  - Aliments et boissons excitantes
  - Goûter
  - Qualité de la digestion
  - Repas du soir

Autres : café, alcool, cigarettes etc...

- ### Vie professionnelle
- Horaires postés
  - Déplacements, intensité d'activité
  - Poste à responsabilité?
  - Tensions ?...

- ### Vie relationnelle
- Couple, enfants
  - Amis, collègues...
  - Animaux de compagnie!

- ### Lieu de résidence
- Nuisances sonores et visuelles
  - Pollutions magnétiques

- ### Agencement du lieu du coucher
- Chambre dédiée
  - Ambiance calme, peu chargée
  - Aération et insonorisation
  - Confort du couchage
  - Sentiment de sécurité

- ### Rituel du coucher
- Préparer le coucher:
  - Pas d'activités stressantes, intellectuelles et ou physiques
  - Pas d'écrans
  - Aucune activité (lecture écrans...) dans la chambre à coucher

### Facteurs individuels génétiques

- Chronotype
- Tempérament
- Terrain

### Facteurs liés à l'âge

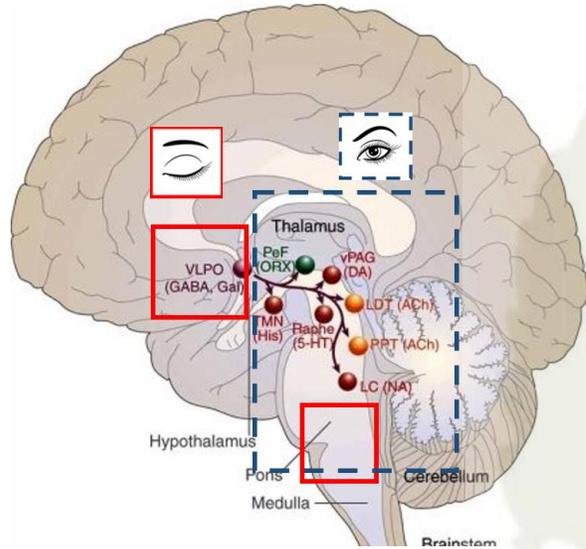
- Nourrisson
- Adolescent
- Ménopause
- Vieillessement

### Facteurs liés à d'autres problématiques de santé concomitantes, avec ou sans prise en charge médicale

- Problèmes digestifs
- Anxiété, dépression, burn out
- Syndrome des jambes sans repos
- Apnée du sommeil
- Surcharge pondérale
- Douleurs diverses

# Mécanismes physiologiques

Liens entre les structures du sommeil et celles de l'humeur, les fonctions digestives et musculaires

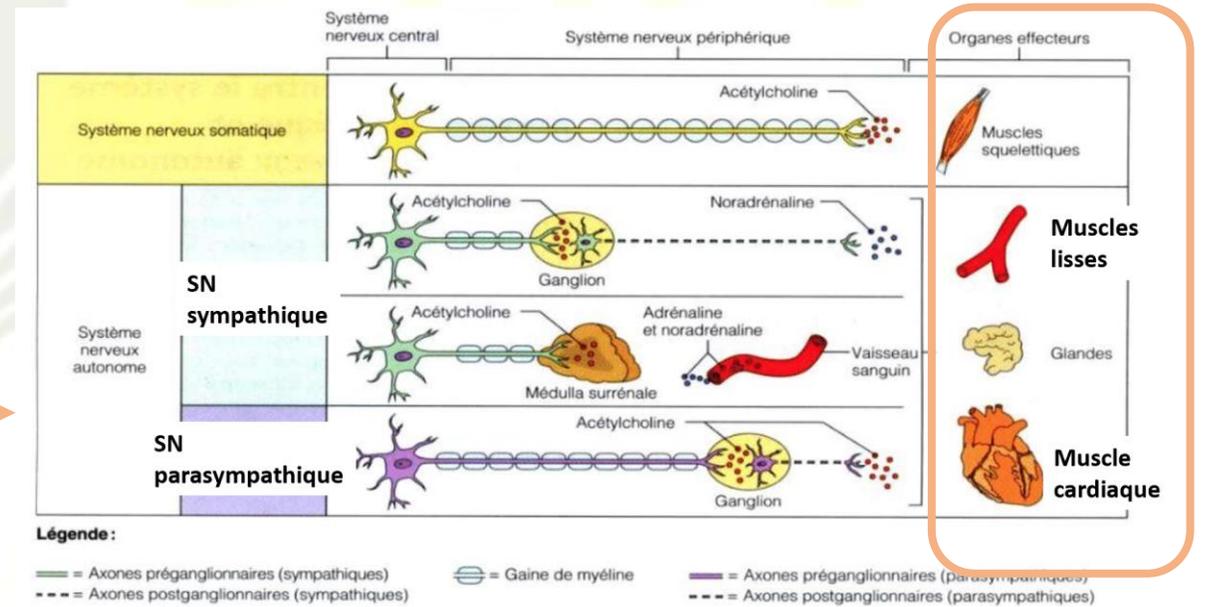


Dans le cerveau, les relations entre les structures de l'éveil et les structures du sommeil se font par des régulations fines impliquant certaines substances et neurotransmetteurs responsables également de l'humeur (dont dopamine, sérotonine, mélatonine, GABA, glutamate...)

Par le biais de

**l'axe**  
**Hypothalamus**  
**Hypophyse**  
**Surrénales**

Les conséquences de ces dérégulations se manifestent au niveau de la fonction Digestive, cardiaque, musculaire (mais aussi hormonale)



L'endormissement et le maintien du sommeil lent sont liés à l'**activation des neurones GABAergiques (VLPO)**

La régulation du sommeil se fait à travers  
**plusieurs structures neuronales et neurotransmetteurs impliqués aussi dans la régulation de l'humeur**

L'activité des neurones du sommeil dépend de **plusieurs facteurs**:

- **Physiologiques** (pression du sommeil, **adenosine**)
- **Environnementaux**  
(diminution des stimulations exogènes et ralentissement des neurones d'éveil)

La régulation des états de vigilance est une **interaction complexe**:

- influences environnementales
- état individuel,
- le poids de chacune des structures neuronales à un temps T.

**La privation de sommeil impacte de manière plus ou moins importante les sécrétions hormonales**

Dans cette interaction **tout ce qui relance l'éveil empêchera le sommeil** : anxiété, lumière, café...

**Les comportements** de l'insomniaque aggravent son insomnie

L'endormissement et le maintien du sommeil peuvent être favorisés par :

- un **espace dédié** au sommeil et sécurisant
- le **respect des signaux** subtils de l'endormissement
- la **réduction des interférences** liés à un environnement non adapté (bruit, lumière, température de la chambre...)

Alcool, café, tabac, cannabis , télé et médias sont des facteurs perturbants

Prendre le **repas au moins 2h avant de dormir**

Le repas doit être **digeste**

Les aliments à IG élevé améliorent la latence d'endormissement (4h avant le coucher).

Bienfait du jus de griotte, de la **vitamine D**.

**L'activité physique augmente la mélatonine** mais doit être pratiquée dans la journée

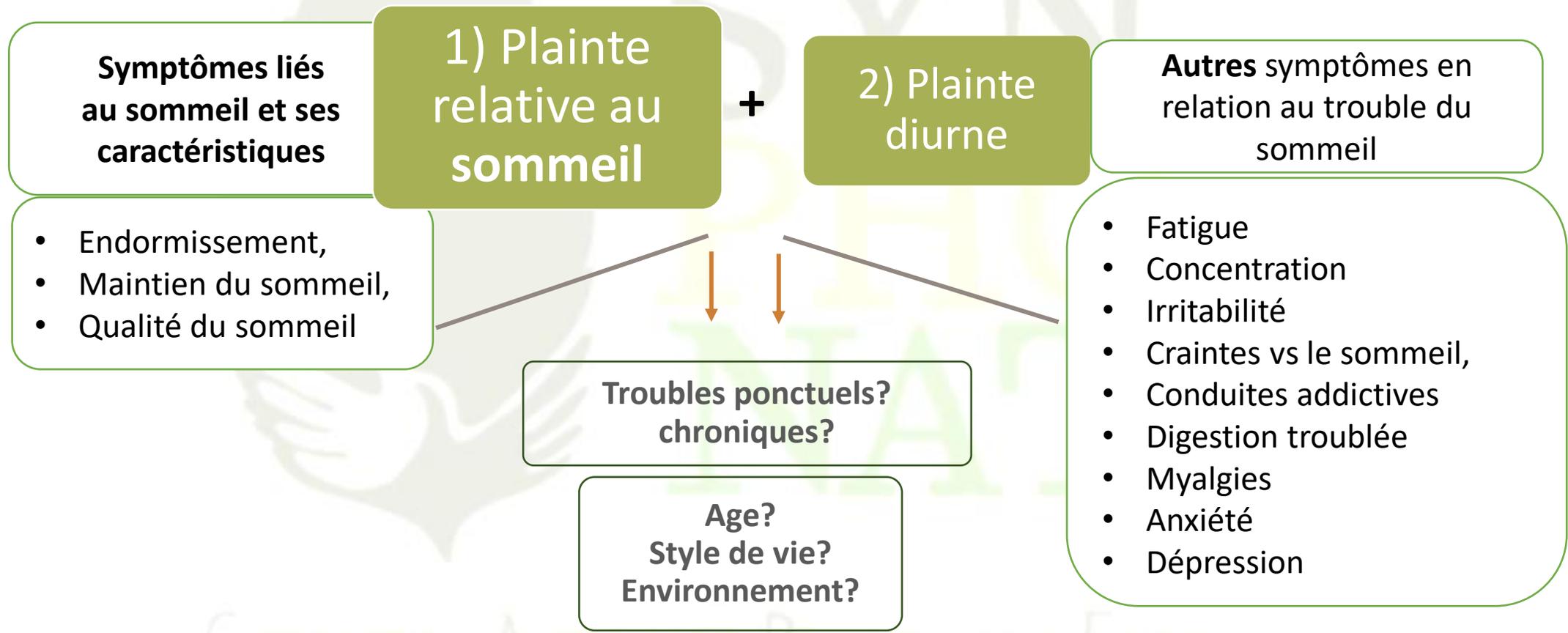
Les lumières froides, **bleues induisent un retard de phase**

Les **tons chauds favorisent le sommeil**

**La mélatonine est un synchroniseur efficace des rythmes circadiens et des décalages de phase**

Sommeil = fonction vitale  
Sommeil = un niveau de conscience

Insomnie\* et troubles du sommeil



\*Dans de bonnes conditions de sommeil, après suppression des comportements délétères  
\*Différencier avec des situations de décalage de phase

# La plainte relative au Sommeil : étapes du conseil officinal

## Relever le Symptôme

je m'endors tard ou je m'endors trop tôt (*décalage de phase*)

## Identifier la typologie

(observer, questionner)

Personne âgée? Adolescent?  
Travail posté? Jet lag?

## Conseil Synphonat



1 à 2 cuillères à café  
30 min avant le  
coucher ou avant 11h

**MELAPHYT**



1 cp à laisser fondre en bouche  
1 h avant de dormir et 1 cp au coucher

**MICROLISAT**  
SOMMEIL REPARATEUR

## conseil

Permet de resynchroniser l'horloge interne:

- Retarder l'heure d'endormissement (prise avant 11h)
- ou
- Favoriser l'endormissement (prise 30 min avant l'heure du coucher souhaitée)

- Formule qui permet de réinitialiser l'ensemble des fonctions physiologiques impliquées dans le sommeil pour les régulariser. Agit sur un mode « informatif »,
- potentialise les autres formules associées aux troubles du sommeil

# Mécanismes physiologiques

## ROLE DE L HORLOGE BIOLOGIQUE

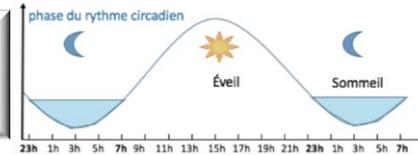
une horloge biologique endogène (génétique) soumet un ensemble de fonctions vitales à des rythmes circadiens qu'elle contrôle

### Les marqueurs des rythmes circadiens sont

le cycle veille/sommeil  
le cycle repos/activité  
le chronotype,  
la **température corporelle**,  
la **sécrétion de mélatonine**  
la **sécrétion de cortisol**  
l'activité des gènes horloges.



## Processus circadien (*horloge biologique*)



## Le trouble de retard ou avance de phase

Trouble lié au rythme circadien  
Pas de trouble de sommeil en soi  
La personne se couche et se lève à des heures décalées  
Le sommeil est normal et réparateur  
Pose problème par rapport synchroniseurs externes avec lesquels la personne est en décalage

Peut être lié : **Intérêt de la MELATONINE**  
au jet lag, au travail posté.  
à dépression ou anxiété (*prise en charge combinée*)

### Signes de désynchronisation:

fatigue persistante, troubles de l'humeur, si chronicité dépression, troubles du sommeil, insomnie chronique, troubles de l'appétit, diminution des performances et de la vigilance

# MELAPHYT



MELISSE (*Melissa officinalis*) BIO  
feuilles 345mg

MELISSE (*Melissa officinalis*) BIO  
Huile essentielle 0.75mg

ORANGE DOUCE (*Citrus sinensis*)  
BIO Huile essentielle 2.25mg

MELATONINE 1mg

Mélisse: troubles mineurs du sommeil  
antispasmodique, troubles digestifs

Huile essentielle ORANGE DOUCE  
apaisante

Posologie:

5ml (bouchon doseur) le soir  
30mn avant l'heure de coucher habituel.  
peut se consommer pur ou dilué dans une  
peu d'eau froide ou tiède.



Corriger une avance de phase

Mélatonine  
en début de journée  
(environ 11h avant le coucher)

Vit D

Corriger un retard de phase

Mélatonine  
avant le coucher  
environ 20 min à 1h



Précautions d'emploi:

ne pas utiliser la mélatonine chez la femme enceinte, l'enfant prépubère, les personnes atteintes de maladies auto-immunes,

# La plainte relative au Sommeil : étapes du conseil officinal

## Relever le Symptôme

J'ai des difficultés pour m'endormir  
Je cogite , j'ai des sensations de palpitations  
Je me réveille dans la nuit ou précocement

## Identifier la typologie client

(observer, questionner)

Stress récent? Prend des benzodiazépines?  
Tempérament anxieux?  
Douleurs digestives? Tensions musculaires?

## Conseil Synphonat



2 gélules  
2 fois par jour

**SYNERCALM**



1 cp 3 fois par jour

**MAG LP**

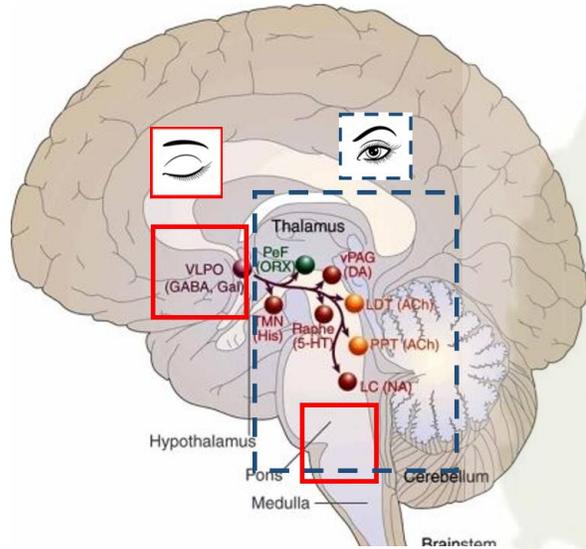
## conseil

- Agit en favorisant les voies qui conduisent au calme, à la détente nerveuse, à l'endormissement
- Détend les muscles, atténue les spasmes

- Le nutriment incontournable du sommeil et du stress,
- forme bisglycinate à libération progressive pour une assimilation maximale

# Mécanismes physiologiques

Liens entre les structures du sommeil et celles de l'humeur, les fonctions digestives et musculaires

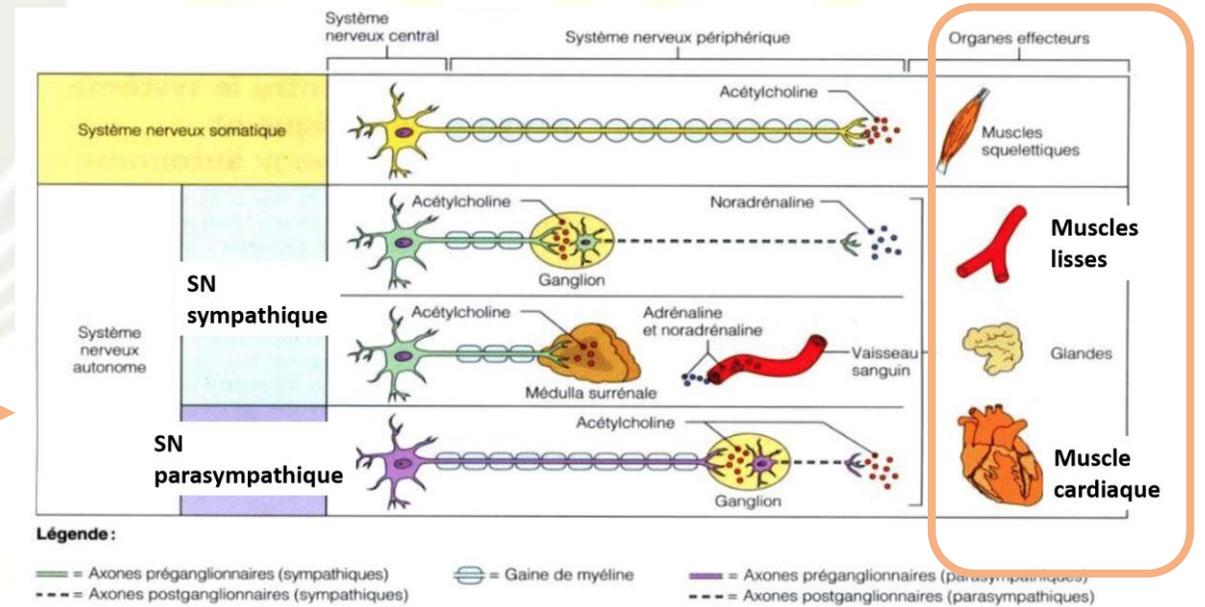


**Dans le cerveau**, les relations entre les structures de l'éveil et les structures du sommeil se font par des régulations fines impliquant certaines substances et neurotransmetteurs responsables également de l'humeur (dont dopamine, sérotonine, mélatonine, GABA, glutamate...)

Par le biais de

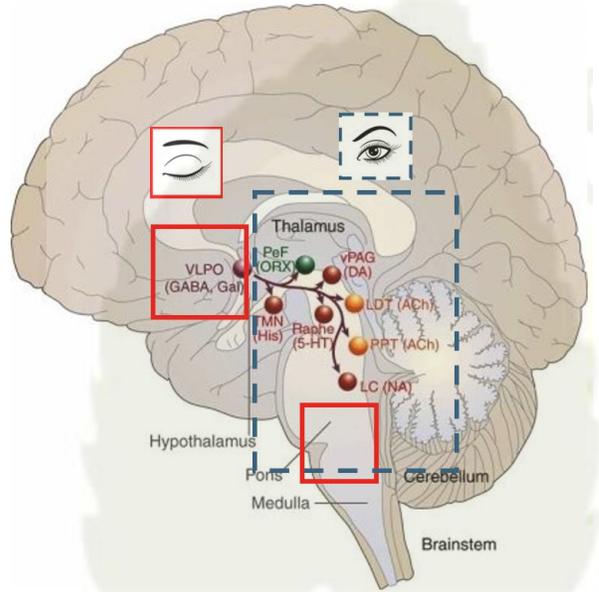
**l'axe**  
**Hypothalamus**  
**Hypophyse**  
**Surrénales**

Les conséquences de ces dérégulations se manifestent au niveau de la fonction Digestive, cardiaque, musculaire (mais aussi hormonale)



# Mécanismes physiologiques

Liens entre les structures du sommeil et celles de l'humeur, les fonctions digestives et musculaires



## Neurotransmetteur inhibiteur



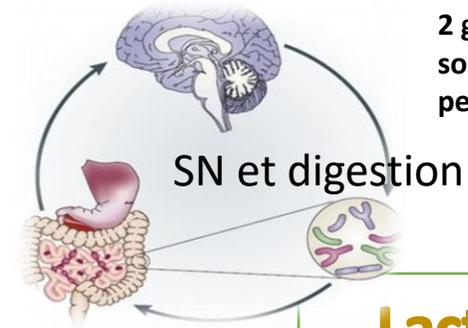
**GABA**

- régulation dite « inhibitrice » de l'activité cérébrale

facilite le calme, la relaxation et la récupération de tout le corps, le relâchement musculaire, le ralentissement du rythme cardiaque et la stabilisation de la tension artérielle

**Dans l'hippocampe**, aire de la mémorisation, les neurones à GABA aident à maîtriser les « idées noires », le ressassement des pensées négatives et les souvenirs traumatisants, notamment au moment de l'endormissement.

# SYNERCALM



2 gélules matin et soir avant le repas pendant un mois



## COMPOSITION

	Par gélule	Pour 4 gélules
Lactium®	100mg	400mg
Serenzo®	125mg	500mg
Extrait sec de Mélisse	60mg	240mg

## Lactium®

## Extrait sec de Mélisse

## Serenzo® BIO

Hydrolysat de caséine de lait, contient un décapeptide actif **l'alpha-casozépine**.

Affinité pour les récepteurs GABA<sub>A</sub>

**profil benzodiazépine-like,**

**action anxiolytique et antistress.**

Possibilité de l'associer aux BZD en début de traitement ou en sevrage

Absence d'accoutumance, de dépendance, de sédation, de déficit mnésique et de toxicité. Pas de risque allergique.

Aucune contre-indication

**Troubles de l'adaptation et anxiété,**

**Troubles du sommeil**

**(endormissement)**

**Sevrage aux benzodiazépines**

Long passé d'usage traditionnel en poudre, infusion, extrait aqueux ou alcoolique

**stress mental**

**aide à l'endormissement**

**plaintes abdominales (douleurs, ballonnements, flatulences)**

Aucun effet secondaire répertorié

Aucune toxicité connue

Aucune contre-indication sauf hypersensibilité aux lamiacées

Extraction des huiles essentielles par pression à froid du zeste de Citrus sinensis

Etude clinique en ouvert chez 40 sujets en stress chronique qui ont pris 500mg de Serenzo® pendant 12 semaines:

**Diminution significative des symptômes de stress évalués par l'échelle d'Hamilton HAM-A.**

**Diminution du score global de stress de 53% à 12 semaines (32% à 6 semaines).**

# Lactium<sup>®</sup> résultats étude clinique

## Objectifs de l'étude:

- augmenter l'anxiété et le stress
- Déclencher une réponse du SN Sympathique
- Déclencher une réponse de l'axe HHS similaire à celle provoquée par le CRF hormone hypothalamique.

## Mesures:

- Cortisol salivaire
- Rythme cardiaque

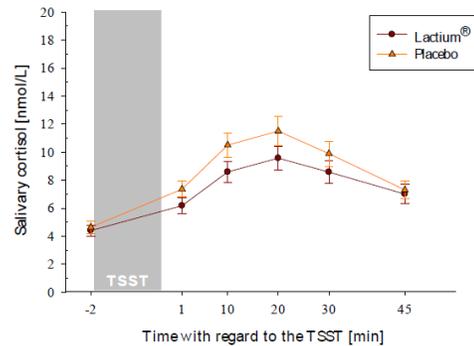


Figure 1: Cortisol response to the TSST

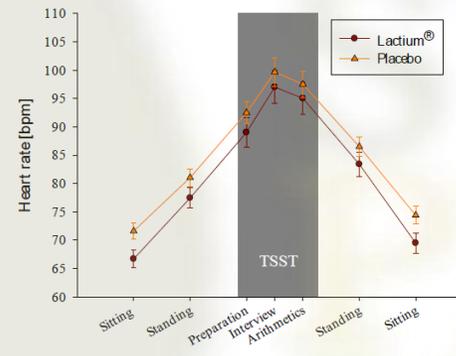
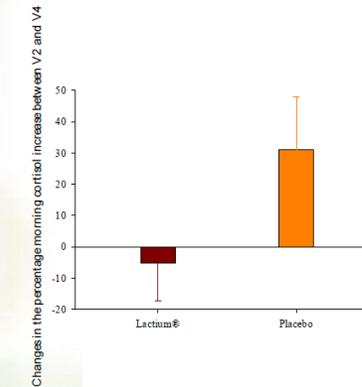


Figure 2: Heart rate in response to the TSST



**Augmentation moindre du cortisol**  
après le TSS par rapport au placebo

Le rythme cardiaque est plus bas avant le test au cours du test et après le test

La prise de Lactium<sup>®</sup> pendant 4 semaines

**permet d'anticiper le stress aigu.**

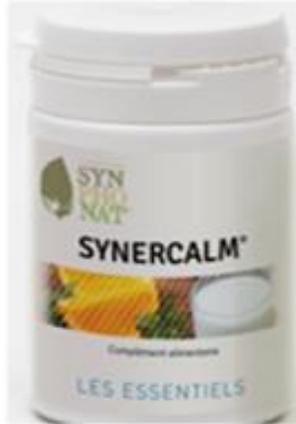
**Le cortisol au réveil** augmente dans le groupe placebo entre la 1<sup>ère</sup> et la dernière visite et au contraire **diminue pendant la même période dans le groupe Lactium<sup>®</sup>.**

Neuro transmetteurs

Axe  
gabaergique

GABA

- régulation dite « inhibitrice » de l'activité cérébrale



Nervosité, anxiété, pensées répétitives

Confusion mentale: Difficulté à trouver les mots justes, dit ce qu'il pense sans se soucier des autres

Addiction à l'alcool ou aux somnifères

Myalgies, tension musculaires (épaules, haut du dos)

Retarde volontairement l'endormissement

Sevrage aux benzodiazepines

**SYNERCALM**

Association de:

**Lactium®**  
**Serenzo®**  
**extrait de Mélisse**

**pour calmer l'anxiété et favoriser  
l'endormissement et la diminution du stress.**

# La plainte relative au Sommeil : étapes du conseil officinal

## Relever le Symptôme

**J'ai des difficultés pour m'endormir**  
**Je cogite , j'ai des sensations de palpitations**  
**Je me réveille dans la nuit ou précocement**

## Identifier la typologie client

(observer, questionner)

Stress récent? Prend des benzodiazépines?  
Tempérament anxieux?  
Douleurs digestives? Tensions musculaires?

## Conseil Synphonat



2 gélules  
2 fois par jour

**SYNERCALM**



1 cp 3 fois par jour

**MAG LP**

## arguments

## de vente conseil

- Agit en favorisant les voies qui conduisent au calme, à la détente nerveuse, à l'endormissement
- Détend les muscles, atténue les spasmes

- Le nutriment incontournable du sommeil et du stress,
- forme bisglycinate à libération progressive pour une assimilation maximale

# La plainte relative au Sommeil : étapes du conseil officinal

## Relever le Symptôme

**Je me réveille la nuit**  
Je suis Irritable  
J'ai du stress chronique

## Identifier la typologie client

(observer, questionner)

Troubles de l'humeur **sans**  
prise de médicaments  
antidépresseurs

Troubles de l'humeur  
**avec** prise de  
médicaments  
antidépresseurs

Sommeil non  
réparateur

## Conseil Synphonat



2 gélules à 17h  
2 gélules avant le dîner

**GRIFFOZEN**



2,5ml dans un peu d'eau  
2 fois/jour à distance des repas

**SYNERCALM**



1 cp à laisser fondre en  
bouche 1 h avant de dormir  
et 1 cp au coucher

**MICROLISAT**  
SOMMEIL  
REPARATEUR

## arguments de vente conseil

➤ Apport naturel du précurseur (5HTP) de la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans le sommeil et l'humeur

➤ Agit en favorisant les voies qui conduisent au calme, à la détente nerveuse, à l'endormissement  
➤ Détend les muscles, atténue les spasmes

➤ Formule qui permet de réinitialiser l'ensemble des fonctions physiologiques impliquées dans le sommeil pour les régulariser. Agit sur un mode « informatif »,  
➤ potentialise les autres formules associées aux troubles du sommeil

- agressivité et impulsivité, désordres compulsifs: boulimie, TOC
- Cycle veille/sommeil
- impliqué dans la peur, modulateur de l'anxiété
- Perception de la douleur
- Dépression

Axe serotoninergique



### GRIFFOZEN

2 à 6 gélules par jour

**Extrait de graines de *Griffonia simplicifolia* à 15% de 5 hydroxy-tryptophane (5-HTP)**

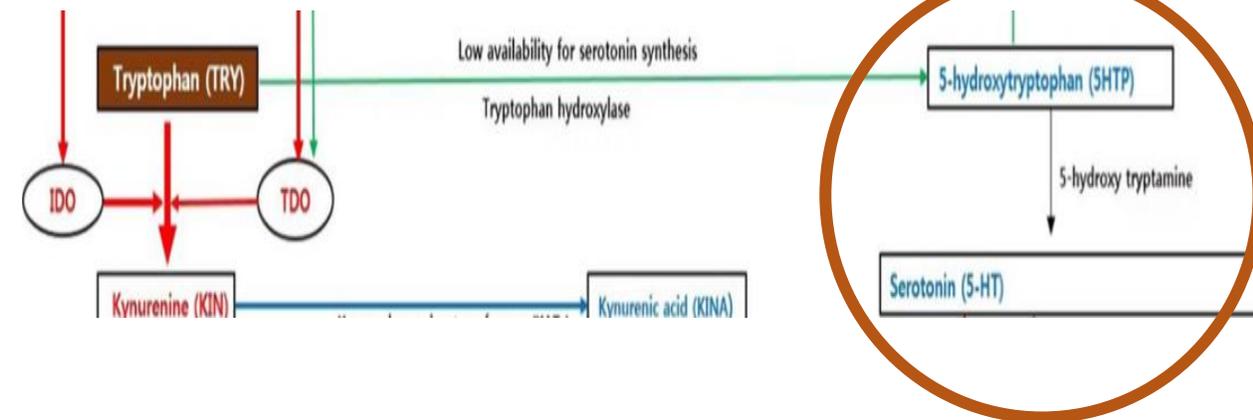
développé pour Synphonat

Extrait de Griffonia simplicifolia :  
300 mg dont 5-HTP : 45 mg  
Poudre de Griffonia : 98,8 mg  
Vitamine B6 (Pyridoxine) : 1 mg  
gélule végétale  
(hydroxypropylmethylcellulose) : 96 mg



### GRIFFONIA actions:

- Antidépressive
- Antimigraineuse
- Sédatrice et hypnotique
- Satiétogène



# La plainte relative au Sommeil : étapes du conseil officinal

## Relever le Symptôme

Mes troubles de sommeil sont récents, ponctuels

## Identifier la typologie client

(observer, questionner)

Avec palpitations?

Avec troubles digestifs?

## Conseil Synphonat



2,5ml dans un peu d'eau 2 fois/jour à distance des repas

**Synerphyt N°4 Sommeil**



2,5ml dans un peu d'eau 2 fois/jour à distance des repas

**Synerphyt N°5 Calme et sérénité**



1 cp  
3 fois par jour

**MAG LP**

## arguments

## de vente conseil

➤ Extraits de plantes sédatives, dynamisés pour augmenter l'efficacité sur les troubles passagers du sommeil

➤ Extraits de plantes sédatives, dynamisés pour augmenter l'efficacité sur les troubles passagers du sommeil

➤ Le nutriment incontournable du sommeil et du stress,  
➤ forme bisglycinate à libération progressive pour une assimilation maximale

## Troubles mineurs du sommeil



### Aubépine

- Action myorelaxante, baisse de tension;
- Sédatif du SNC, diminue les palpitations



### Tilleul

- Inflorescences sédatives
- Troubles mineurs du sommeil



### Fleur d'oranger

- Lutte contre la nervosité et traite les troubles du sommeil passagers



### Coquelicot

Effet antispasmodique et neurosédatif

La gamme SYNERPHYT®  
une exclusivité SYNPHONAT®

Association **synergique** de plantes  
(BIO quand c'est possible)

### Procédé d'extraction performant:

Extraits hydroalcooliques

- Macération
- Lixiviation
- Concentration à température contrôlée
- Dynamisation qui accroît l'action

**2,5ml dans un peu d'eau matin et soir  
à distance des repas pendant un mois**

## SYNERPHYT n 4 SOMMEIL



## Troubles mineurs du sommeil



### Passiflore

- Antispasmodique, sédative, anxiolytique
- Insomnie, troubles du sommeil et endormissement, dystonie neurovégétative



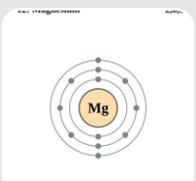
### Aspérule

- Antispasmodique et sédative du SN (nervosité, insomnie, spasmes digestifs)



### Mélisse

- Activité sédative, antispasmodique, digestive



### Pidolate de magnésium

Contribue à l'apaisement

La gamme SYNERPHYT®  
une exclusivité SYNPHONAT®

Association **synergique** de plantes  
(BIO quand c'est possible)

### Procédé d'extraction performant:

Extraits hydroalcooliques

- Macération
- Lixiviation
- Concentration à température contrôlée
- Dynamisation qui accroît l'action

## SYNERPHYT n. 5 CALME ET SERENITE



2,5ml dans un peu d'eau matin et soir  
à distance des repas pendant un mois

Précautions d'emploi et interactions médicamenteuses : Cf livret thérapeute

## RETROUVER ET CORRIGER LES DIFFERENTS SYMPTÔMES.....

### Décalage de phase

- Problème d'endormissement**
- Personne âgée
- Adolescents
- Travail posté, jet lag

### **Problème d'endormissement**

- Réveils nocturnes**
- Anxiété, cogitations et ou palpitations
- Sevrage aux BZD
- Tensions musculaires



### Melaphyt

1 à 2 c à café dans un peu d'eau ou tisane  
Avant 11h  
(retarder endormissement)  
ou  
1h avant l'heure du coucher



### Synercalm®

2 capsules  
2 fois par jour

- Réveils nocturnes**
- Sommeil non réparateur**
- Irritabilité
- Stress chronique



### Griffozen®

2 gélules à 17h  
et  
2 gélules avant  
le dîner (20  
minutes) \*\*

\*\*ne pas associer à la prise de médicaments antidépresseurs

dans tous les cas...  
..consolider la prise en charge.



### Microlisat Sommeil Réparateur

1cp 3 fois par jour  
à laisser fondre en  
bouche

➤ pour relancer une fonction sommeil  
correcte durablement  
y compris chez les enfants



### Synerphyt N°4 Sommeil

1 ou 2 prises  
matin et soir)

- Troubles de sommeil récents avec palpitations**

- Enfants à partir de x ans



### Synerphyt N°5 Calme et sérénité

5ml en 1 ou 2 prises  
(soir ou matin et soir)

- Troubles de sommeil récents avec symptômes digestifs**

- Enfants à partir de x ans



### Mag L&P® (Troisième Génération)

1cp 3 fois  
par jour

➤ Le nutriment incontournable  
du sommeil et du stress, forme  
bisglycinate à libération progressive  
pour une assimilation maximale