

SomnoPress®

Synergie des effets régulateurs du sommeil et calmants de la mélatonine et de la L-théanine

Pour usage professionnel
(en oncologie intégrative ou autres aires de pratique)

SomnoPress® de Vitazan Professional est un supplément à action rapide pour favoriser un sommeil calme et réparateur, surtout pour les réveils nocturnes. Chaque comprimé à croquer contient 125 mg de L-théanine et 0,5 mg de mélatonine, permettant un dosage facile ou une combinaison avec de la mélatonine supplémentaire, telle que la mélatonine à forte dose. SomnoPress® est sans sucre et aromatisé au raisin.

L-Théanine

Une revue systématique a démontré que la L-théanine peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété chez les personnes exposées à des conditions stressantes^[1]. La L-théanine a également été étudiée en tant qu'agent favorisant une bonne qualité de sommeil grâce à l'anxiolyse sans provoquer de somnolence ou de sédation^[2]. Cet effet anxiolytique peut être médié par l'induction d'ondes cérébrales *alpha*^[3] et par l'inhibition de l'excitation des neurones corticaux^[4].

Dans un essai randomisé, contrôlé contre placebo, croisé, et en double aveugle, l'effet de la L-théanine sur les symptômes liés au stress et la fonction cognitive a été étudié chez 30 sujets sains. L'administration de 200 mg/j de L-théanine pendant quatre semaines a eu un effet bénéfique significatif sur les scores de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh ($p = 0,013$), l'échelle d'auto-évaluation de la dépression ($p = 0,019$), et l'inventaire des traits d'anxiété liée à l'état ($p = 0,006$), par rapport au placebo. Les scores de la sous-échelle de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh pour la latence du sommeil, les troubles du sommeil, et l'usage de somnifères ont été réduits dans le groupe traité par rapport au groupe ayant reçu le placebo (tous $p < 0,05$)^[5].

Un essai clinique ouvert sur l'efficacité de la L-théanine mené auprès de 20 patients souffrant de trouble



dépressif majeur a abouti à des effets bénéfiques sur les symptômes dépressifs, l'anxiété, les troubles du sommeil, et les déficiences cognitives. L'essai de 8 semaines avec 250 mg/j de L-théanine a entraîné une réduction significative de l'échelle d'évaluation de la dépression de Hamilton ($p = 0,004$), de l'inventaire des traits d'anxiété liée à l'état ($p = 0,012$), et de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh ($p = 0,030$); et la fonction cognitive s'est améliorée, avec une diminution de la latence de réponse ($p = 0,001$) et du taux d'erreur ($p = 0,036$) dans le test de Stroop, et une amélioration de la mémoire verbale ($p = 0,005$) et de la fonction exécutive ($p = 0,016$) dans la brève évaluation de la cognition dans la schizophrénie^[6].

Mélatonine

La mélatonine exogène pour les troubles du sommeil primaires et secondaires réduit la latence d'endormissement et augmente la durée totale du sommeil^{[7], [8]}. De plus, la mélatonine a été étudiée dans le contexte des soins contre le cancer^{[9], [10], [11], [12], [13], [14]}. Une revue systématique étudiant l'effet de la mélatonine sur la qualité du sommeil et l'insomnie chez les patients atteints de cancer a conclu que 3 à 20 mg de mélatonine utilisés pendant 10 jours à 4 mois peuvent être efficaces pour améliorer la qualité du sommeil et l'insomnie^[15].

Dans un essai randomisé en double aveugle, contrôlé contre placebo, d'une durée de 14 jours, l'effet de la mélatonine a été étudié auprès de 50 patients atteints de tumeurs malignes et souffrant d'insomnie. Le groupe ayant reçu de la mélatonine a eu une amélioration cliniquement significative de l'insomnie

La première entreprise du secteur à avoir investi dans un laboratoire certifié ISO 17025 pour tester l'identité, la puissance, l'oxydation, la désintégration, et la pureté.



(46,53 % ; $p = 0,00001$ contre 11,30 % ; $p = 0,1026$). L'amélioration du sommeil du jour 1 au jour 7 était significative (19,91 % ; $p = 0,00001$ contre 0,98 % ; $p = 0,2563$), et une amélioration plus importante a été observée entre 7 et 14 jours (33,24 % ; $p = 0,00001$ contre 10,42 % ; $p = 0,1469$) par rapport au groupe témoin. Les auteurs ont conclu que la consommation quotidienne de mélatonine 2 heures avant le coucher a amélioré l'induction et la qualité du sommeil chez les patients cancéreux souffrant d'insomnie^[16].

Dans un essai randomisé en double aveugle, contrôlé contre placebo, a étudié les effets de l'utilisation de 6 mg/j de mélatonine avant le coucher pendant la période périopératoire après une chirurgie du cancer du sein, auprès de 48 participantes. Les patientes ont reçu de la mélatonine avant le coucher 3 nuits en préopératoire et ont continué jusqu'à au moins 1 semaine après l'opération. L'utilisation de mélatonine a considérablement modifié l'efficacité du sommeil et le réveil après l'endormissement après la chirurgie^[17].

Dans un essai en simple aveugle, 90 patients atteints d'un cancer colorectal et soumis à une chimiothérapie ont été répartis au hasard pour recevoir soit 6 mg de mélatonine au coucher, soit 10 mg de zolpidem (un traitement sans benzodiazépine à court terme pour l'insomnie). La mélatonine et le zolpidem ont tous deux eu un effet significatif sur la qualité du sommeil au cours de la quatrième semaine ($p < 0,05$). Les deux traitements ont réduit les troubles du sommeil en affectant les paramètres du sommeil, notamment la qualité, la durée, la latence, les troubles, le besoin de somnifères, l'efficacité, le dysfonctionnement diurne, et le sommeil nocturne à haute altitude^[18].

Chaque comprimé à croquer contient :

L-Théanine 125 mg
Mélatonine (N-acétyl-5-méthoxytryptamine) 500 mcg

Ingrédients non médicinaux : Arôme naturel de raisin, mannitol, xylitol, acide stéarique végétal, acide DL-malique, phosphate dicalcique, et stéarate de magnésium végétal.

Directives d'utilisation : Adultes : Prendre 2 comprimés par jour ou tel qu'indiqué par votre praticien de soins de santé.

Décalage horaire : Prendre une fois par jour au coucher, pendant le voyage et à destination jusqu'à adaptation au nouveau fuseau horaire ou au nouveau schéma quotidien.

Tout autre usage : Prendre une fois par jour, au coucher ou avant.

Durée d'utilisation : Consulter un praticien de soins de santé pour tout usage au-delà de 4 semaines.

Précautions et avertissements : Éviter de prendre avec de l'alcool ou des produits qui provoquent de la somnolence. Consulter un praticien de soins de santé si l'insomnie persiste pendant plus de 4 semaines (insomnie chronique). Consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser si vous prenez des médicaments contre les convulsions, la tension artérielle, pour supprimer le système immunitaire (médicaments immunosuppresseurs), pour affecter l'état mental ou augmenter la sédation, des stéroïdes, ou des anticoagulants ; ou en cas de maladie cardiovasculaire, immunitaire, hépatique ou rénale chronique, de troubles hormonaux ou convulsifs, d'asthme, de dépression, de diabète, d'hypoglycémie, ou de migraine.

Contreindications : Ne pas conduire ni utiliser de machinerie pendant 5 heures après avoir pris de la mélatonine. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Réactions indésirables connues : Cesser d'utiliser en cas d'allergie, de maux de tête, de confusion, ou de nausées.

Produit #2723 · 60 comprimés à croquer · NPN 80112125

Références

- Williams, J.L., et autres. « The effects of green tea amino acid L-theanine consumption on the ability to manage stress and anxiety levels: A systematic review. » *Plant Foods for Human Nutrition*, Vol. 75, N° 1 (2020): 12–23.
- Rao, T.P., M. Ozeki, et L.R. Juneja. « In search of a safe natural sleep aid. » *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 34, N° 5 (2015): 436–447.
- Rao, Ozeki, et Juneja. « In search of a safe natural sleep aid. »
- Kimura, K, et autres. « L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. » *Biological Psychology*, Vol. 74, N° 1 (2007): 39–45.
- Hidese, S, et autres. « Effects of L-theanine administration on stress-related symptoms and cognitive functions in healthy adults: A randomized controlled trial. » *Nutrients*, Vol. 11, N° 10 (2019): 2362.
- Hidese, S., et autres. « Effects of chronic L-theanine administration in patients with major depressive disorder: An open-label study. » *Acta Neuropsychiatrica*, Vol. 29, N° 2 (2017): 72–79.
- Auld, F., et autres. « Evidence for the efficacy of melatonin in the treatment of primary adult sleep disorders. » *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 34 (2017): 10–22.
- Li, T., et autres. « Exogenous melatonin as a treatment for secondary sleep disorders: A systematic review and meta-analysis. » *Frontiers in Neuroendocrinology*, Vol. 52 (2019): 22–28.
- Auld, F., et autres. « Evidence for the efficacy of melatonin in the treatment of primary adult sleep disorders. » *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 34 (2017): 10–22.
- Li et autres. « Exogenous melatonin as a treatment for secondary sleep disorders. »
- Talib, W.H., et autres. « Melatonin in cancer treatment: Current knowledge and future opportunities. » *Molecules*, Vol. 26, N° 9 (2021): 2506.
- Souza Palmer, A.C., et autres. « Clinical impact of melatonin on breast cancer patients undergoing chemotherapy; effects on cognition, sleep and depressive symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. » *PLoS One*, Vol. 15, N° 4 (2020): e0231379.
- Innominato, P.F., et autres. « The effect of melatonin on sleep and quality of life in patients with advanced breast cancer. » *Support Care in Cancer*, Vol. 24, N° 3 (2016): 1097–1105.
- Chen, W.Y., et autres. « A randomized, placebo-controlled trial of melatonin on breast cancer survivors: Impact on sleep, mood, and hot flashes. » *Breast Cancer Research and Treatment*, Vol. 145, N° 2 (2014): 381–388.
- Jafari-Koulaee, A., et M. Bagheri-Nesami. « The effect of melatonin on sleep quality and insomnia in patients with cancer: A systematic review study. » *Sleep Medicine*, Vol. 82 (2021): 96–103.
- Kurdi, M.S., et S.P. Muthukalai. « The efficacy of oral melatonin in improving sleep in cancer patients with insomnia: A randomized double-blind placebo-controlled study. » *Indian Journal of Palliative Care*, Vol. 22, N° 3 (2016): 295–300.
- Madsen, M.T., et autres. « Effect of melatonin on sleep in the perioperative period after breast cancer surgery: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. » *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 12, N° 2 (2016): 225–233.
- Shahrokhi, M., et autres. « Comparing the effects of melatonin and zolpidem on sleep quality, depression, and anxiety in patients with colorectal cancer undergoing chemotherapy. » *Basic and Clinical Neuroscience*, Vol. 12, N° 1 (2021): 105–114.

Collecte de données sur SomnoPress® par le NDMAPS™

Bienfaits principaux de la série de cas

- Amélioration de l'endormissement
- Diminution des sensations de somnolence matinale
- Moins d'effet sur les cycles de sommeil
- Facilité d'utilisation, avant le coucher ou au réveil la nuit

Bienfaits présentés dans les cas avec SomnoPress®

Principale préoccupation	Bienfaits
Insomnie avec cancer du sein	Fonctionne vraiment bien
Insomnie avec hypothyroïdie	Début et qualité du sommeil nettement améliorés
Diabète de type 2	Temps de sommeil plus long, réveil nocturne
Insomnie avec myélome multiple	Utile pour se rendormir au réveil
Insomnie avec cancer du sein	Aide avec la zopiclone

Nombre de cas bénéficiant de SomnoPress®

Nombre total de cas : 21

