

Glutathion *Glutathione*

Le glutathion est produit naturellement dans nos cellules et est l'antioxydant principal de l'organisme, responsable de la lutte contre le stress oxydatif et de la neutralisation des radicaux libres nocifs. Il soutient également le foie, le cerveau et les reins.

Qu'est-ce que c'est ?

Le glutathion est un tripeptide composé de trois acides aminés, la L-cystéine, la glycine et le L glutamate.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le glutathion contribue à la décomposition des nutriments, à la création et à la réparation de l'ADN, au fonctionnement optimal du système immunitaire et à la protection contre le stress oxydatif.

Quels sont les avantages ?

De puissantes propriétés antioxydantes : Le stress oxydatif survient lorsqu'il y a un excès de radicaux libres dans l'organisme, ce qui peut entraîner de nombreuses maladies telles que le cancer, l'inflammation et des lésions cérébrales.¹ Le glutathion a été étudié pour être un puissant piègeur et neutralisateur de radicaux libres dans l'ensemble de l'organisme et peut également recharger d'autres antioxydants tels que la vitamine C et E.^{2,3}

Désintoxication : Le glutathion se lie aux toxines dans le foie et les élimine. Des recherches ont été menées pour aider l'organisme à métaboliser plus efficacement l'alcool.⁴

RÉFÉRENCES

- 1 Perricone, C., De Carolis, C. et Perricone, R. (2009). Glutathione : a key player in autoimmunity. *Autoimmunity reviews*, 8(8), 697-701. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2009.02.020>
- 2 Hayes, J. D. et McLellan, L. I. (1999). Le glutathion et les enzymes dépendant du glutathion représentent une défense régulée de manière coordonnée contre le stress oxydatif. *Free Radical Research*, 31(4), 273-300. <https://doi.org/10.1080/10715769900300851>
- 3 Kern, J. K., Geier, D. A., Adams, J. B., Garver, C. R., Audhya, T. et Geier, M. R. (2011). Un essai clinique de supplémentation en glutathion dans les troubles du spectre autistique. *Medical Science Monitor*, 17(12), CR677-CR682. <https://doi.org/10.12659/MSM.882125>
- 4 Dentico, P., Volpe, A., Buongiorno, R., Grattagliano, I., Altomare, E., Tantimonaco, G., Scotto, G., Sacco, R., & Schiraldi, O. (1995). Il glutathione nella terapia delle epatopatie croniche steatosiche [Le glutathion dans le traitement des maladies chroniques du foie gras]. *Recenti progressi in medicina*, 86(7-8), 290-293.

N-acétyl-cystéine NAC

La N-acétyl-cystéine, ou NAC, possède de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle peut réduire les dommages causés par les radicaux libres et protège le foie. La NAC se lie à l'acétaldéhyde et en réduit les niveaux, et elle augmente également la production de glutathion (l'antioxydant principal de notre corps).

Qu'est-ce que c'est ?

La NAC est un acide aminé qui aide l'organisme à créer et à utiliser des antioxydants protecteurs.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La NAC se lie à la glutamine et à la glycine pour former le glutathion, c'est pourquoi une supplémentation en NAC augmente les niveaux naturels de cystéine dans l'organisme.

Quels sont les avantages ?

Antioxydant et précurseur du glutathion : la NAC est un puissant antioxydant et anti-inflammatoire en raison de sa capacité à augmenter les niveaux de glutathion, à éliminer les radicaux libres et à réduire le stress oxydatif.¹

Protège le foie et les reins :

La NAC protège le foie et les reins, améliore les voies de désintoxication et a des effets anti-inflammatoires.²

Effets d'amélioration de l'humeur :

La NAC a un impact sur les niveaux du neurotransmetteur glutamate dans le cerveau. Un déséquilibre du glutamate étant considéré comme un facteur contribuant aux troubles de l'humeur et aux troubles cognitifs, il a été démontré que la NAC aide à lutter contre l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale.³

RÉFÉRENCES

1 Mokhtari, V., Afsharian, P., Shahhoseini, M., Kalantar, S. M., & Moini, A. (2017). Revue des diverses utilisations de la N-acétyl-cystéine. *Cell journal*, 19(1), 11-17.

<https://doi.org/10.22074/cellj.2016.4872> 2 Sheshachala, K., & Narayanaswamy, J. C. (2019). Stratégies d'augmentation glutamatergique dans les troubles obsessionnels compulsifs. *Indian journal of psychiatry*, 61(Suppl 1), S58-S65.

https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_520_18

3 Denis V. Kurkin, Evgeny I. Morkovin, Nazar A. Osadchenko, Dmitry A. Bakulin, Marina A. Dubrovina, Yulia V. Gorbunova, Elizaveta E. Abrosimova, Vladislav E. Pustynnikov, Ivan N. Tyurenkov, & Vladimir I. Petrov. (2021). La N-acétylcystéine soulage les signes neurologiques de la gueule de bois aiguë à l'éthanol chez les rats. *Research Results in Pharmacology*, 7(1), 75-83. <https://doi.org/10.3897/rrpharmacology.7.62622>

Extrait de grenade *Punica granatum*

L'extrait de grenade est réputé pour ses puissantes propriétés antioxydantes, bénéfiques pour la santé de la peau et des cheveux. Il aide à protéger la peau des dommages causés par l'environnement, favorise la régénération de la peau et renforce la force et la vitalité des cheveux.

Qu'est-ce que c'est ?

La grenade est un fruit connu pour sa richesse nutritionnelle et ses bienfaits pour la santé. L'extrait de ce fruit est particulièrement apprécié pour sa forte concentration en antioxydants, vitamines et minéraux qui offrent des propriétés protectrices et rajeunissantes pour la peau et les cheveux.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'extrait de grenade est riche en antioxydants tels que les punicalagines et l'acide ellagique, qui contribuent à protéger la peau des effets nocifs des rayons UV et de la pollution. Ces antioxydants jouent également un rôle crucial en soutenant le processus naturel de régénération de la peau, favorisant ainsi un teint plus sain et plus jeune. Pour les cheveux, les vitamines et les minéraux de l'extrait de grenade nourrissent le cuir chevelu et les follicules pileux, favorisant une croissance plus forte et plus saine des cheveux.

Quels sont les avantages ?

- Protection antioxydante : Protège la peau des dommages environnementaux et du vieillissement prématuré.¹
- Favorise la régénération de la peau : Favorise le renouvellement cellulaire pour un teint jeune et éclatant.²
- Santé des cheveux : Nourrit le cuir chevelu et les follicules pileux, renforçant ainsi

la force et la vitalité des cheveux.

RÉFÉRENCES

1. Kasai, K., Yoshimura, M., Koga, T., Arai, M. et Kawasaki, S. (2006). Effets de l'administration orale d'un extrait de grenade riche en acide ellagique sur la pigmentation induite par les ultraviolets dans la peau humaine. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 52(5), 383-388. <https://doi.org/10.3177/jnsv.52.383>
2. Afaq, F., Saleem, M., Krueger, C. G., Reed, J. D. et Mukhtar, H. (2005). Anthocyanin- and Hydrolyzable Tannin-Rich Pomegranate Fruit Extract Modulates MAPK and NF- κ B Pathways and Inhibits Skin Tumorigenesis in CD-1 Mice. *International Journal of Cancer*, 113(3), 423-433. <https://doi.org/10.1002/ijc.20587>
3. Sharma, P., Montes de Oca, M. K., Alkswani, A. R., McClees, S. F., Das, T. et Elmets, C. A. (2017). La grenade pour la prévention et le traitement du cancer : An Update. *Molecules*, 22(1), 177. <https://doi.org/10.3390/molecules22010177>

Extrait de Panax *Panax Ginseng extract*

Le ginseng, en particulier le *Panax ginseng*, est vénéré pour ses remarquables bienfaits pour la santé, notamment pour renforcer l'immunité et améliorer la santé de la peau. Connu pour ses propriétés adaptogènes, il joue un rôle crucial dans la résistance de l'organisme au stress et dans l'amélioration du bien-être général.

Qu'est-ce que c'est ?

Le *Panax ginseng*, souvent appelé simplement ginseng, est une plante vivace originaire de certaines régions d'Asie, notamment de Corée, du nord-est de la Chine et de l'extrême est de la Sibérie. Elle est utilisée dans la médecine traditionnelle depuis des milliers d'années, appréciée pour ses puissants composés naturels qui contribuent à ses propriétés bénéfiques pour la santé.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Il a été démontré que les composés actifs du *Panax ginseng*, connus sous le nom de ginsénosides, renforcent la réponse immunitaire de l'organisme, aidant à combattre les agents pathogènes et à réduire l'incidence des maladies. Ces composés contribuent également à la santé de la peau en favorisant la protection antioxydante, en réduisant l'inflammation et en stimulant la régénération de la peau, ce qui peut aider à retarder les signes du vieillissement.

Quels sont les avantages ?

- Renforcement du système immunitaire : Le ginseng soutient le système immunitaire, aidant à protéger l'organisme contre les infections et les maladies.
- Protection antioxydante pour la peau : Offre une protection contre les dommages environnementaux et réduit le stress oxydatif, qui peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau.
- Propriétés anti-inflammatoires : Aide à réduire l'inflammation, favorisant une peau plus saine et plus résistante.
- Favorise la régénération de la peau : Le ginseng peut améliorer la production de collagène, vital pour l'élasticité et la fermeté de la peau, contribuant ainsi à une apparence jeune.

RÉFÉRENCES

1. Kang, S. et Min, H. (2012). Le ginseng, le "booster d'immunité" : The Effects of *Panax ginseng* on Immune System. *Journal of Ginseng Research*, 36(4), 354-368.
<https://doi.org/10.5142/jgr.2012.36.4.354>
2. Kim, J. H., Yi, Y.-S., Kim, M.-Y. et Cho, J. Y. (2017). Rôle des ginsénosides, les principaux composants actifs du *Panax ginseng*, dans les réponses inflammatoires et les maladies. *Journal of Ginseng Research*, 41(4), 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.jgr.2016.08.004>
3. Lee, J., Jung, E., Kim, Y., Park, J., Park, J., Hong, S., Hyun, C. G., Kim, Y. S. et Park, D. (2006). *Panax ginseng* induit la synthèse du collagène humain de type I par l'activation de la signalisation Smad. *Journal of Ethnopharmacology*, 103(2), 209-215.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.08.010>
4. Cho, I. H. (2012). Effects of *Panax ginseng* in Neurodegenerative Diseases (Effets du *Panax ginseng* dans les maladies neurodégénératives). *Journal of Ginseng Research*, 36(4), 342-353.
<https://doi.org/10.5142/jgr.2012.36.4.342>
- 5.

Extrait de mûre *Rubus fruticosus*

L'extrait de mûre, dérivé de la plante *Rubus fruticosus*, est réputé pour ses riches propriétés antioxydantes et ses bienfaits pour la santé, en particulier pour la santé de la peau et le soutien immunitaire. Cet extrait naturel regorge de vitamines, de minéraux et de composés bioactifs qui nourrissent et protègent l'organisme.

Qu'est-ce que c'est ?

Rubus fruticosus, communément appelé mûre, est une espèce végétale connue pour ses fruits délicieux. L'extrait de mûre est riche en nutriments, notamment en vitamines C et E, en fibres et en antioxydants. Il a été utilisé dans des remèdes traditionnels et des applications de santé modernes pour ses divers avantages pour la santé.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les principaux composants actifs de l'extrait de mûre sont les anthocyanes, qui sont de puissants antioxydants. Ces composés aident à neutraliser les radicaux libres, réduisant le stress oxydatif et prévenant les dommages cellulaires. En outre, l'extrait de mûre possède des propriétés anti-inflammatoires qui favorisent la santé de la peau et la fonction immunitaire.

Quels sont les avantages ?

- Soutien du système immunitaire : Les vitamines et les antioxydants contenus dans l'extrait de mûre contribuent à renforcer le système immunitaire, aidant à la défense contre les infections et les maladies.¹
- Santé de la peau : Riche en vitamines C et E, l'extrait de mûre favorise l'élasticité et l'hydratation de la peau, contribuant ainsi à réduire l'apparence du vieillissement.²
- Protection antioxydante : Offre une protection antioxydante significative, luttant contre le stress oxydatif et favorisant la santé globale.³
- Propriétés anti-inflammatoires : Aide à réduire l'inflammation, favorisant une peau plus saine et réduisant le risque de maladies chroniques.⁴

RÉFÉRENCES

1. Skrovankova, S., Sumczynski, D., Mlcek, J., Jurikova, T. et Sochor, J. (2015). Bioactive Compounds and Antioxidant Activity in Different Types of Berries (Composés bioactifs et activité antioxydante dans différents types de baies). *International Journal of Molecular Sciences*, 16(10), 24673-24706. <https://doi.org/10.3390/ijms161024673>
2. Zafra-Stone, S., Yasmin, T., Bagchi, M., Chatterjee, A., Vinson, J.A. et Bagchi, D. (2007). Berry anthocyanins as novel antioxidants in human health and disease prevention (Les anthocyanes des baies comme nouveaux antioxydants pour la santé humaine et la prévention des maladies). *Molecular Nutrition & Food Research*, 51(6), 675-683. <https://doi.org/10.1002/mnfr.200700002>
3. Howell, A.B., Vorsa, N., Der Marderosian, A., Foo, L.Y. (2005). Inhibition de l'adhérence d'*Escherichia coli* P-fimbrié aux surfaces des cellules uroépithéliales par des extraits de proanthocyanidine provenant de canneberges. *The New England Journal of Medicine*, 339(15), 1085-1086. <https://doi.org/10.1056/NEJM199810083391516>
4. Afaq, F. et Katiyar, S.K. (2011). Polyphenols : Photoprotection de la peau et inhibition de la photocarcinogénèse. *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry*, 11(14), 1200-1215. <https://doi.org/10.2174/138955711798184315>

Peptide de cuivre *Copper Tripeptide-1*

Le tripeptide-1 de cuivre est un peptide naturel qui présente des avantages remarquables pour la santé de la peau et des cheveux. Ce composé est réputé pour sa capacité à rajeunir la peau, à améliorer la production de collagène et à favoriser la croissance des cheveux, ce qui en fait un ingrédient recherché dans les formulations de soins de la peau et des cheveux.

Qu'est-ce que c'est ?

Le tripeptide-1 de cuivre est constitué de trois acides aminés liés à un ion de cuivre. Cette composition unique lui permet de jouer un rôle essentiel dans les processus naturels de l'organisme, y compris la réparation des tissus et l'inflammation.

réduction. Il est largement utilisé dans les produits cosmétiques et dermatologiques pour favoriser la régénération de la peau et la santé des cheveux.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le tripeptide-1 de cuivre favorise la production de collagène et d'élastine, des protéines essentielles au maintien de l'élasticité et de la fermeté de la peau. Il possède également des propriétés anti inflammatoires et antioxydantes, contribuant à réparer la peau endommagée et à réduire les signes de vieillissement. Pour les cheveux, il stimule les follicules pileux, encourageant la croissance et réduisant la chute des cheveux.

Quels sont les avantages ?

- Rajeunissement de la peau : Améliore la régénération de la peau, réduit les rides et améliore l'élasticité de la peau pour une apparence plus jeune.¹
- Stimule le collagène et l'élastine : stimule la production de protéines structurelles clés, favorisant la fermeté et l'élasticité de la peau.²
- Protection antioxydante : Offre des effets antioxydants, protégeant la peau des dommages environnementaux et du vieillissement prématuré.³
- Favorise la croissance des cheveux : Favorise la croissance des follicules pileux, ce qui permet d'obtenir des cheveux plus épais et plus sains.⁴

RÉFÉRENCES

1. Pickart, L., Vasquez-Soltero, J. M. et Margolina, A. (2015). GHK Peptide as a Natural Modulator of Multiple Cellular Pathways in Skin Regeneration (Le peptide GHK en tant que modulateur naturel de plusieurs voies cellulaires dans la régénération de la peau). *BioMed Research International*, 2015, 648108. <https://doi.org/10.1155/2015/648108>
2. Finkley, M., Appa, Y. et Bhandarkar, S. (2009). Copper Peptide and Skin. *Skin Pharmacology and Physiology*, 22(5), 249-252. <https://doi.org/10.1159/000235554>
3. Gorouhi, F. et Maibach, H. I. (2009). Role of Topical Peptides in Preventing or Treating Aged Skin (Rôle des peptides topiques dans la prévention ou le traitement du vieillissement de la peau). *International Journal of Cosmetic Science*, 31(5), 327-345. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2494.2009.00490.x>
4. Trüeb, R. M. (2018). Niveaux de biotine sérique chez les femmes se plaignant de la perte de cheveux. *International Journal of Trichology*, 8(2), 73-77. <https://doi.org/10.4103/0974-7753.188040>

Acétate de zinc *Zinc acetate*

Le zinc est un oligo-élément essentiel qui joue une série de rôles importants dans le corps humain, notamment pour le système immunitaire, la santé cérébrale et le soutien antioxydant.

Qu'est-ce que c'est ?

Le zinc est un oligo-élément essentiel.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le zinc est nécessaire à la production de globules blancs (qui aident l'organisme à lutter contre les infections) et constitue un élément de base essentiel pour plus de 3 000 protéines et 200 réactions enzymatiques dans l'organisme.

Quels sont les avantages ?

Soutien immunitaire : Il existe un lien étroit entre la consommation de zinc et une réduction significative de la durée des symptômes du rhume.^{1,2} Le zinc, un antioxydant, réduit le stress oxydatif et diminue les cytokines inflammatoires.³

Santé de la peau : Il existe des liens étroits entre un apport adéquat en zinc et une santé optimale de la peau, notamment en ce qui concerne la corrélation entre une carence et la gravité de l'acné.⁴

Santé des cheveux : Une carence en zinc peut entraîner une fragilité et un amincissement des cheveux ⁵, ainsi qu'un affaiblissement des tiges capillaires, une augmentation de la casse des cheveux et un ralentissement de la repousse des cheveux ⁶.

RÉFÉRENCES

1 Singh, M. et Das, R. R. (2013). Zinc for the common cold. The Cochrane database of systematic reviews, (6), CD001364. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001364.pub4>

2 Hemilä H. (2017). Zinc lozenges and the common cold : a meta-analysis comparing zinc acetate and zinc gluconate, and the role of zinc dosage. JRSM open, 8(5), 2054270417694291. <https://doi.org/10.1177/2054270417694291>

3 Prasad A. S. (2008). Zinc in human health : effect of zinc on immune cells. Molecular medicine (Cambridge, Mass.), 14(5-6), 353-357. <https://doi.org/10.2119/2008-00033>.

4 Rostami Mogaddam, M., Safavi Ardabili, N., Maleki, N., & Soflaee, M. (2014). Corrélation entre la gravité et le type de lésions d'acné avec les niveaux de zinc sérique chez les patients atteints d'acné vulgaire. Biomed Research International, 2014, 1-6. doi : 10.1155/2014/474108

5 Guo, E. L. et Katta, R. (2017). Régime alimentaire et perte de cheveux : effets de la carence en nutriments et de l'utilisation de suppléments. Dermatology practical & conceptual, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>

6 Abdel Fattah, N., Atef, M. et Al-Qaradaghi (2015). Évaluation du taux de zinc sérique chez les patients atteints d'alopecie areata nouvellement diagnostiquée et résistante. International Journal Of Dermatology, 55(1), 24-29. doi : 10.1111/ijd.12769

L'échinacée *Echinacea*

L'échinacée est composée d'antioxydants, tels que les flavonoïdes, qui aident à défendre l'organisme contre le stress oxydatif, à réduire l'inflammation, à abaisser le taux de sucre dans le sang, à traiter la douleur et les migraines. Elle est surtout connue pour ses effets bénéfiques sur le système immunitaire et est notamment utilisée depuis des siècles comme remède à base de plantes contre le rhume et la grippe.

Qu'est-ce que c'est ?

L'échinacée est une plante originaire d'Amérique du Nord qui contient une variété de composés actifs, notamment des alcaloïdes, des acides phénoliques et des polyacétylènes.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Grâce aux composés qu'elle contient, l'échinacée est associée à de nombreux bienfaits pour la santé, notamment la réduction de l'inflammation, l'amélioration de l'immunité et l'abaissement du taux de sucre dans le sang.

Quels sont les avantages ?

Une teneur élevée en antioxydants : L'échinacée regorge d'antioxydants tels que les flavonoïdes, l'acide cinchonique et l'acide rosmarinique, qui contribuent à protéger l'organisme contre le stress oxydatif.¹

Soutien immunitaire : De nombreuses études ont rapporté que l'échinacée peut aider votre système immunitaire à combattre les infections et les virus et peut également vous permettre de vous rétablir plus rapidement d'une maladie.² Il a également été démontré que l'échinacée active les cellules immunitaires innées d'une manière qui soutient la fonction et la réponse immunitaires globales.³

Aide en cas de rhume : L'échinacée a démontré son efficacité sur les barrières physiques et les systèmes immunitaires innés et adaptatifs.⁴

Réduction de l'anxiété : L'échinacée a été étudiée en tant qu'aide potentielle contre l'anxiété, la recherche montrant que ses composés peuvent réduire les sentiments d'anxiété et de stress.⁵

RÉFÉRENCES

- 1 Thygesen, L., Thulin, J., Mortensen, A., Skibsted, L. et Molgaard, P. (2007). Antioxidant activity of cichoric acid and alkaloids from *Echinacea purpurea*, alone and in combination (Activité antioxydante de l'acide cichorique et des alcaloïdes de l'*Echinacea purpurea*, seuls et en combinaison). *Food Chemistry*, 101(1), 74-81. doi : 10.1016/j.foodchem.2005.11.048
- 2 Melchart, D., Linde, K., Worku, F., Bauer, R. et Wagner, H. (1994). Immunomodulation with echinacea - a systematic review of controlled clinical trials. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 1(3), 245-254. [https://doi.org/10.1016/S0944-7113\(11\)80072-3](https://doi.org/10.1016/S0944-7113(11)80072-3)
- 3 Zhai, Z., Liu, Y., Wu, L., Senchina, D. S., Wurtele, E. S., Murphy, P. A., Kohut, M. L., & Cunnick, J. E. (2007). Amélioration des fonctions immunitaires innées et adaptatives par de multiples espèces d'échinacées. *Journal of medicinal food*, 10(3), 423-434. <https://doi.org/10.1089/jmf.2006.257>
- 4 Rondanelli, M., Miccono, A., Lamburghini, S., Avanzato, I., Riva, A., Allegrini, P., . . . Perna, S. (2018). Autosoins pour les rhumes courants : Le rôle central de la vitamine D, de la vitamine C, du zinc et de l'échinacée dans trois principaux groupes interactifs immunitaires (barrières physiques, immunité innée et adaptative) impliqués au cours d'un épisode de rhume commun - conseils pratiques sur les dosages et sur le moment de prendre ces Nutriments/Botanicals afin de prévenir ou de traiter les rhumes communs. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : ECAM*, 2018, 5813095. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.lib.uts.edu.au/10.1155/2018/5813095>
- 5 Haller,

J., Hohmann, J. et Freund, T. F. (2010). The effect of Echinacea preparations in three laboratory tests of anxiety : comparison with chlordiazepoxide (L'effet des préparations d'échinacée dans trois tests d'anxiété en laboratoire : comparaison avec le chlordiazépoxyde). *Phytotherapy research* : PTR, 24(11), 1605-1613. <https://doi.org/10.1002/ptr.3181>Answer

Vitamine C *L-Ascorbic Acid*

La vitamine C est un puissant antioxydant qui contribue à réduire le stress oxydatif, à diminuer le risque de nombreuses maladies chroniques et, en favorisant la production et la protection des globules blancs, à aider l'organisme à lutter contre les infections.

Qu'est-ce que c'est ?

La vitamine C ou acide ascorbique est un nutriment hydrosoluble essentiel (notre corps ne peut pas la fabriquer) et doit donc être consommée par le biais d'un régime alimentaire ou d'une supplémentation.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La vitamine C agit comme un antioxydant qui neutralise les radicaux libres, prévenant ainsi les dommages et protégeant les cellules.

Quels sont les avantages ?

Renforce la réponse immunitaire : La vitamine C interagit avec le système immunitaire pour stimuler la réponse immunitaire. Il a été démontré qu'une carence en vitamine C affaiblit l'immunité et accroît le risque d'infections.¹

Antioxydant et lutte contre les dommages oxydatifs : Il a été démontré que la supplémentation en vitamine C réduit l'inflammation causée par les radicaux libres.²

RÉFÉRENCES

1 Carr, A. C. et Maggini, S. (2017). Vitamine C et fonction immunitaire. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

2 Lijljana M. Popovic, Nebojsa R. Mitic, Dijana Miric, Boban Bisevac, Mirjana Miric, Brankica Popovic, "Influence of Vitamin C Supplementaion on Oxidative Stress and Neutrophil Infammatory Response in Acute and Regular Exercise", *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, vol. 2015, Article ID 295497, 7 pages, 2015. <http://doi.org/10.1155/2015/295497Answer>

Menthol

Le menthol, un composé naturel présent dans les plantes de menthe, est largement reconnu pour sa sensation de fraîcheur et ses propriétés apaisantes. Au-delà de son goût et de son arôme rafraîchissants, le menthol offre plusieurs avantages liés au renforcement de l'immunité et à l'amélioration de la santé respiratoire.

Qu'est-ce que c'est ?

Le menthol est un composé organique obtenu à partir de la menthe poivrée ou d'autres huiles de menthe. Il est connu pour sa saveur particulière et son effet rafraîchissant sur la peau et les muqueuses. Le menthol est utilisé en médecine traditionnelle et moderne pour ses propriétés thérapeutiques.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le menthol agit en activant les récepteurs TRPM8 de la peau, ce qui produit une sensation de refroidissement. Cette action peut contribuer à apaiser les tissus irrités de la gorge et des voies nasales. En outre, le menthol possède de légères propriétés antibactériennes et antivirales, qui peuvent aider le système immunitaire à lutter contre les agents pathogènes. Il agit également comme un expectorant, aidant à éliminer le mucus des voies respiratoires.

Quels sont les avantages ?

- Soutien immunitaire : Les propriétés antimicrobiennes du menthol peuvent aider à protéger l'organisme contre certaines bactéries et certains virus, favorisant ainsi la fonction immunitaire globale.¹
- Apaise les maux de gorge : Le menthol procure une sensation de fraîcheur qui peut aider à soulager les symptômes des maux de gorge, facilitant ainsi la gestion de l'inconfort.²
- Améliore la santé respiratoire : En tant qu'expectorant, le menthol aide à éliminer le mucus, facilite la respiration et contribue à la santé du système respiratoire.³
- Réduit la fréquence de la toux : En apaisant la gorge et en réduisant l'irritation, le menthol peut aider à réduire la toux, soulageant ainsi les rhumes et les gripes.⁴

RÉFÉRENCES

1. McKay, D. L. et Blumberg, J. B. (2006). Une revue de la bioactivité et des bénéfices potentiels pour la santé du thé à la menthe poivrée (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research*, 20(8), 619- 633. <https://doi.org/10.1002/ptr.1936>
2. Eccles, R. (2003). Menthol : Effects on nasal sensation of airflow and the drive to breathe. *Current Allergy and Asthma Reports*, 3(3), 210-214. <https://doi.org/10.1007/s11882-003-0041-6>
3. Silva, J., Abebe, W., Sousa, S. M., Duarte, V. G., Machado, M. I. L. et Matos, F. J. A. (2003). Effets analgésiques et anti-inflammatoires des huiles essentielles d'Eucalyptus. *Journal of Ethnopharmacology*, 89(2-3), 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2003.09.007>
4. Kligler, B. et Chaudhary, S. (2007). Peppermint oil. *American Family Physician*, 75(7), 1027-1030.

Extrait de sureau noir *Sambucus nigra* L

L'extrait de sureau noir, dérivé de la plante *Sambucus nigra* L., est réputé pour sa puissance. des propriétés de renforcement du système immunitaire. Ce remède naturel est utilisé depuis des siècles pour prévenir et soulager les symptômes du rhume, de la grippe et d'autres maladies respiratoires.

Qu'est-ce que c'est ?

Sambucus nigra L., communément appelé sureau noir, est une plante originaire d'Europe et d'Amérique du Nord. Les baies et les fleurs du sureau sont riches en antioxydants et en vitamines qui peuvent soutenir la santé immunitaire. L'extrait de sureau est particulièrement apprécié pour sa forte concentration en anthocyanes, qui sont de puissants antioxydants.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les composés actifs du sureau noir, notamment les anthocyanes, les flavonoïdes et la vitamine C, agissent en synergie pour renforcer la réponse immunitaire de l'organisme. Ces composés contribuent à stimuler la production de cytokines, qui jouent un rôle clé dans la régulation de la réponse du système immunitaire à la maladie.

En outre, les propriétés antioxydantes du sureau peuvent contribuer à protéger les cellules des dommages oxydatifs et à favoriser la santé globale.

Quels sont les avantages ?

- Renforcement du système immunitaire : Il a été démontré que l'extrait de sureau renforce le système immunitaire, aidant le corps à lutter plus efficacement contre le rhume et la grippe.¹
- Protection antioxydante : Offre une protection antioxydante significative, qui est vitale pour la santé immunitaire et la prévention des dommages cellulaires.²
- Réduit les symptômes du rhume et de la grippe : Des études ont montré que l'extrait de sureau peut réduire la durée et la gravité des symptômes du rhume et de la grippe, tels que la fièvre, les maux de tête, les maux de gorge, la fatigue et la toux.³
- Favorise la santé respiratoire : Le sureau peut aider à soulager l'inflammation et l'irritation des voies respiratoires, facilitant ainsi la respiration et le bien-être respiratoire en général.⁴

RÉFÉRENCES

1. Zakay-Rones, Z., Thom, E., Wollan, T. et Wadstein, J. (2004). Étude randomisée de l'efficacité et de la sécurité de l'extrait oral de sureau dans le traitement des infections par les virus de la grippe A et B. *Journal of International Medical Research*, 32(2), 132-140. <https://doi.org/10.1177/147323000403200205>
2. Ho, G. T. T., Wangenstein, H. et Barsett, H. (2017). Extraits de sureau et de fleurs de sureau, composés phénoliques et métabolites et leur effet sur le complément, les macrophages RAW 264.7 et les cellules dendritiques. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(3), 584. <https://doi.org/10.3390/ijms18030584>
3. Tiralongo, E., Wee, S. S., & Lea, R. A. (2016). La supplémentation en baies de sureau réduit la durée et les symptômes du rhume chez les voyageurs aériens : A randomized, double-blind placebo-controlled clinical trial. *Nutrients*, 8(4), 182. <https://doi.org/10.3390/nu8040182>
4. Kinoshita, E., Hayashi, K., Katayama, H., Hayashi, T. et Obata, A. (2012). Effets anti-virus de la grippe du jus de sureau et de ses fractions. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 76(9), 1633-1638. <https://doi.org/10.1271/bbb.120112>

Vitamine D3 *Cholécalciférol*

Le cholécalciférol, également connu sous le nom de vitamine D3, est essentiel au maintien de la santé globale, en particulier pour son rôle dans l'amélioration de la fonction immunitaire et de la santé des os. Cette vitamine liposoluble est naturellement produite dans la peau en réponse à l'exposition au soleil et peut également être obtenue par le biais de l'alimentation et de suppléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La vitamine D3 est l'une des deux principales formes de vitamine D, qui est cruciale pour l'absorption du calcium et du phosphore dans l'intestin. Ces minéraux sont essentiels au maintien de la structure et de la santé des os. La vitamine D3 joue également un rôle dans la modulation de la réponse du système immunitaire, ce qui en fait un nutriment clé pour lutter contre les infections et réduire le risque de maladies chroniques.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La vitamine D3 renforce les effets de lutte contre les agents pathogènes des monocytes et des macrophages - des globules blancs qui sont des composants importants de la défense immunitaire - et diminue l'inflammation, favorisant ainsi la réponse immunitaire. Elle joue également un rôle crucial dans l'activation des lymphocytes T, un type de globules blancs capables d'identifier et d'attaquer les agents pathogènes tels que les virus et les bactéries.

Quels sont les avantages ?

- Renforce le système immunitaire : La vitamine D3 est connue pour renforcer la capacité du système immunitaire à combattre les infections et peut réduire le risque de maladies respiratoires.¹
- Favorise la santé des os et des dents : En facilitant l'absorption du calcium, la vitamine D3 est essentielle au maintien de la santé des os et des dents.²
- Réduit le risque de maladies chroniques : Des niveaux adéquats de vitamine D3 ont été associés à un risque plus faible de maladies telles que la sclérose en plaques, les maladies cardiaques et la grippe.³
- Régule l'humeur et réduit la dépression : Il a été démontré que la vitamine D3 joue un rôle dans la régulation de l'humeur et la réduction du risque de dépression.⁴

RÉFÉRENCES

1. Aranow, C. (2011). Vitamin D and the immune system. *Journal of Investigative Medicine*, 59(6), 881-886. <https://doi.org/10.231/JIM.0b013e31821b8755>
2. Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine*, 357(3), 266-281. <https://doi.org/10.1056/NEJMra070553>
3. Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., Dubnov-Raz, G., Esposito, S., Ganmaa, D., Ginde, A. A., Goodall, E. C., Grant, C. C., Griffiths, C. J., Janssens, W., Laaksi, I., Manaseki-Holland, S., Mauger, D., Murdoch, D. R., Neale, R., Rees, J. R., Simpson, S. Jr., Stelmach, I., Kumar, G. T., Urashima, M., & Camargo, C. A. Jr. (2017). Supplémentation en vitamine D pour prévenir les infections aiguës des voies respiratoires : Revue systématique et méta-analyse des données individuelles des participants. *BMJ*, 356, i6583. <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583>
4. Anglin, R. E. S., Samaan, Z., Walter, S. D., & McDonald, S. D. (2013). Carence en vitamine D et dépression chez les adultes : Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 202, 100-107. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.106666>

Gingko biloba

Le gingko biloba est un extrait de plante ancienne qui a été étudié pour avoir des effets anti inflammatoires efficaces, renforcer le système immunitaire, être antioxydant et améliorer la circulation. En outre, il est utilisé pour améliorer la mémoire, les fonctions cognitives et l'humeur, ainsi que pour augmenter l'énergie mentale et physique.

Qu'est-ce que c'est ?

Le gingko biloba est un extrait naturel dérivé de la feuille de l'arbre chinois gingko (également appelé arbre de la vierge).

Comment cela fonctionne-t-il ?

Ses deux principaux composants, les flavonoïdes et les terpénoïdes, sont des mécanismes anti inflammatoires et antioxydants efficaces qui réduisent le stress oxydatif et améliorent la circulation.

Quels sont les avantages ?

Protection et amélioration de la santé cognitive : Des études montrent que le gingko biloba protège contre les troubles cognitifs et favorise une fonction cérébrale optimale en améliorant la circulation sanguine dans les vaisseaux du cerveau.¹ Des études ont également montré qu'il améliore les performances motrices, la santé émotionnelle et les performances mentales sans provoquer d'effets secondaires.²

RÉFÉRENCES

1 Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., Saxton, J., Lopez, O. L., Dunn, L. O., Sink, K. M., DeKosky, S. T., & Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators, for the (2009). Ginkgo biloba pour la prévention du déclin cognitif chez les personnes âgées : A Randomized Trial. JAMA : the Journal of the American Medical Association, 302(24), 2663-2670. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1913>

2 Cieza, A., Maier, P. et Pöppel, E. (2003). Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers (Effets du Ginkgo biloba sur le fonctionnement mental de volontaires sains). Archives of medical research, 34(5), 373-381. <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2003.05.001>

Acétylcarnitine *Acétyl-l-carnitine*

Qu'est-ce que c'est ?

La L-Carnitine est un composé dérivé d'un acide aminé qui joue un rôle clé dans le transport des acides gras vers les mitochondries, où ils sont métabolisés pour produire de l'énergie. Elle est synthétisée naturellement dans l'organisme et est également disponible sous forme de complément alimentaire.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La L-carnitine facilite le transport des acides gras dans les mitochondries, le système nerveux central, les centres de production d'énergie des cellules. Ce processus est essentiel à la bêta-oxydation, c'est-à-dire à la décomposition des acides gras pour générer de l'ATP (adénosine triphosphate), la principale source d'énergie de l'organisme.

Quels sont les avantages ?

Métabolisme des graisses : La L-carnitine peut favoriser la perte de graisse et soutenir la gestion du poids. En facilitant le transport des acides gras, elle peut aider l'organisme à utiliser les graisses stockées comme source d'énergie, ce qui peut entraîner une augmentation de la combustion des graisses pendant l'activité physique.¹

Production d'énergie : En améliorant le transport des acides gras vers les mitochondries, la L-Carnitine peut soutenir la production d'énergie et les performances athlétiques, ce qui en fait un choix populaire parmi les athlètes et les personnes pratiquant une activité physique régulière.²

Santé cardiaque : Certaines recherches suggèrent que la L-carnitine pourrait avoir des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, comme l'amélioration de la fonction cardiaque et la réduction du risque d'affections cardiaques.³

RÉFÉRENCES :

1. Wall BT, Stephens FB, Constantin-Teodosiu D, Marimuthu K, Macdonald IA, Greenhaff PL. L'ingestion orale chronique de L-carnitine et d'hydrates de carbone augmente la teneur en carnitine des muscles et modifie le métabolisme du carburant musculaire pendant l'exercice chez l'homme. *J Physiol.* 2011;589(Pt 4):963-973.
2. Volek JS, Kraemer WJ, Rubin MR, Gómez AL, Ratamess NA, Gaynor P. L-Carnitine L-tartrate supplementation favourably affects markers of recovery from exercise stress. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2002;282(2):E474-482.
3. DiNicolantonio JJ, Lavie CJ, Fares H, Menezes AR, O'Keefe JH. L-carnitine dans la prévention secondaire des maladies cardiovasculaires : revue systématique et méta-analyse. *Mayo Clin Proc.* 2013;88(6):544-551.

Hysope aquatique *Bacopa monnieri*

Le Bacopa Monnieri joue un rôle important dans les fonctions cérébrales et musculaires. Il ne crée pas de dépendance, améliore la communication cérébrale, atténue l'anxiété et la dépression et favorise la concentration, l'attention, l'apprentissage et la mémoire.

Qu'est-ce que c'est ?

Le Bacopa monnieri est une plante médicinale ayurvédique.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le bacopa monnieri est une plante vivace qui possède des propriétés nootropiques (substance utilisée pour améliorer la mémoire ou d'autres fonctions cognitives) et d'autres avantages, avec très peu d'effets secondaires. Elle a été utilisée pour améliorer la clarté mentale et les fonctions cognitives en favorisant la santé des cellules cérébrales. Elle agit en équilibrant les niveaux de neurotransmetteurs comme la dopamine, la sérotonine et l'acétylcholine dans votre cerveau et en équilibrant les niveaux d'hormones de stress comme la noradrénaline et la corticostérone.

Quels sont les avantages ?

Amélioration de la mémoire et de la cognition : Des études ont montré que le bacopa monnieri améliore la mémoire de travail, la mémoire spatiale et le traitement visuel rapide.¹

Langage et compréhension : Une revue de cinq études a montré que le bacopa monnieri améliore les compétences linguistiques des enfants, notamment le vocabulaire, l'orthographe, le traitement des sons et la compréhension des mots.²

Réduire le stress et l'anxiété : Des études ont montré que le bacopa monnieri peut réduire le stress et l'anxiété chez les personnes en bonne santé et chez celles qui souffrent d'anxiété.³

Effet antidépresseur : le bacopa monnieri augmente les niveaux cérébraux de facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) et de sérotonine, qui ont tous deux un effet antidépresseur.⁴

Les bienfaits du TDAH : Une étude portant sur 120 enfants souffrant de TDAH a révélé que le bacopa monnieri contribuait à améliorer l'attention, la cognition et le contrôle des impulsions.⁵

RÉFÉRENCES

1 Stough, C., Downey, L. A., Lloyd, J., Silber, B., Redman, S., Hutchison, C., Wesnes, K., & Nathan, P. J. (2008). Examen des effets nootropiques d'un extrait spécial de Bacopa monnieri sur le fonctionnement cognitif humain : essai randomisé en double aveugle contre placebo de 90 jours. *Phytotherapy research*

: PTR, 22(12), 1629-1634. <https://doi.org/10.1002/ptr.2537>

2 Kean, J. D., Downey, L. A. et Stough, C. (2016). A systematic review of the Ayurvedic medicinal herb Bacopa monnieri in child and adolescent populations. *Complementary therapies in medicine*, 29, 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.09.002>

3 Benson, S., Downey, L. A., Stough, C., Wetherell, M., Zangara, A. et Scholey, A. (2014). Une étude croisée aiguë, en double aveugle, contrôlée par placebo des doses de 320 mg et 640 mg de Bacopa monnieri (CDRI 08) sur la réactivité au stress multitâche et l'humeur. *Phytotherapy research* : PTR, 28(4), 551-559. <https://doi.org/10.1002/ptr.5029>

4 Aguiar, S. et Borowski, T. (2013). Examen neuropharmacologique de l'herbe nootropique Bacopa monnieri. *Rejuvenation research*, 16(4), 313-326. <https://doi.org/10.1089/rej.2013.1431>

5 Katz, M., Levine, A. A., Kol-Degani, H. et Kav-Venaki, L. (2010). A compound herbal preparation (CHP) in the treatment of children with ADHD : a randomized controlled trial. *Journal of attention disorders*, 14(3), 281-291. <https://doi.org/10.1177/1087054709356388>

Extrait de thé *Camellia sinensis*

L'extrait de feuilles de thé vert (*Camellia sinensis*) a un effet calmant. Il contient de la L-théanine qui contribue à augmenter les niveaux de dopamine et de sérotonine, favorisant la relaxation, réduisant l'anxiété et améliorant l'humeur et la concentration.

Qu'est-ce que c'est ?

Camellia sinensis est un extrait de feuille de thé qui contient l'acide aminé L-théanine.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le *Camellia sinensis* agit en diminuant la liaison du neurotransmetteur excitateur glutamate à ses récepteurs et en stimulant la production du neurotransmetteur inhibiteur GABA. Cette inhibition de l'hyperactivité cérébrale a un effet calmant et relaxant qui aide à réduire l'anxiété.¹

Quels sont les avantages ?

Aide cognitive : Des études ont montré que les propriétés du *Camellia sinensis* peuvent contribuer à réduire l'anxiété, à améliorer la mémoire et l'attention et à activer la mémoire de travail, comme l'a montré l'IRM fonctionnelle.¹

Effets antioxydants : Il a été démontré que le *Camellia sinensis* a de puissants effets antioxydants sur la santé physique et mentale.¹

Réduit l'anxiété : Il a été démontré que la L-théanine affecte les neurotransmetteurs dopamine, sérotonine et GABA et qu'elle peut moduler (atténuer) les réponses du système nerveux central et réguler l'anxiété.²

Mémoire et apprentissage : Les effets de la L-théanine (présente dans le *Camellia sinensis*) sur les paramètres de la mémoire et de l'apprentissage ont été étudiés et les résultats des recherches démontrent systématiquement que la L-théanine a un effet positif sur l'humeur et les performances cognitives, ce qui se traduit par une augmentation de l'énergie, de la clarté de pensée, de l'efficacité, de la vigilance et de la perception des performances au travail.³

RÉFÉRENCES

1 Mancini, E., Beglinger, C., Drewe, J., Zanchi, D., Lang, U. E., & Borgwardt, S. (2017). Effets du thé vert sur la cognition, l'humeur et la fonction cérébrale humaine : A systematic review. *Phytomedicine (Stuttgart)*, 34, 26-37. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2017.07.008>

2 Ross, S. & (2014). L-Théanine (Suntheanine). *Holistic Nursing Practice*, 28 (1), 65-68. doi : 10.1097/HNP. 00000009.

3 Bryan J, Tuckey M, Einother S, Garczarek U, Garrick A, DE Bruin E. Relations entre la consommation de thé et d'autres boissons, les performances au travail et l'humeur. *Appetite*. 2012;58:339-346

Thréonate de magnésium

Magnésium-l-thréonate

Le L-Thréonate de magnésium possède des qualités antidépresseurs, anxiolytiques et neuroprotectrices, car il peut traverser la barrière sanguine du cerveau. Il est également efficace pour améliorer la plasticité cérébrale (la capacité de notre cerveau à se développer et à changer), qui est cruciale pour la mémoire et l'apprentissage.

Qu'est-ce que c'est ?

Le L-thréonate de magnésium est une molécule de magnésium liée au L-thréonate, un métabolite de la vitamine C.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le thréonate de magnésium traverse facilement la barrière hémato-encéphalique, augmente la plasticité cérébrale et le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), une protéine qui stimule la formation de nouvelles cellules cérébrales.

Quels sont les avantages ?

Réduit l'âge biologique du cerveau : La supplémentation en L-thréonate de magnésium a été étudiée pour améliorer quatre aspects des capacités cognitives : la mémoire de travail, la mémoire épisodique, l'attention et les fonctions exécutives.¹

Neuroprotection : Le L-thréonate de magnésium a des effets neuroprotecteurs sur les déficits moteurs et la perte de neurones dans le cerveau. ²

RÉFÉRENCES

1 Liu, G., Weinger, J. G., Lu, Z. L., Xue, F. et Sadeghpour, S. (2016). Efficacité et sécurité du MMFS-01, un améliorateur de la densité des synapses, pour traiter les troubles cognitifs chez les personnes âgées : A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Journal of Alzheimer's disease* : JAD, 49(4), 971-990. <https://doi.org/10.3233/JAD-150538>

2 Shen, Y., Dai, L., Tian, H., Xu, R., Li, F., Li, Z., Zhou, J., Wang, L., Dong, J., & Sun, L. (2019). Le traitement au L-Thréonate de magnésium élève le niveau de magnésium dans le liquide céphalo rachidien et atténue les déficits moteurs et la perte de neurones à dopamine dans un modèle de souris de la maladie de Parkinson. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 3143-3153. <https://doi.org/10.2147/NDT.S230688>

Gotu Kola *Centella Asiatica*

Le gotu kola est une plante de la famille du persil et peut être utile en période de pérимénopause et de ménopause car il peut aider à stimuler la mémoire, à réduire le cerveau brumeux, à soulager l'anxiété et à atténuer la fatigue.

Qu'est-ce que c'est ?

Le gotu kola est une plante vivace utilisée depuis des siècles dans les systèmes de phytothérapie chinois et ayurvédique.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le gotu kola agit en augmentant la circulation sanguine, la longueur et les ramifications des dendrites des neurones et en stimulant la croissance des axones dans le cerveau. Il active également la libération du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), qui favorise la formation de nouvelles cellules cérébrales.

Quels sont les avantages ?

Fonction cognitive : Le gotu kola a fait l'objet de recherches pour améliorer la cognition générale et la mémoire de travail grâce à sa capacité à favoriser la circulation cérébrale.¹

Réduction de l'anxiété et du stress : Une revue de 2013 sur les plantes médicinales utilisées pour traiter l'anxiété a conclu que le gotu kola a un effet anxiolytique aigu.²

Circulation sanguine : Le Gotu kola a fait l'objet de recherches approfondies pour sa capacité à améliorer naturellement la circulation sanguine et à soulager les symptômes tels que le gonflement, la lourdeur des jambes et la douleur.^{3, 4}

RÉFÉRENCES

1 Farhana, K. M., Malueka, R. G., Wibowo, S. et Gofir, A. (2016). Efficacité de l'extrait de Gotu Kola 750 mg et 1000 mg par rapport à l'acide folique 3 mg dans l'amélioration de la déficience cognitive vasculaire après un accident vasculaire cérébral. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2016, 2795915. <https://doi.org/10.1155/2016/2795915>

2 Sarris, J., McIntyre, E. et Camfield, D. A. (2013). Plant-based medicines for anxiety disorders, part 2 : a review of clinical studies with supporting preclinical evidence. CNS drugs, 27(4), 301-319. <https://doi.org/10.1007/s40263-013-0059-9>

3 Cesarone, M. R., Laurora, G., De Sanctis, M. T., Incandela, L., Grimaldi, R., Marelli, C., & Belcaro, G. (1994). Attività microcircolatoria della Centella asiatica nell'insufficienza venosa. Studio in doppio cieco [L'activité microcirculatoire de la Centella asiatica dans l'insuffisance veineuse. Une étude en double aveugle]. Minerva cardiangiologica, 42(6), 299-304.

4 Chong, N. J. et Aziz, Z. (2013). A Systematic Review of the Efficacy of Centella asiatica for Improvement of the Signs and Symptoms of Chronic Venous Insufficiency (Examen systématique de l'efficacité de Centella asiatica pour l'amélioration des signes et symptômes de l'insuffisance veineuse chronique). Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2013, 627182. <https://doi.org/10.1155/2013/627182extract> (NOURISH)

Extrait de damiana *Turnera Diffusa*

La damiana calme l'organisme tout en améliorant l'énergie. Elle contient des huiles essentielles et des antioxydants, utilisés pour réduire l'anxiété, le stress, la dépression, la léthargie et améliorer le sommeil.

Qu'est-ce que c'est ?

La damiana est une plante médicinale originaire du sud des États-Unis, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La damiana agit grâce à ses composants actifs, en particulier les flavonoïdes, qui ont de puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Quels sont les avantages ?

Amélioration de l'humeur et réduction du stress : La damiana a été étudiée pour aider à gérer les symptômes de la dépression, de l'anxiété, de la léthargie et de l'insomnie, ainsi que pour soulager les symptômes physiques liés au stress, tels que la tension musculaire ou les maux de tête.^{1,2}

Augmentation de la vitalité sexuelle : La damiane est utilisée dans la médecine traditionnelle depuis des siècles comme aphrodisiaque naturel et est considérée comme efficace en raison de sa capacité à augmenter les niveaux d'énergie, à lutter contre la fatigue chronique, à réduire les effets du stress et à améliorer l'endurance.¹

RÉFÉRENCES

1 Kotta, S., Ansari, S. H. et Ali, J. (2013). Exploring scientifically proven herbal aphrodisiacs. *Pharmacognosy reviews*, 7(13), 1-10. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.112832>

2 Sarris, J., McIntyre, E. et Camfield, D. A. (2013). Médicaments à base de plantes pour les troubles anxieux, partie 1 : A review of preclinical studies. *CNS Drugs*, 27(3), 207-19.

Extrait d'actée à grappes noires

Cimicifuga Racemosa

L'actée à grappes noires agit comme un phyto-œstrogène, imitant l'action de l'œstrogène pour soulager les symptômes tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur et la fatigue, qui surviennent tous lorsque les niveaux naturels d'œstrogène chutent. Elle est également utilisée pour améliorer le sommeil, la nervosité et l'irritabilité, ainsi que pour augmenter la libido et la densité osseuse.

Qu'est-ce que c'est ?

L'actée à grappes noires est une plante vivace originaire d'Amérique du Nord.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Des études suggèrent que l'actée à grappes noires agit sur les récepteurs de la sérotonine et des opioïdes qui jouent un rôle dans les processus du système nerveux central qui aident à réguler la température corporelle (thermorégulation) et les sentiments de stress, de nervosité et d'anxiété légère.

Quels sont les avantages ?

Réduction des bouffées de chaleur : L'actée à grappes noires s'est avérée efficace pour réduire la sévérité des bouffées de chaleur et pour améliorer la qualité de vie en général.¹

Réduction des sautes d'humeur, des problèmes de mémoire et de l'irritabilité : L'actée à grappes noires a été étudiée pour avoir des effets bénéfiques sur les conditions psychologiques associées à la ménopause, notamment la nervosité, l'irritabilité, la mémoire et la dépression.²

Réduction de la thermorégulation et des problèmes sexuels : Des études montrent que l'actée à grappes noires réduit les symptômes vasomoteurs (dilatation et contraction des vaisseaux sanguins) psychiatriques, physiques et sexuels associés à la ménopause.³

RÉFÉRENCES

1 Mehrpooya, M., Rabiee, S., Larki-Harchegani, A., Fallahian, A. M., Moradi, A., Ataei, S., & Javad, M. T. (2018). Une étude comparative sur l'effet de l'"actée à grappes noires" et de l'"huile d'onagre" sur les bouffées de chaleur de la ménopause. *Journal of education and health promotion*, 7, 36. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_81_17

2 Ross, S. & (2012). Menopause. *Holistic Nursing Practice*, 26 (1), 58-61. doi : 10.1097/HNP.0b013e31823d1f67.

3 Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Shahnazi, M., Nahae, J. et Bayatipayan, S. (2013). Efficacité de l'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa* L.) dans le traitement des symptômes précoces de la ménopause : A randomized clinical trial. *Chinese Medicine*, 8(1), 20-20. <https://doi.org/10.1186/1749-8546-8-20>

Extrait de graines d'avoine *Avena Sativa*

Les graines d'avoine peuvent aider à soulager les symptômes d'une faible libido et de la ménopause en stimulant la fonction thyroïdienne, qui à son tour stimule la production de progestérone. La progestérone est une hormone primaire sécrétée par le système reproducteur féminin, et une carence en progestérone peut contribuer à de nombreux symptômes inconfortables de la péri ménopause et de la ménopause, y compris l'insomnie et les bouffées de chaleur.

Qu'est-ce que c'est ?

L'avoine est un groupe de plantes appartenant à la famille des graminées.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les graines d'avoine peuvent aider à soulager les symptômes de la baisse de la libido et de la ménopause en stimulant la fonction thyroïdienne, qui à son tour stimule la production de progestérone.

Quels sont les avantages ?

Antioxydant : Les graines d'avoine contiennent plusieurs antioxydants, notamment de la vitamine E, des flavonoïdes et des acides phénoliques.¹

Soutien du système nerveux : Des études ont montré que les graines d'avoine soutiennent les performances cognitives globales dans les situations de stress et stimulent un fonctionnement mental sain, en améliorant l'attention, la concentration et la capacité à rester concentré.²

RÉFÉRENCES

1 Al-Snafi A. L'importance nutritionnelle et thérapeutique de l'*Avena sativa* - Une vue d'ensemble. *International Journal of Phytotherapy*. 2015;5 : 48-56.

2 Berry NM, Robinson MJ, Bryan J, Buckley JD, Murphy KJ, Howe PR. Acute effects of an *Avena sativa* herb extract on responses to the Stroop Color-Word test. *J Altern Complement Med*. 2011 Jul;17(7):635-7. doi:10.1089/acm.2010.0450

Extrait de scutellaire *Scutellaria baicalensis*

L'extrait de scutellaire, dérivé de l'espèce *Scutellaria*, est un remède traditionnel à base de plantes connu pour son potentiel à soulager les symptômes associés à la ménopause. Ce complément naturel est apprécié depuis des siècles dans diverses traditions de phytothérapie pour ses propriétés calmantes et neuroprotectrices.

Qu'est-ce que c'est ?

La scutellaire désigne plusieurs espèces du genre *Scutellaria*, la scutellaire américaine (*Scutellaria lateriflora*) étant l'une des plus couramment utilisées à des fins médicinales. Elle est reconnue pour ses flavonoïdes et d'autres composés qui contribuent à ses effets bénéfiques sur la santé, notamment en favorisant la stabilisation de l'humeur et le sommeil.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'extrait de scutellaire agit en influençant l'activité des neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui peut contribuer à réguler l'humeur et à réduire l'anxiété. Il a été démontré que ses composés bioactifs, notamment les flavonoïdes, exercent un effet calmant sur le système nerveux central. Cette action peut être particulièrement bénéfique pour les femmes ménopausées qui souffrent de sautes d'humeur, d'anxiété et de troubles du sommeil.

Quels sont les avantages ?

- Atténue les symptômes de la ménopause : Aide à gérer les symptômes courants de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur et l'insomnie.¹
- Favorise la relaxation : Les propriétés calmantes de la scutellaire peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi un sentiment de bien-être.²
- Favorise le sommeil : En calmant le système nerveux, l'extrait de scutellaire peut améliorer la qualité et la durée du sommeil, ce qui est bénéfique pour les personnes souffrant de troubles du sommeil liés à la ménopause.³
- Effets neuroprotecteurs : Certaines études suggèrent que la scutellaire pourrait offrir une protection contre les processus neurodégénératifs associés au vieillissement.⁴

RÉFÉRENCES

1. Geller, S. E. et Studee, L. (2007). Botanical and dietary supplements for menopausal symptoms : what works, what does not. *Journal of Women's Health*, 16(7), 1028-1043. <https://doi.org/10.1089/jwh.2007.C074>

2. Brock, C., Whitehouse, J., Tewfik, I. et Towell, T. (2010). American skullcap (*Scutellaria lateriflora*) : a randomised, double-blind placebo-controlled crossover study of its effects on mood in healthy volunteers. *Phytotherapy Research*, 24(5), 687-692. <https://doi.org/10.1002/ptr.3032>

3. Wolfson, P. et Hoffmann, D. L. (2003). An investigation into the efficacy of *Scutellaria lateriflora*

in healthy volunteers. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(2), 74-78.

4. Zhang, X., Qian, Y., Li, P., Pan, C. et Zhang, S. (2018). Effets neuroprotecteurs de la fraction riche en flavonoïdes du *Rhizoma Drynariae* (Gusuibu) contre la toxicité induite par le glutamate dans les cellules SH-SY5Y et les neurones primaires. *Journal of Ethnopharmacology*, 220, 147-156.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.03.031>

Extrait de gingembre *Zingiber Officinale*

Le gingembre est l'une des épices les plus connues et présente de nombreux avantages avérés pour la santé. Il est utilisé depuis des siècles pour ses propriétés anti-nauséuses et il a également démontré qu'il possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

des propriétés anti-inflammatoires grâce à sa capacité à neutraliser les radicaux libres (responsables de l'inflammation). Le gingembre est riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres toxiques et protègent contre les transpirations soudaines, les palpitations, les insomnies dues aux sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur provoquées par le stress oxydatif.

Qu'est-ce que c'est ?

Le gingembre est une plante à fleurs dont la racine est utilisée comme épice.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le gingembre présente de nombreux avantages pour la santé car il contient de nombreux composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que l'acide pantothénique, le bêta-carotène, la capsaïcine, la curcumine, l'acide caféique et le salicylate.

Quels sont les avantages ?

Soulage les nausées : Le gingembre a été utilisé comme mesure préventive efficace contre les nausées et s'est avéré efficace pour traiter les vomissements sans effets secondaires.^{1,2}

Soulage les douleurs musculaires : Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires qui ont été étudiées pour réduire les douleurs musculaires et les courbatures dues à l'exercice.³

Propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes : Le gingembre contient de nombreux composés bioactifs dont les propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes ont été démontrées.^{4,5} Il a également été étudié pour son potentiel de prévention et de gestion des maladies neurodégénératives et cardiovasculaires. ^{6,7}

RÉFÉRENCES

1 Chaiyakunapruk, N., Kitikannakorn, N., Nathisuwan, S., Leeprakobboon, K. et Leelasettagool, C. (2006). L'efficacité du gingembre pour la prévention des nausées et vomissements postopératoires : une étude de l'efficacité du gingembre pour la prévention des nausées et vomissements postopératoires. méta-analyse. *American journal of obstetrics and gynecology*, 194(1), 95-99. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2005.06.046>

2 Vutyavanich, T., Kraissarin, T. et Ruangsri, R. (2001). Ginger for nausea and vomiting in pregnancy : randomized, double-masked, placebo-controlled trial. *Obstetrics and gynecology*, 97(4), 577-582. [https://doi.org/10.1016/s0029-7844\(00\)01228-x](https://doi.org/10.1016/s0029-7844(00)01228-x)

3 Black, C. D., Herring, M. P., Hurley, D. J. et O'Connor, P. J. (2010). Le gingembre (*Zingiber officinale*) réduit la douleur musculaire causée par l'exercice excentrique. *The journal of pain*, 11(9), 894-903. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.12.013>

4 Nile S.H., Park S.W. Analyse chromatographique, activités antioxydantes, anti inflammatoires et inhibitrices de la xanthine oxydase des extraits de gingembre et de ses composés de référence. *Ind. Crop. Prod.* 2015;70:238-244. doi : 10.1016/j.indcrop.2015.03.033

5 Zhang M., Viennois E., Prasad M., Zhang Y., Wang L., Zhang Z., Han M.K., Xiao B., Xu C., Srinivasan S., et al. Edible ginger-derived nanoparticles : Une nouvelle approche thérapeutique pour la prévention et le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin et du cancer associé à la colite. *Biomaterials.* 2016;101:321-340. doi : 10.1016/j.biomaterials.2016.06.018 6 Ho S., Chang K., Lin C.

La capacité anti-neuro-inflammatoire du gingembre frais est attribuée principalement au 10-gingérol. *Food Chem.* 2013;141:3183-3191. doi : 10.1016/j.foodchem.2013.06.010

7 Akinyemi A.J., Thome G.R., Morsch V.M., Stefanello N., Goularte J.F., Bello-Klein A., Oboh G., Chitolina Schetinger M.R. Effect of dietary supplementation of ginger and turmeric rhizomes on angiotensin-1 converting enzyme (ACE) and arginase activities in L-NAME induced hypertensive rats.

J. Funct. Foods. 2015;17:792-801. doi : 10.1016/j.jff.2015.06.011

Extrait de racine de valériane *Valeriana wallichii*

La valériane (ou extrait de racine de valériane) est une plante utilisée depuis l'Antiquité pour favoriser la tranquillité, améliorer le sommeil, l'humeur et la capacité à gérer le stress en réduisant l'anxiété.

Il est sûr et ne crée pas d'accoutumance - on l'appelle souvent le "Valium de la nature" car il est capable d'inhiber la dégradation de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau, ce qui entraîne des sensations de calme et de tranquillité.

Qu'est-ce que c'est ?

La valériane est une plante à fleurs vivaces originaire d'Europe et d'Asie.

Comment cela fonctionne-t-il ?

On pense que la valériane agit dans l'organisme en augmentant la quantité de GABA par l'inhibition de l'enzyme qui décompose le GABA. Elle contient des huiles volatiles, notamment des acides valérianiques, qui sont des composants actifs responsables de l'effet calmant et réparateur de la valériane sur le système nerveux central du corps.

Quels sont les avantages ?

Aide naturelle au sommeil : La valériane réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil.^{1,2}

Calme l'anxiété : Des études ont montré que la valériane augmente la quantité de GABA dans le cerveau, ce qui aide à réguler les cellules nerveuses et à calmer l'anxiété.³

Réduit les bouffées de chaleur : Des études ont montré que la valériane peut réduire de manière significative la sévérité et la fréquence des bouffées de chaleur chez les femmes en péri-ménopause et en ménopause.⁴

RÉFÉRENCES

1 Lindahl, O. et Lindwall, L. (1989). Double blind study of a valerian preparation. *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 32(4), 1065-1066. [https://doi.org/10.1016/0091-3057\(89\)90082-8](https://doi.org/10.1016/0091-3057(89)90082-8)

2 Bent, S., Padula, A., Moore, D., Patterson, M. et Mehling, W. (2006). Valerian for sleep : a systematic review and meta-analysis (La valériane pour le sommeil : une revue systématique et une méta-analyse). *The American journal of medicine*, 119(12), 1005-1012. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2006.02.026>

3 Yuan, C. S., Mehendale, S., Xiao, Y., Aung, H. H., Xie, J. T. et Ang-Lee, M. K. (2004). The gamma-aminobutyric acidergic effects of valerian and valeronic acid on rat brainstem neuronal activity. *Anesthesia and analgesia*, 98(2), . <https://doi.org/10.1213/01.ane.0000096189.70405.a5>

4 Mirabi, P., & Mojab, F. (2013). Les effets de la racine de valériane sur les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées. *Iranian journal of pharmaceutical research : IJPR*, 12(1), 217-222. Réponse

Extrait de racine de Valériane officinale

Valeriana officinalis

La Valériane officinale est une plante millénaire, employée depuis des siècles pour promouvoir la tranquillité, améliorer la qualité du sommeil, l'humeur, et la capacité à gérer le stress en diminuant l'anxiété. Cet extrait naturel est sûr et non-addictif, souvent surnommé le "Valium naturel" en raison de sa capacité à inhiber la dégradation de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau, procurant ainsi une sensation de calme et de sérénité.

Qu'est-ce que c'est ?

La Valériane officinale est une herbe vivace originaire d'Europe et d'Asie, réputée pour ses propriétés apaisantes.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Il est théorisé que la Valériane officinale augmente la quantité de GABA, un neurotransmetteur inhibiteur, en bloquant l'enzyme responsable de sa décomposition. Cet effet est attribué à ses huiles volatiles, notamment les acides valérianiques, qui agissent sur le système nerveux central pour exercer un effet calmant.

Quels sont les avantages ?

Aide naturelle au sommeil : La Valériane officinale contribue à réduire le temps nécessaire pour s'endormir et améliore la qualité du sommeil grâce à ses effets relaxants.

Calme l'anxiété : Des recherches ont démontré que la Valériane officinale peut augmenter les niveaux de GABA dans le cerveau, aidant ainsi à moduler l'activité des cellules nerveuses et à réduire l'anxiété.

Réduit les bouffées de chaleur : Des études suggèrent que la Valériane officinale peut diminuer significativement la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur chez les femmes en période de périménopause et de ménopause.

RÉFÉRENCES

Lindah, O. et Lindwall, L. (1989). Double blind study of a valerian preparation. *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 32(4), 1065-1066. [https://doi.org/10.1016/0091-3057\(89\)90082-8](https://doi.org/10.1016/0091-3057(89)90082-8)

Bent, S., Padula, A., Moore, D., Patterson, M. et Mehling, W. (2006). Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of medicine*, 119(12), 1005-1012. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2006.02.026>

Yuan, C. S., Mehendale, S., Xiao, Y., Aung, H. H., Xie, J. T. et Ang-Lee, M. K. (2004). The gamma-aminobutyric acidergic effects of valerian and valeronic acid on rat brainstem neuronal activity. *Anesthesia and analgesia*, 98(2). <https://doi.org/10.1213/01.ane.0000096189.70405.a5>

Mirabi, P., & Mojab, F. (2013). Effects of Valerian root on hot flashes in menopausal women. *Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR*, 12(1), 217-222.

Caféine anhydre *Caffeine*

La caféine anhydre est une forme pure et déshydratée de caféine, utilisée couramment pour son effet stimulant sur le système nerveux central. Elle est appréciée pour sa capacité à augmenter la vigilance, améliorer la concentration et fournir un boost d'énergie temporaire. Contrairement à la caféine naturellement présente dans le café ou le thé, la caféine anhydre offre un dosage plus précis et une action plus rapide, ce qui en fait un choix populaire parmi les étudiants, les professionnels et les athlètes.

Qu'est-ce que c'est ?

La caféine anhydre est obtenue par un processus d'extraction et de déshydratation qui élimine l'eau et d'autres composants, laissant derrière elle la caféine pure sous forme de poudre cristalline blanche.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La caféine anhydre agit en bloquant les récepteurs d'adénosine dans le cerveau, ce qui empêche la sensation de fatigue. Elle stimule également le système nerveux central, augmentant ainsi l'alerte et la concentration tout en réduisant la perception de l'effort pendant l'exercice physique.

Quels sont les avantages ?

Augmentation de l'énergie et de la vigilance : La caféine anhydre fournit un boost rapide d'énergie et d'alerte, ce qui est utile pour surmonter la fatigue et améliorer la performance cognitive.

Amélioration de la performance physique : Des études ont montré que la caféine anhydre peut améliorer la performance athlétique en augmentant la force et l'endurance, et en réduisant la perception de l'effort.

Aide à la concentration : En stimulant l'activité cérébrale, la caféine anhydre aide à maintenir une concentration soutenue sur les tâches nécessitant une attention prolongée.

RÉFÉRENCES

Smith, A. (2002). Effects of caffeine on human behavior. *Food and Chemical Toxicology*, 40(9), 1243-1255. [https://doi.org/10.1016/S0278-6915\(02\)00096-0](https://doi.org/10.1016/S0278-6915(02)00096-0)

Graham, T. E. (2001). Caffeine and exercise: Metabolism, endurance and performance. *Sports Medicine*, 31(11), 785-807. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131110-00002>

Warburton, D. M. (1995). Effects of caffeine on cognition and mood without caffeine abstinence. *Psychopharmacology*, 119(1), 66-70. <https://doi.org/10.1007/BF02246055>

Cannabidiol dérivé d'un extrait, d'une teinture ou d'une résine de cannabis CBD

Le cannabidiol, communément appelé CBD, est un composé non psychoactif présent dans la plante de cannabis. Il a gagné en popularité en raison de ses bienfaits thérapeutiques potentiels, notamment sa capacité à agir comme une aide naturelle au sommeil. Contrairement à son homologue psychoactif, le THC, le CBD n'induit pas de sensation d'euphorie, ce qui en fait une option intéressante pour ceux qui cherchent à améliorer la qualité et la durée de leur sommeil.

Qu'est-ce que c'est ?

Le CBD est l'un des nombreux cannabinoïdes présents dans la plante de cannabis, apprécié pour ses bienfaits potentiels sur la santé sans les effets psychoactifs associés à la marijuana. Il est extrait de la plante de chanvre, une variété de cannabis qui contient peu de THC.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le CBD interagit avec le système endocannabinoïde du corps (ECS), qui joue un rôle crucial dans la régulation d'un large éventail de processus physiologiques, notamment le sommeil, l'humeur, l'appétit et la sensation de douleur. En influençant le système endocannabinoïde, le CBD peut favoriser la relaxation et réduire l'anxiété et le stress, des facteurs qui peuvent avoir un impact significatif sur la qualité du sommeil.

Quels sont les avantages ?

- Améliore la qualité du sommeil : Il a été démontré que le CBD améliore la qualité du sommeil en réduisant le temps d'endormissement et en augmentant la durée du sommeil profond, la phase la plus réparatrice.¹
- Réduire l'anxiété et le stress : En calmant le système nerveux central, le CBD peut réduire les niveaux d'anxiété et de stress, qui sont des causes courantes de troubles du sommeil.²
- Soulager la douleur : Pour les personnes dont le sommeil est affecté par des douleurs chroniques, les propriétés analgésiques du CBD peuvent aider à soulager l'inconfort, facilitant ainsi l'endormissement et le maintien du sommeil.³
- Ne crée pas d'accoutumance : Contrairement à de nombreux somnifères conventionnels, le CBD n'est pas associé à un risque de dépendance ou à des effets secondaires importants, ce qui en fait une alternative plus sûre pour une utilisation à long terme.⁴

RÉFÉRENCES

1. Babson, K. A., Sottile, J. et Morabito, D. (2017). Cannabis, cannabinoïdes et sommeil : une revue de la littérature. *Current Psychiatry Reports*, 19(4), 23. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0775-9>
2. Shannon, S., Lewis, N., Lee, H. et Hughes, S. (2019). Le cannabidiol dans l'anxiété et le sommeil : A Large Case Series. *The Permanente Journal*, 23, 18-041. <https://doi.org/10.7812/TPP/18-041>
3. Russo, E. B. (2008). Cannabinoids in the management of difficult to treat pain (Les cannabinoïdes dans la gestion de la douleur difficile à traiter). *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 4(1), 245-259. <https://doi.org/10.2147/TCRM.S1928>
4. Hurd, Y. L., Yoon, M., Manini, A. F., Hernandez, S., Olmedo, R., Ostman, M. et Jutras-Aswad, D. (2019). Phase précoce du développement du cannabidiol en tant que traitement de l'addiction : La rechute des opioïdes occupe le devant de la scène. *Neurotherapeutics*, 12(4), 807-815. <https://doi.org/10.1007/s13311-019-0077-0>

Extrait de passiflore *Passiflora incarnata*

Des études cliniques ont montré que la passiflore aide à calmer l'esprit et à trouver le sommeil. Des recherches ont montré que sa teneur en acides aminés peut augmenter naturellement la production de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), un messager chimique qui aide à réguler les impulsions nerveuses dans le cerveau et le système nerveux.

Qu'est-ce que c'est ?

La passiflore est une plante grimpante vivace cultivée en Europe et dans le sud est de l'Amérique.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La passiflore agit sur l'organisme en augmentant les niveaux de GABA.

Quels sont les avantages ?

Aide efficace au sommeil :

Des recherches ont montré que la passiflore est efficace pour améliorer la qualité du sommeil et la capacité à s'endormir.^{1,2}

Réduire l'anxiété : La passiflore peut augmenter l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), qui a été étudié pour réduire les niveaux d'anxiété. Elle a également un léger effet anti-inflammatoire.³

Anti-inflammatoire :

La teneur en phytonutriments et en antioxydants des composés de la passiflore présente de puissantes propriétés anti-inflammatoires.⁴

RÉFÉRENCES

1 Baek, J. H., Nierenberg, A. A., & Kinrys, G. (2014). Clinical applications of herbal medicines for anxiety and insomnia ; targeting patients with bipolar disorder (Applications cliniques des plantes médicinales pour l'anxiété et l'insomnie ; ciblage des patients atteints de troubles bipolaires).

The Australian and New Zealand journal of psychiatry, 48(8), 705-715.

<https://doi.org/10.1177/0004867414539198>

2 Ngan, A. et Conduit, R. (2011). A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality (Une étude en double aveugle, contrôlée par placebo des effets de la tisane de *Passiflora incarnata* (passiflore) sur la qualité subjective du sommeil). *Phytotherapy research : PTR*, 25(8), 1153-1159.

<https://doi.org/10.1002/ptr.3400>

3 Elsas, S. M., Rossi, D. J., Raber, J., White, G., Seeley, C. A., Gregory, W. L., Mohr, C., Pfankuch, T. et Soumyanath, A. (2010). *Passiflora incarnata* L. (Passiflore) extracts elicit GABA currents in hippocampal neurons in vitro, and show anxiogenic and anticonvulsant effects in vivo, varying with extraction method. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 17(12), 940-949. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2010.03.002>

4 Sozo, J. S., Cruz, D. C., Pavei, A. F., Pereira, I. M., Wolfart, M., Ramlov, F., Fiuza Montagner, D., Maraschin, M., & Viana, A. M. (2016). Culture in vitro et analyse phytochimique de *Passiflora tenuifila* Killip et *Passiflora setacea* DC (Passifloraceae). *Methods in molecular biology* (Clifton, N.J.), 1391, 13-30. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3332-7_2

Extrait de houblon *Humulus lupulus*

Le houblon, issu de la plante de houblon, favorise le sommeil en atténuant l'anxiété, l'agitation, l'irritabilité et la nervosité grâce à ses qualités antioxydantes et anti-inflammatoires.

Son effet calmant aide à gérer l'anxiété et, associé à la valériane, il a un effet sédatif calmant.

Qu'est-ce que c'est ?

Le houblon est une herbe aromatique (fleurs femelles du houblon) qui contient des composés flavonoïdes ayant un effet anti-inflammatoire et anti-anxiété.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le houblon agit en augmentant les niveaux de GABA (acide gamma-aminobutyrique) dans le cerveau, qui est le neurotransmetteur inhibiteur du cerveau qui réduit l'anxiété et augmente la sensation de calme et de relaxation.

Quels sont les avantages ?

Combattre l'anxiété : le houblon est considéré comme un anxiolytique (réduisant l'anxiété), principalement en raison de son effet calmant et de sa capacité à augmenter le GABA.^{1,2}

Effet sédatif : Des études ont montré que le houblon a un effet sédatif et qu'il est capable d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire les niveaux d'anxiété.³

Abaisse la température corporelle : Les effets sédatifs du houblon proviendraient de sa capacité à abaisser la température corporelle, ce qui favorise la somnolence.⁴

RÉFÉRENCES

1 Weeks B. S. (2009). Formulations de compléments alimentaires et d'extraits de plantes pour la relaxation et l'action anxiolytique : Relarian. Medical science monitor : international medical journal of experimental and clinical research, 15(11), RA256-RA262.

2 Benkherouf, A. Y., Logrén, N., Somborac, T., Kortesiemi, M., Soini, S. L., Yang, B., Salo-Ahen, O. M., Laaksonen, O. et Uusi-Oukari, M. (2020). Hops compounds modulatory effects and Le double mode d'action de la 6-prénylnaringénine sur les récepteurs GABAA. European Journal of Pharmacology, 873, 172962-172962. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2020.172962> 3 Franco, L., Sánchez, C., Bravo, R., Rodríguez, A. B., Barriga, C., Romero, E. et Cubero, J. (2012). L'effet sédatif de la bière non alcoolisée chez les infirmières en bonne santé. PloS one, 7(7), e37290. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0037290>

4 Wheatley, D. (2005). Medicinal plants for insomnia : a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. Journal of Psychopharmacology, 19(4), 414-421.

<https://doi.org/10.1177/0269881105053309Answer>