

Somni⁸ est formulé avec des ingrédients synergiques réputés pour leurs propriétés anxiolytiques, sédatives, relaxantes et hypnotiques. **Somni⁸** favorise l'endormissement et un sommeil réparateur. Ses ingrédients agissent sur le système nerveux central en se fixant aux récepteurs GABA ce qui permet de réduire l'anxiété et la nervosité sans provoquer les habituels effets secondaires des somnifères. **Somni⁸** augmente le sommeil paradoxal, et améliore la qualité et la durée du sommeil. Il agit sur le rythme circadien, en régulant les périodes de veille et de sommeil.

Ingrédients: Bisglycinate de magnésium, extrait de fleur de passiflore (*Passiflora incarnata*), extrait de strobiles de houblon (*Humulus lupulus*), extrait de racine de scutellaire (*Scutellaria lateriflora*), extrait de fleur de camomille (*Matricaria chamomilla*), extrait de feuille de qiye shen'an pian (*Panax notoginseng*), haut de pousse de cataire (*Nepeta cataria*), anti-agglomérants: sels de magnésium d'acides gras végétales et dioxyde de silicium, mélatonine, capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle:

	1 capsule (360 mg)
Passiflore (4% de flavonoïdes)	35 mg (**)
Houblon (3,5% de flavonoïdes)	35 mg (**)
Scutellaire (12,5% de flavonoïdes)	35 mg (**)
Camomille (5% de flavonoïdes)	35 mg (**)
<i>Panax notoginseng</i>	25 mg (**)
Cataire	15 mg (**)
Mélatonine	0,5 mg (**)
Magnésium	20 mg (5%*)

*VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence en %

Format:

90 capsules végétales

Dose journalière recommandée:

1–3 capsules par jour au coucher ou avant. L'effet du produit peut commencer dans 3–7 jours.

Ne contient pas: agents de conservation, arôme ou colorant artificiels, sugar, lait ou produits laitiers, amidon, blé, maïs, ou levure.

Indications et utilisations:

Plusieurs études ont montré que les ingrédients de **Somni⁸** ont une efficacité attestée comme sédatifs, relaxants ou somnifères. **Somni⁸** favorise l'endormissement et prolonge le sommeil naturel, sans les effets indésirables habituels des somnifères. Efficace contre l'insomnie, les troubles du sommeil liés à l'anxiété, à la nervosité et au stress ; contre les effets du décalage horaire et les troubles du sommeil chez les personnes qui travaillent par rotation.

Précautions d'utilisation:

Ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement, de prise d'immunosuppresseurs ou de cyclosporine, d'allergie aux plantes de la famille des astéracées ou composées. Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans.

Consulter un professionnel de santé avant utilisation en cas de dépression, trouble hormonal, diabète, maladie hépatique ou rénale, cancer, endométriose, infirmité motrice cérébrale, troubles convulsifs, migraine ou hypertension. Consulter également si vous suivez un traitement oral anticoagulant, antidiabétique ou antiplaquettaire, car un ajustement de la posologie peut être nécessaire.

L'utilisation concomitante de **Somni⁸** avec un autre traitement sédatif, hypnotique et/ou anxiolytique peut accentuer l'effet sédatif. Il est donc préférable de l'éviter hors avis médical.

Des interférences ont été observées entre *Panax notoginseng* et IMAO.

La prise d'alcool ou d'antidépresseurs peut accentuer l'effet sédatif de **Somni⁸**.

PASSIFLORE: les principes actifs de cette plante se trouvent dans ses pistils supérieurs. La passiflore contient des flavonoïdes (vitexine, isovitexine, orientine), des flavones et des flavonols tels que l'apigénine, la lutéoline et la quercétine, des dérivés d'alpha-pyrone (maltol et éthyl-maltol), et des acides coumarique et phénolique.

Des études expérimentales ont mis en évidence ses propriétés sédatives et anxiolytiques. Les résultats indiquent que cette plante renforce et prolonge le sommeil, et calme les patients atteints de troubles anxieux. On ne sait pas exactement quel composant est à l'origine de cette activité, mais il est possible qu'il s'agisse d'un effet synergique entre plusieurs d'entre eux ^(1-3, 6).

HOUBLON: les parties florales femelles qui contiennent une résine riche en composés amers (humulènes et lupulones), sont utilisées pour leurs vertus thérapeutiques. Elles renferment une huile essentielle, des sels minéraux, des tanins et différents types de flavonoïdes (flavones, isoflavones et chalcones). Les effets du houblon sur le système nerveux central, notamment sur les troubles du sommeil, ont été bien étudiés surtout dans le cadre d'essais expérimentaux. Le houblon offre des propriétés sédatives, anxiolytiques et somnifères.

Il contient aussi de la 8-prénylnaringinine, une flavanone présentant une forte activité œstrogénique, utile dans les cas de trouble du sommeil en lien avec la ménopause ⁽⁴⁻⁶⁾.

SCUTELLAIRE : la racine sèche de la scutellaire est utilisée en médecine traditionnelle chinoise. Des flavonoïdes tels que baicaline, baicaléine, wogonine et wogonoside font partie de ses principes actifs qui semblent moduler le récepteur GABA-A impliqué dans l'équilibre neuronal ⁽⁷⁻¹⁰⁾. Des données scientifiques attribuent à la scutellaire des effets anxiolytiques et de régulation des phases de veille et de sommeil.

CAMOMILLE: la partie qui renferme ses principes actifs est la fleur qui contient des principes aromatiques et des flavonoïdes, notamment l'apigénine et des lactones sesquiterpènes. Son léger effet sédatif et son action anxiolytique sont attribués à l'apigénine qui se lie aux récepteurs de la benzodiazépine. Plusieurs monographies soulignent que la camomille constitue une option thérapeutique sérieuse contre les troubles nerveux tels que l'anxiété et l'insomnie légère ^(11,12).

PANAX NOTOGINSENG: très utilisé en médecine traditionnelle chinoise, on l'appelle aussi le ginseng Tienchi, de Chine du sud, ou encore notoginseng. Ses principes actifs comportent des ginsenosides, des polysaccharides et des saponines. La littérature scientifique témoigne de ses propriétés anti-inflammatoires, cardioprotectrices et phytoœstrogéniques. On a aussi des témoignages de son utilisation pour favoriser l'activité psychique et traiter l'insomnie et l'anxiété. Une étude récente montre que ces effets sont liés à la saponine présente dans la plante. En ce qui concerne l'activité psychique, le notoginseng renforce la mémoire et les capacités d'apprentissage en préservant les neurones des lésions oxydatives, et en exerçant un effet neuro-régénérateur qui pourrait compenser ces lésions dans certains types de démence ^(13, 14, 15).

MAGNÉSIUM : le corps d'un adulte contient entre 20 et 28 g de magnésium, dont 60 % dans les os, 26 % dans les muscles et le reste dans les tissus mous et les fluides corporels. Le magnésium extracellulaire participe à la transmission neuromusculaire et à l'activité cardiaque, et joue un rôle essentiel dans la relaxation musculaire. Quant au magnésium intracellulaire, il contribue à la structure osseuse. C'est un macro-élément indispensable à l'assimilation du calcium et de la vitamine C.

On le connaît également comme un minéral antistress : plusieurs études ont révélé qu'il permet de réduire l'anxiété. Ses propriétés de relaxant musculaire en font un traitement possible du stress chronique, et améliorent la résistance à la fatigue. Une carence nutritionnelle provoque anxiété, fatigue, insomnie et tremblements. Dans SOMNI8, le magnésium est associé à deux molécules de glycine pour augmenter son absorption et sa biodisponibilité. Il est ainsi absorbé 4 fois plus rapidement que les autres formes de magnésium ^(16,17).

CATAIRE : les feuilles et les sommités florales de cette plante endémique d'Europe et d'Amérique du Nord sont utilisées à des fins thérapeutiques. Ses principaux composants sont des flavonoïdes, de l'acide phénolique et des terpénoïdes, qui seraient ensemble responsables de ses vertus légèrement sédatives. Ce sont les népétalactones contenues dans la plante qui expliquent son effet sédatif ⁽¹⁶⁾.

MÉLATONINE : cette hormone présente naturellement dans l'organisme, est généralement utilisée pour réguler l'horloge interne, et donc le cycle veille-sommeil. Elle permet de traiter l'incapacité à s'endormir ainsi que l'insomnie liée au trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité ^(1,18).

Références :

- 1) Giménez, N. M., & Corberá, E. M. (2008). Fitoterapia del insomnio: consejos desde la farmacia. *Offarm: farmacia y sociedad*, 27(10), 94-101.
- 2) García-Borreguero, D., Navarro, C., & Ortega, T. (2008). Plantas medicinales para el insomnio: Centro de investigación sobre fitoterapia.
- 3) Fitoterapia.net. *Pasiflora* Disponible: www.fitoterapia.net, [13.02.2016].
- 4) Heilpflanzen-Welt Bibliothek. List of German Commission E Monographs. Disponible: <http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Commission-E-Monographs/0270.htm> [13.02.2016].
- 5) Cañigüeral, S., Vila, R., & Wichtl, M. (Eds.). (1998). *Plantas medicinales y drogas vegetales para infusión y tisana: un manual de base científica para Farmacéuticos y Médicos*. OEMF International.
- 6) Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCF), (2002). Monografías de plantas.

- 7) World Health Organization (WHO) (2001). Radix Scutellariae. *Monographs on selected medicinal plants* Vol 3, 314-27.
- 8) Hui, K. M., Huen, M. S., Wang, H. Y., Zheng, H., Sigel, E., Baur, R., ... & Xue, H. (2002). Anxiolytic effect of wogonin, a benzodiazepine receptor ligand isolated from *Scutellaria baicalensis* Georgi. *Biochemical pharmacology*, 64(9), 1415-1424.
- 9) de Carvalho, R. S. M., Duarte, F. S., & de Lima, T. C. M. (2011). Involvement of GABAergic non-benzodiazepine sites in the anxiolytic-like and sedative effects of the flavonoid baicalein in mice. *Behavioural brain research*, 221(1), 75-82.
- 10) Chang, H. H., Yi, P. L., Cheng, C. H., Lu, C. Y., Hsiao, Y. T., Tsai, Y. F., ... & Chang, F. C. (2011). Biphasic effects of baicalin, an active constituent of *Scutellaria baicalensis* Georgi, in the spontaneous sleep-wake regulation. *Journal of ethnopharmacology*, 135(2), 359-368.
- 11) World Health Organization (WHO) (1999). Flos Chamomillae. *Monographs on selected medicinal plants. Vol 1*, 86-94.
- 12) Viola, H., Wasowski, C., De Stein, M. L., Wolfman, C., Silveira, R., Dajas, F., ... & Paladini, A. C. (1995). Apigenin, a component of *Matricaria recutita* flowers, is a central benzodiazepine receptors-ligand with anxiolytic effects. *Planta medica*, 61(03), 213-216.
- 13) Xiang, H., Liu, Y., Zhang, B., Huang, J., Li, Y., Yang, B., ... & Zhang, H. (2011). The antidepressant effects and mechanism of action of total saponins from the caudexes and leaves of *Panax notoginseng* in animal models of depression. *Phytomedicine*, 18(8), 731-738.
- 14) Zheng, M., Qu, L., & Lou, Y. (2008). Effects of icariin combined with *Panax notoginseng* saponins on ischemia reperfusion-induced cognitive impairments related with oxidative stress and CA1 of hippocampal neurons in rat. *Phytotherapy Research*, 22(5), 597-604.
- 15) Tohda, C., Matsumoto, N., Zou, K., Meselhy, M. R., & Komatsu, K. (2002). Axonal and dendritic extension by protopanaxadiol-type saponins from ginseng drugs in SK-N-SH cells. *The Japanese Journal of Pharmacology*, 90(3), 254-262.
- 16) Arco Ortiz de Zárate, J. D., Sánchez Trapero, S., Prado Andrés, A. B., Andraca Iturbe, L., López-Picado, A., & Gaztelurrutia Lavesa, L. (2010). [Nutrifarmacia. Curso básico. Dispensación de complementos alimenticios] Tema 2. Minerales. *Farmacia Profesional*, 24(2), 58-64.
- 17) El magnesio. Disponible: www.consumer.es; [13.02.2016].
- 18) Melatonina. Disponible: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/940.html