bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
www.bioclinicnaturals.com

Somno-Pro[MD] – Sommeil reposant

Quelques mots sur Somno-Pro

- Somno-Pro est une combinaison efficace de trois ingrédients naturels : la L-théanine, la mélatonine et le 5-hydroxytryptophane (5-HTP).
- La L-théanine procure un état d'esprit calme et détendu avant l'endormissement.[1]
- La mélatonine aide à s'endormir plus rapidement et favorise un sommeil plus profond.[2]
- Le 5-HTP favorise un sommeil paradoxal réparateur, ce qui aide la mémoire et l'apprentissage.[3]
- Cette préparation favorise la détente du corps ainsi que l'aptitude à s'endormir et à dormir d'un sommeil profond la nuit.
- Somno-Pro réduit l'anxiété légère et, de ce fait, peut favoriser de meilleures habitudes de sommeil.[4-6]
- Ne provoque pas les effets secondaires caractéristiques des somnifères, tels que la sensation de léthargie ou de « gueule de bois » au réveil.

Comment prendre Somno-Pro

Comprimés à croquer Somno-Pro

- Croquer 2 comprimés une fois par jour avant le coucher ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Gélules à enrobage entérique Somno-Pro

- Prendre 2 gélules par jour 30 à 45 minutes avant le coucher ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines. Ne pas prendre à jeun.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'un trouble hormonal, de diabète, d'une maladie du foie ou des reins, de paralysie cérébrale, de troubles convulsifs, de migraine, de dépression, d'hypertension ou d'une maladie auto-immune de la peau appelée sclérodermie.[8,9] Ne pas conduire ou utiliser de machinerie pendant 5 heures après avoir pris de la mélatonine.[10] Ne pas prendre si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous avez une allergie connue à l'un des ingrédients de ce produit. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Cesser de prendre ce produit 1 semaine avant une intervention chirurgicale. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous prenez de la carbidopa ou des médicaments/suppléments ayant une activité sérotoninergique.[11] Ceux-ci incluent, sans s'y limiter, le L-tryptophane, la S-adénosylméthionine (SAMe), le millepertuis, les antidépresseurs, les analgésiques, les médicaments en vente libre contre le rhume et la toux renfermant du dextrométhorphane, les antinauséeux et les antimigraineux. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Cesser l'usage si vous présentez des signes de faiblesse, des ulcères buccaux, des changements au niveau de la peau ou des douleurs abdominales accompagnées de douleurs musculaires sévères.[12] Peut causer de la diarrhée, des nausées, des vomissements et des douleurs abdominales chez certaines personnes.[13]

Quelques conseils santé

- ☐ Trente à quarante minutes par jour d'exercices aérobiques intenses (marche, tapis roulant ou vélo stationnaire), 4 jours par semaine (plus une bonne hygiène de sommeil) aident à améliorer la qualité globale du sommeil.[14]
- ☐ L'aromathérapie à la lavande (20 minutes, deux fois par semaine au moyen d'un diffuseur) peut aider à améliorer la qualité globale du sommeil chez les femmes.[15]
- ☐ Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. Selon la National Sleep Foundation :[16]
  - Évitez de faire une sieste pendant la journée.
  - Ne prenez pas de stimulants tels que la caféine après midi et la nicotine après 20 h.
  - Si vous buvez de l'alcool, laissez passer 1 heure par once d'alcool consommé avant de vous coucher.
  - Établissez un « rituel » relaxant à l'heure du coucher.
  - Associez votre lit au sommeil. Ne regardez pas la télévision, n'écoutez pas la radio et ne vérifiez pas votre téléphone ou votre ordinateur de votre lit.

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225273

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.

Références

1. Kimura, K., Ozeki, M., Juneja, L.R., et al. (2007). L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. *Biol Psychol, 74*, 39-45.
2. Zhdanova, I.V., Lynch, H.J., Wurtman, R.J. (1997). Melatonin: a sleep promoting hormone. *Sleep, 20(*10), 899-907.
3. Wyatt, R.J., Zarcone, V., Engelman, K., et al. (1971). Effects of 5-hydroxytryptophan on the sleep of normal human subjects. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol, 30(*6), 505-9.
4. Unno, K., Tanida, N., Ishii, N., et al. (2013). Anti-stress effect of theanine on students during pharmacy practice: positive correlation among salivary α-amylase activity, trait anxiety and subjective stress. *Pharmacol Biochem Behav, 111*, 128-35.
5. Kahn, R.S.,& Westenberg, H.G. (1985). L-5-hydroxytryptophan in the treatment of anxiety disorders. *J Affect Disord, 8(*2), 197-200.
6. Kahn, R.S., Westenberg, H.G., Verhoeven, W.M., et al. (1987). Effect of a serotonin precursor and uptake inhibitor in anxiety disorders; a double-blind comparison of 5-hydroxytryptophan, clomipramine and placebo. *Int Clin Psychopharmacol, 2*, 33-45.
7. IOM 2004: Institute of Medicine Committee on the Framework for Evaluating the Safety of Dietary Supplements. Prototype monograph on melatonin. Dietary Supplement Ingredient Prototype Monographs, Developed as Examples for the Report Dietary Supplements: A Framework for Evaluating Safety. Institute of Medicine and the National Research Council of the National Academies, Washington (DC): National Academies Press 2004: D1-D71.
8. Sternberg, E.M., Van Woert, M.H., Young, S.N., et al. (1980). Development of a scleroderma-like illness during therapy with L-5-hydroxytryptophan and carbidopa. *N Engl J Med, 303(*14), 782-7.
9. Joly, P., Lampert, A., Thomine, E., et al. (1991). Development of pseudobullous morphea and scleroderma-like illness during therapy with L-5-hydroxytryptophan and carbidopa. *J Am Acad Dermatol, 25(*2 Pt 1), 332-3.
10. Avery, D., Lenz, M., Landis C. (1998). Guidelines for prescribing melatonin. *Annals of Medicine, 30,* 122-30.
11. Natural Standard. (2011). The Many Uses of 5-HTTP: Bottom Line Monograph. *Nat Med J, 3*. Accessed on July 11th, 2014: http://naturalmedicinejournal.com/journal/2011-10/many-uses-5-htp
12. Singhal, A.B., Caviness, V.S., Begleiter, A.F., et al. (2002). Cerebral vasoconstriction and stroke after use of serotonergic drugs. *Neurology, 58,* 130-3.
13. Natural Health Products Directorate. Monograph: Melatonin – sublingual [Internet]. 2006 [updated 2006 Dec 7; cited 2012 Sep 21]. Available from: http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid bdipsn/atReq.do?atid=melatonin.sublinguale&lang=eng
14. Reid, K.J., Baron, K.G., Lu, B., et al. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Med, 11(*9), 934-40.
15. Chien, L.W., Cheng, S.L., Liu, CF. (2012). The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med,* 740813.
16. Sleep Foundation [Internet]. Sleep Foundation. 2020 [cited 21 August 2020]. Available from: https://www.sleepfoundation.org/