bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Extrait de safran – Favorise le bon équilibre de l'humeur, le soulagement de la nervosité et l'amélioration du sommeil réparateur

Quelques mots sur Extrait de safran

- Le safran est une épice dérivée de la fleur de *Crocus sativus*, également connue sous le nom de crocus de safran. Il a une longue histoire d'utilisation à la fois comme épice et comme remède et a récemment été reconnu pour ses effets sur la réduction du stress, le soutien d'une bonne humeur et l'amélioration de la qualité du sommeil.[1]
- Le safran contient de nombreux composés bioactifs. Ceux-ci incluent des antioxydants tels que les caroténoïdes, des composés anti-inflammatoires et d'autres molécules qui donnent au safran sa couleur et son goût ainsi que ses effets physiologiques.[1–3]
- On pense que le safran influence plusieurs voies liées à l'humeur, en particulier les neurotransmetteurs et les hormones liées au stress comme le cortisol.[3–5]
- Dans des essais cliniques, il a été démontré que le safran améliore les symptômes liés à la nervosité et au stress, tels que la fatigue, l'épuisement et l'irritabilité, en plus de soutenir l'équilibre de l'humeur.[6,7]
- Affron[MD] est un extrait spécifique de safran, 100 % pur et bien étudié, avec des quantités de composants bioactifs normalisées (la crocine et le safranal).
- Dans un essai clinique aléatoire, il a été démontré que la supplémentation en Affron améliore plusieurs symptômes chez les adultes souffrant de déprime en seulement quatre semaines, y compris une réduction du stress perçu, de la nervosité, de la tension et de la fatigue, ainsi qu'une légère augmentation de la qualité du sommeil.[8]
- Il a également été démontré qu'Affron améliore l'humeur lorsqu'il est combiné avec des thérapies ordinaires.[9]
- Dans un essai clinique sur des femmes en périménopause, il a été démontré que le supplément Affron améliore les symptômes de la nervosité et d'humeur par rapport à un placebo.[10]
- Lors d'un essai de huit semaines mené auprès d'adolescents (âgés de 12 à 16 ans), Il a également été démontré que la supplémentation avec Affron améliore les symptômes liés à l'humeur, en particulier l'anxiété de séparation, la déprime et les phobies sociales.[11]
- D'autres essais cliniques ont révélé que la supplémentation avec Affron améliorait la qualité du sommeil et les taux de mélatonine chez les individus ayant des problèmes de sommeil.[12,13]

Comment prendre l'Extrait de safran

- **Adultes (humeur, symptômes de stress, nervosité, qualité de sommeil) :** Prendre 1 capsule par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 12 semaines. Pour la qualité de sommeil, consulter un praticien de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines.
- **Adolescents de plus de 12 ans (humeur) :** Prendre 1 capsule par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 8 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'un trouble ou d'un état psychologique tel que l'anxiété ou la dépression fréquentes, ou si vous prenez des antidépresseurs. Ne pas utiliser si vous prenez des fluidifiants sanguins (anticoagulants), si vous avez un trouble de la coagulation ou si vous êtes enceinte ou allaitez. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Le safran peut diminuer la tension artérielle, mais cela n'a été observé qu'à des doses élevées et est peu probable à la dose recommandée.[14] Un cas d'interaction possible avec un anticoagulant oral direct (rivaroxaban) a été signalé ; une attention particulière est recommandée en cas de prise d'anticoagulants.[15]

Quelques conseils santé

☐ Des études d'observation ont montré que le régime méditerranéen a un effet protecteur contre de nombreux états psychologiques liés à l'humeur. Les composants antioxydants et anti-inflammatoires du régime méditerranéen peuvent être en partie responsables de cet effet.[16]

☐ Il a également été démontré que l'exercice favorise une humeur saine et limite l'anxiété chez les populations jeunes et plus âgées. Des exercices de résistance effectués 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 60 minutes peuvent être très bénéfiques chez les jeunes.[17]

☐ Une revue de 41 essais contrôlés et aléatoires a révélé que l'exercice favorise une humeur saine chez les adultes, et il peut y avoir des avantages à l'exercice supervisé et à l'exercice en groupe chez les personnes âgées.[18]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9229242

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

- ☐ L'inflammation semble également jouer un rôle dans la régulation de l'humeur. Une analyse de 10 essais aléatoires a révélé qu'une dose quotidienne de 1 à 2 g d'acides gras oméga-3 (AEP/ADH total) pourrait être la quantité optimale pour soutenir une humeur saine.[19]

- ☐ L'apport de vitamines B, telles que l'acide folique et la vitamine B12, ainsi que de vitamine D, s'est avéré améliorer considérablement les symptômes liés à l'humeur dans une analyse de 20 essais cliniques aléatoires.[20]

- ☐ La thérapie cognitivo-comportementale fait partie des interventions les plus étudiées pour favoriser l'humeur et pour limiter l'anxiété. Elle peut également aider à améliorer la qualité du sommeil.[21]

- ☐ La réduction du stress basée sur la pleine conscience s'est avérée être une technique utile pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété, et peut également favoriser un sommeil plus sain.[22]

- ☐ Même si leur efficacité n'a pas été clairement démontrée, les approches communautaires afin de réduire l'anxiété et favoriser l'humeur des jeunes sont à envisager, notamment les jardins communautaires, les événements musicaux et les possibilités d'exercice.[23]

Références

1. Siddiqui, S.A., Ali Redha, A., Snoeck, E.R., et al. (2022). Anti-depressant properties of crocin molecules in saffron. *Molecules, 27*(7), 2076.
2. Ghaffari, S., & Roshanravan, N. (2019). Saffron; An updated review on biological properties with special focus on cardiovascular effects. *Biomed Pharmacother, 109,* 21-7.
3. Moratalla-López, N., Bagur, M.J., Lorenzo, C., et al. (2019). Bioactivity and bioavailability of the major metabolites of *Crocus sativus* L. flower. *Molecules, 24(*15), 2827.
4. Pitsikas, N., & Tarantilis, P.A. (2020). The $GABA_A$-benzodiazepine receptor antagonist flumazenil abolishes the anxiolytic effects of the active constituents of *Crocus sativus* L. crocins in rats. *Molecules, 25*(23), 5647.
5. Shafiee, M., Arekhi, S., Omranzadeh, A., et al. (2018). Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. *J Affect Dis, 227,* 330-7.
6. Marx, W., Lane, M., Rocks, T., et al. (2019). Effect of saffron supplementation on symptoms of depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev, 77*(8), 557-71.
7. Tóth, B., Hegyi, P., Lantos, T., et al. (2019). The efficacy of saffron in the treatment of mild to moderate depression: A meta-analysis. *Planta Med, 85*(1), 24-31.
8. Kell, G., Rao, A., Beccaria, G., et al. (2017). Affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Med, 33,* 58-64.
9. Lopresti, A.L., Smith, S.J., Hood, S.D., et al. (2019). Efficacy of a standardised saffron extract (affron®) as an add-on to antidepressant medication for the treatment of persistent depressive symptoms in adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Psychopharmacol, 33*(11), 1415-27.
10. Lopresti, A.L., & Smith, S.J. (2021). The effects of a saffron extract (affron®) on menopausal symptoms in women during perimenopause: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Menopausal Med, 27*(2), 66-78.
11. Lopresti, A.L., Drummond, P.D., Inarejos-García, A.M., et al. (2018). Affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Affect Dis, 232,* 349-57.
12. Lopresti, A.L., Smith, S.J., Metse, A.P., et al. (2020). Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Clin Sleep Med, 16*(6), 937-47.
13. Lopresti, A.L., Smith, S.J., & Drummond, P.D. (2021). An investigation into an evening intake of a saffron extract (affron®) on sleep quality, cortisol, and melatonin concentrations in adults with poor sleep: A randomised, double-blind, placebo-controlled, multi-dose study. *Sleep Med, 86,* 7-18.
14. Modaghegh, M.H., Shahabian, M., Esmaeili, H.A., et al. (2008). Safety evaluation of saffron (*Crocus sativus*) tablets in healthy volunteers. *Phytomedicine, 15*(12), 1032-7.
15. Heidari, Z., Daei, M., Khalili, H., et al. (2022). Bleeding complication in a patient with concomitant use of rivaroxaban and saffron supplement: A case report. *Cardiovasc Hematol Disord Drug Targets, 22*(1), 10-2.
16. Madani, S., Ahmadi, A., Shoaei-Jouneghani, F., et al. (2022). The relationship between the Mediterranean diet and Axis I disorders: A systematic review of observational studies. *Food Sci Nutr, 10*(10), 3241-58.
17. Zhang, Y., Li, G., Liu, C., et al. (2023). Comparing the efficacy of different types of exercise for the treatment and prevention of depression in youths: A systematic review and network meta-analysis. *Front Psychiatry, 14,* 1199510.
18. Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L.L., et al. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *Br J Sports Med, 57*(16), 1049-57.
19. Kelaiditis, C.F., Gibson, E.L., & Dyall, S.C. (2023). Effects of long-chain omega-3 polyunsaturated fatty acids on reducing anxiety and/or depression in adults; A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 192,* 102572.
20. Borges-Vieira, J.G., & Cardoso, C.K.S. (2023). Efficacy of B-vitamins and vitamin D therapy in improving depressive and anxiety disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *Nutr Neurosci, 26*(3), 187-207.
21. Bentham, C., & Eaves, L. (2022). The impact of cognitive-behavioral interventions on sleep disturbance in depressed and anxious community-dwelling older adults: A systematic review. *Behav Sleep Med, 20*(4), 477-99.
22. Kim, S.M., Park, J.M., Seo, H.J., et al. (2022). Effects of mindfulness-based stress reduction on adults with sleep disturbance: An updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Open, 12*(11), e058032.
23. Buechner, H., Toparlak, S.M., Ostinelli, E.G., et al. (2023). Community interventions for anxiety and depression in adults and young people: A systematic review. *Aust NZ J Psychiatry,* 48674221150362.