



## Fiche produit ViaZen Sommeil

POUR PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

### Format

60 capsules

### Visées thérapeutiques principales

- Aide à remédier à l'insomnie.
- Aide à soulager l'anxiété, la nervosité et l'agitation.
- Favorise l'induction du sommeil (un endormissement rapide).
- Favorise un sommeil profond et réparateur.
- Prévient les périodes d'éveils nocturnes.
- Prévient la fatigue matinale et la somnolence en journée.



### Visées thérapeutiques secondaires

- Améliore la vigilance, la mémoire et la concentration.
- Contribue à enrayer la fatigue diurne causée par l'insomnie.
- Élimine le stress causé par un manque de sommeil.
- Procure un état de bien-être général.

### Clientèle cible

ViaZen Sommeil offre une solution naturelle et efficace pour contrer rapidement l'insomnie, qu'elle soit occasionnelle ou chronique, ainsi que les inconforts diurnes qui en résultent. Il sera utilisé en présence d'une ou de plusieurs conditions cliniques répertoriées dans le Tableau 1.

### Manifestations cliniques en présence d'insomnie et inconforts diurnes qui en résultent (Tableau 1)

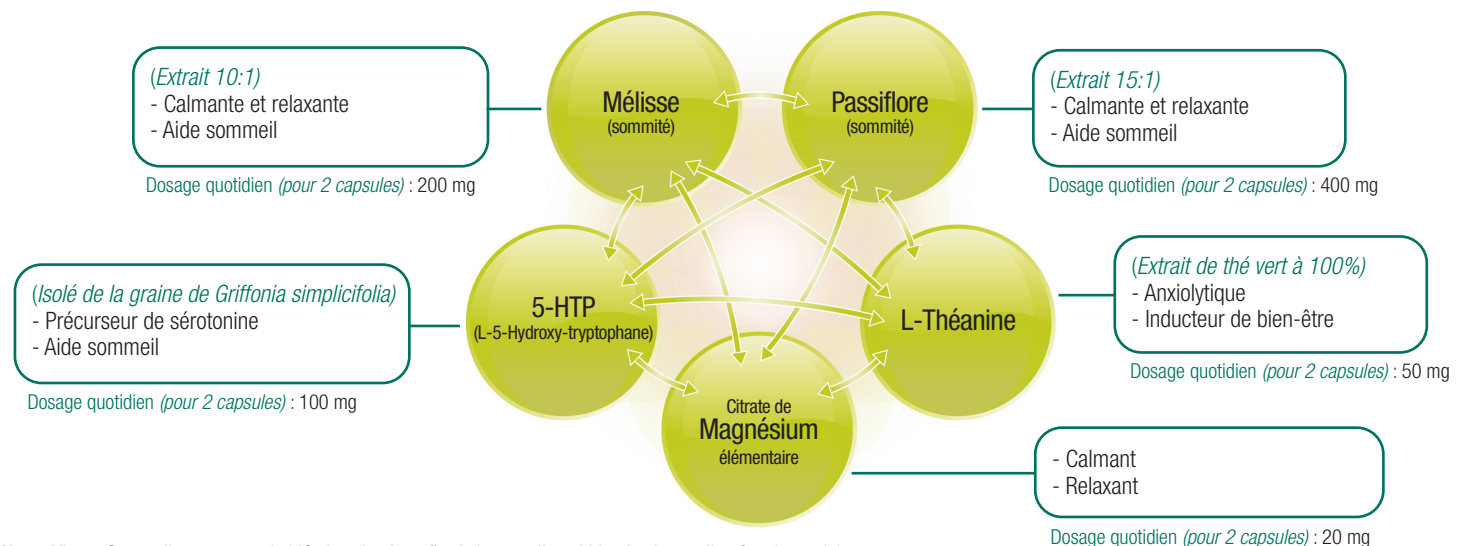
- Agitation
- Anticipation de l'arrivée de la nuit
- Anxiété
- Décalage horaire
- Dépression
- Difficulté à retrouver le sommeil une fois réveillé durant la nuit
- Difficulté à s'endormir

- Douleurs aiguës ou chroniques
- Fatigue matinale
- Impatience
- Insomnie
- Irritabilité
- Nervosité
- Perturbations de l'humeur

- Réveils nocturnes fréquents
- Sommeil léger et non réparateur
- Somnolence en journée
- Stress
- Travailleur ayant des heures de sommeil variables
- Troubles de mémoire et de concentration

### ViaZen Sommeil, une puissante synergie de 5 ingrédients actifs

La synergie des composantes de ViaZen Sommeil est la clé de l'efficacité de cette FORMULE SUPÉRIEURE.



**Note :** ViaZen Sommeil est exempt de blé, de soja, de maïs, de levure, d'arachide, de gluten, d'œuf et de produits laitiers. Il ne contient aucun agent de conservation, édulcorant, colorant, saveurs artificielles et est exempt d'OGM.

## Ingrédients non-médicinaux

Cellulose, stéarate de magnésium d'origine végétale, gélatine.

## Usage recommandé

Viazen Sommeil sera pris sur une base régulière à raison de deux capsules, une fois par jour avec de la nourriture, 30 à 45 minutes avant le coucher. Les bienfaits commenceront à se faire sentir dès les premiers jours, mais les résultats optimaux apparaîtront après quelques semaines d'utilisation.

Viazen Sommeil est recommandé en cours de périodes de vie exigeantes, lesquelles amènent des perturbations du sommeil : surmenage, changement d'emploi, perte d'un être cher, maladie, entraînement physique intense, convalescence à la suite d'une chirurgie ou d'une maladie, changement de saison, décalage horaire, déménagement, hypo et hyperadrénie, ménopause, dépression, etc.

## Mécanisme d'action

Viazen Sommeil vise l'atteinte d'un sommeil profond et réparateur durant toute la nuit, en remédiant à la difficulté à trouver le sommeil, en éliminant les réveils nocturnes, et en supprimant l'impression au matin, de ne pas avoir dormi suffisamment. Le stress, l'anxiété et l'agitation étant bien souvent à l'origine de l'insomnie, les propriétés thérapeutiques des composantes médicinales de Viazen Sommeil contribuent aussi à y remédier. En améliorant la qualité du sommeil, Viazen Sommeil permet de plus, d'éliminer les maux diurnes résultant d'un sommeil de piètre qualité (faiblesse physique, somnolence, difficultés de concentration et inattention, perturbation de l'humeur, irritabilité, stress, angoisse, vulnérabilité du système immunitaire (plus grand risque d'infection), etc.).

Les composantes médicinales de Viazen Sommeil agissent en synergie pour régulariser les mécanismes physiologiques impliqués durant l'endormissement et la période de sommeil, en favorisant un effet sédatif, calmant, anxiolytique et relaxant. La **mélisse** est une plante exemplaire pour favoriser de manière naturelle un sommeil réparateur. La Commission E et l'ESCOP reconnaissent l'usage de cette plante pour soulager les troubles nerveux tels que l'insomnie et l'agitation. Ses bienfaits sont dus à l'ensemble de ses composantes médicinales, incluant les acides hydroxycinnamiques et leurs dérivés, les tannins, les flavonoïdes, les glycosides monoterpéniques, les sesquiterpènes et les triterpènes. Des recherches ont mis en évidence que certaines composantes de la mélisse agissaient sur des récepteurs du système nerveux central. La **passiflore** est elle aussi une plante hautement efficace pour contrer l'insomnie. La commission E et l'ESCOP en reconnaissent l'usage pour soulager l'anxiété, la nervosité, les spasmes musculaires et les troubles du sommeil d'origine nerveuse. Un essai clinique a montré que cette plante était aussi efficace que l'oxazépam (un anxiolytique de la famille des benzodiazépines), pour soulager l'anxiété généralisée. Les alcaloïdes, les indoles, les flavonoïdes et les glucosides sont les constituants biochimiques responsables de ses propriétés anxiolytiques et sédatives. Ces substances agissent comme neuromodulateurs au niveau des récepteurs cellulaires des cellules nerveuses. Le **5-HTP** est un acide aminé que l'organisme synthétise à partir du tryptophane, un autre acide aminé présent dans les aliments protéinés (viande, volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses et noix). Une fois absorbé, le **5-HTP** a la capacité de traverser la barrière hémato-encéphalique pour être transformé en sérotonine, un neurotransmetteur qui est essentiel

à la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil. En augmentant la production de sérotonine dans le cerveau, on attribue au 5-HTP la capacité d'aider à remédier à l'insomnie, à l'anxiété et à d'autres désordres neurologiques tributaires d'un niveau optimal de sérotonine. La **L-théanine** est également un acide aminé, il est extrait du thé vert. Cette molécule favorise l'augmentation de la production de dopamine, de sérotonine et de GABA au niveau cérébral, générant une sensation de bien-être, la modulation de l'humeur et des propriétés anxiolytiques. Cet acide aminé favorise également la production des ondes cérébrales alpha, lesquelles sont associées à un état de relaxation et à une diminution de l'anxiété. C'est pour cette raison qu'on attribue à la L-théanine, un effet relaxant exemplaire sur le système nerveux. Le **magnésium** est un ion chargé positivement. Ce cation est impliqué dans de nombreuses fonctions physiologiques. Sa présence est essentielle au bon fonctionnement des muscles et à la transmission nerveuse. Ses propriétés calmantes et relaxantes aident à obtenir un sommeil paisible. Selon certains auteurs, la carence en magnésium est impliquée dans plusieurs troubles, incluant la nervosité, l'anxiété et la fatigue.

En résumé, Viazen Sommeil permet de soutenir simultanément plusieurs processus physiologiques impliqués en cours du sommeil. De plus, il permet de remédier à plusieurs inconforts résultant d'un sommeil de mauvaise qualité. L'insomnie est un problème très commun de la population en général. En y remédiant naturellement, on évite le développement d'effets secondaires indésirables, ainsi que l'accoutumance et la dépendance, rencontrés avec l'utilisation d'une médication sédatrice de synthèse.

## Mises en garde

La consommation de ce produit en association avec des breuvages alcoolisés, ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs est déconseillée. Consulter un praticien de soins de santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines (insomnie chronique) ou si elle s'aggrave. Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous prenez du carbidopa ou des médicaments/suppléments à activité sérotoninergique, notamment du L-tryptophane, de la S-adénosylméthionine (SAME), du millepertuis, des antidépresseurs, des médicaments antidouleur, des médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume contenant du dextrométhorphan, et des médicaments contre la nausée et la migraine. Cesser l'utilisation et consulter un praticien de soins de santé si vous souffrez de faiblesse, d'ulcères buccaux ou de douleurs abdominales accompagnées de fortes douleurs musculaires ou si vous constatez des changements au niveau de la peau.

## Contre-indications

Ne pas utiliser si vous souffrez de sclérodémie.

## Réactions indésirables connues

Certaines personnes pourraient ressentir de la somnolence. Faire preuve de prudence si vous conduisez de la machinerie lourde ou tout autre véhicule motorisé, ou si vous devez entreprendre des activités qui requièrent de la vigilance mentale. Certaines personnes pourraient souffrir de diarrhée, de nausée, de vomissements ou de douleurs abdominales. Une hypersensibilité (e.g. une allergie) peut se manifester. Si tel est le cas, cesser l'utilisation.

## Références

Bruni O, Ferri R, et al. L-5-hydroxytryptophan treatment of sleep terrors in children. *Eur J Pediatr*. 2004 163(7):402-7. Buchner KH, Hellings H, Huber M, and et al. [Double blind study as evidence of the therapeutic effect of Melissengeist on psycho-vegetative syndromes]. *Medizinische Klinik* 1974;69(23):1032-1036. [fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie). Gagnon R. La nutrithérapie. Éditions Amyris. 2008. 287 pages. Harrison. Principes de médecine interne. 15e édition. Médecine-Sciences Flammarion. 2002. 2630 pages. Kahn RS, Westenberg HG, et al. Effect of a serotonin precursor and uptake inhibitor in anxiety disorders: a double-blind comparison of 5-hydroxytryptophan, clomipramine and placebo. *Int Clin Psychopharmacol* 1987 Jan;2(1):33-45. Kennedy DO et al. Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm). *Psychosom Med*. 2004. Jul-Aug;66(4) :607-13. Kennedy DO et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm). *Pharmacol Biochem Behav*. 2002. Jul;72(4) :953-64. Kennedy DO et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of single doses of Melissa officinalis (Lemon balm) with human CNS nicotinic and muscarinic receptor-binding properties. *Neuropsychopharmacology*. 2003. Oct;28(10) :1871-81. Khondzadeh S, Naghavi HR, et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *J Clin Pharm Ther* 2001 Oct;26(5):363-7. Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H. L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. *Biol Psychol*. 2007 Jan;74(1):39-45. L-Theanine. *Alternative Medicine Review*. 2005. Vol 10(2). 136-38. Lakhan SE, Vieira, KF. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders : systematic review. *Nutrition Journal*. 2010; 9 :42. Lu K, Gray MA, Oliver C, Liley DT, Harrison BJ, Bartholomeusz CF, Phan KL, Nathan PJ. The acute effects of L-theanine in comparison with alprazolam on anticipatory anxiety in humans. *Hum Psychopharmacol*. 2004 Oct;19(7):457-65. Marieb E. Anatomie et physiologie humaines. ERPI. 1993. 1013 pages. Maron E, Toru I, et al. The effect of 5-hydroxytryptophan on cholecystokinin-4-induced panic attack in healthy volunteers. *J Psychopharmacol*. 2004 18(2):194-9. Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008;17 Suppl 1:167-8. **Pharmacology and therapeutic uses of theanine**. *Am J Health-Syst Pharm*. 2006; 63(1): 26-30. **Petit Larousse de la médecine**. Larousse. 1992. Schruers K, van Diest R, et al. Acute L-5-hydroxytryptophan administration inhibits carbon dioxide-induced panic in panic disorder patients. *Psychiatry Res*. 2002 113(3):237-43. [www.css.to/css/sleep/insomnie.pdf](http://www.css.to/css/sleep/insomnie.pdf) / [www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa\\_836\\_e\\_06.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_836_e_06.htm) / [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/prodnatur/mono](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/prodnatur/mono) / [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com) / [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net); [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) <http://www.viazenpharma.com/professionnels/professionnels.html>