

BIEN DORMIR LA NUIT : UNE CONDITION DE LA SANTÉ

Daniele STARENKYJ
ÉCRIVAIN, CONFÉRENCIÈRE QUÉBÉCOISE

...certaines habitudes sociales, très présentes chez de nombreux insomniaques, diminuent à coup sûr la production de mélatonine : la caféine sous toutes ses formes coupe la production de mélatonine de moitié pendant six heures consécutives ;

- l'alcool réduit la mélatonine de 41 % pendant 5 à 6 heures après deux petites consommations ;
- Le tabac abaisse de façon chronique les taux de mélatonine.

ATTENTION aussi, certains médicaments agissent directement sur la production de mélatonine pour la réduire ou la contrarier :

- les anti-inflammatoires non stéroïdiens
- Les bêtabloquants et les inhibiteurs calciques
- Les antidépresseurs
- Les anxiolytiques et les tranquillisants

Que faire ? Vous travaillez de nuit. Vous voyagez aux quatre coins du monde et le décalage horaire est pour vous une réalité incontournable. Sans compter les tracas de la vie, les exigences au travail, et le stress sous toutes ses formes et déclinaisons... La liste est longue.

Le sommeil vous échappe et vous n'avez plus la force de courir après.

La prise d'un supplément alimentaire -- bien pensé, bien dosé et efficace -- de mélatonine végétale -- et non de source pétrochimique ou encore animale -- ne serait-elle pas de mise ?

Ne le nions plus : bien dormir, c'est bien vivre.

source : Bien dormir la nuit : une condition de la santé de Danièle Starenkyj
<http://www.gestesante.com/2019/06/13/bien-dormir-la-nuit-une-condition-de-la-sante/>

Vegetonin+

POUR VOTRE SOMMEIL

1ÈRE MÉLATONINE VÉGÉTALE

*CONTRIBUE
À RÉDUIRE
LE TEMPS
D'ENDORMISSEMENT

VEGETONIN+ mélatonine végétale

contribue à réduire le temps d'endormissement - Décalage horaire - 3/8

Depuis 2007, les scientifiques affirment, contestent, puis maintiennent (en 2016) que le travail de nuit prolongé sur plusieurs années (10, 15 et 20 années) est en relation avec une augmentation légère ou moyenne des risques de cancers, de problèmes cardiovasculaires et de diabète. On peut laisser les chercheurs débattre de la question, mais tous, nous savons que de ne pas dormir la nuit ne rime pas avec qualité de vie : inattention (accidents bêtes), mauvaise humeur (relations humaines tendues), fatigue intense (pouvant facilement passer pour de la paresse), fringales impérieuses (d'où le lien entre le manque de sommeil et l'obésité) finissent par nous définir négativement.

Ne pas dormir (réveils fréquents avec incapacité de se rendormir) ou mettre un temps « inouï » à s'endormir sont des réalités qui peuvent nous amener à repousser l'heure du coucher et même à craindre ce moment de la journée où tout notre corps et notre esprit crient leur besoin aigu de repos. Les chercheurs mettent au compte de la carence en mélatonine -- dite l'hormone du sommeil et du rajeunissement— ces troubles du sommeil.

Indispensable Mélatonine

La Mélatonine est une hormone qui se trouve sous le contrôle direct de la lumière du jour et de l'obscurité de la nuit, l'une et l'autre étant indispensables à sa production optimale par l'épiphyse ou glande pinéale.

Il y a déjà là un problème. Qui, dans notre monde postmoderne, est dehors en plein soleil – s'il y en a – entre 10h et 14 h, et qui est dans le noir, le soir ?

Nous vivons à l'intérieur, et nous sommes exposés à une lumière artificielle insuffisante le jour et excessive la nuit, ce qui trouble la production naturelle de mélatonine. En effet, c'est à travers la rétine de l'œil que les signaux de lumière et d'obscurité voyagent le long du nerf optique jusqu'au cerveau qui signale alors à l'hypophyse de produire la mélatonine et de la déverser par diffusion dans le courant sanguin. Cette glande ne fait pas de réserves. Chaque jour, nous devons voir la lumière et accueillir l'obscurité, toutes les deux étant indéniablement des facteurs de santé, de vitalité et de longévité.

Bon, nos aïeux avaient raison ! Pour être actifs, productifs, et prospères, il faut se coucher avec les poules et se lever avec le coq. Mais, difficile de changer de style de vie. Heureusement que l'on a aussi découvert que certains végétaux concentraient la mélatonine et que leur consommation généreuse pouvait influencer les taux sanguins de mélatonine, et donc le sommeil ! Ces végétaux sont l'avoine, le maïs, le riz brun, la tomate, la banane et l'orge. On a, de plus, établi que les intestins avaient la capacité de fabriquer de la mélatonine à partir du tryptophane abondant dans le tofu et les graines de citrouilles. Et puis, on reconnaît que la vitamine B6 et le calcium ont la capacité d'augmenter les taux sanguins de mélatonine : poivrons rouges, légumes variés et noix méritent alors d'être au menu régulièrement.



Danièle Starenkj

La mélatonine, en tant que complément alimentaire, est disponible pour le marché européen en plusieurs concentrations, avec des dosages allant de 0,3 mg à 1,95 mg. Elle est généralement produite de manière synthétique à partir de produits pétrochimiques ou extraite des glandes d'animaux (comme la vache ou le porc). Cependant, il existe maintenant une forme biodisponible fabriquée à partir de végétaux appelée VEGETONIN+.

Cette mélatonine 100% naturelle provient d'une variété particulière de riz, combinée à l'alfalfa et à la chlorella et extraite et concentrée sous une forme naturelle. Elle n'est pas synthétique ou mélangée à d'autres substances telles que des solvants, des excipients ou des produits chimiques de toute sorte. Elle est proposée avec un principe de libération prolongée (aussi appelée libération lente). La libération prolongée semble produire moins de somnolence et, dans de nombreux cas, les bienfaits semblent être aussi bons sinon meilleurs que la forme à libération immédiate.



- 100% naturelle
- Source végétale : Convient aux végétariens et végétaliens
- Gélule végétale
- Hautement assimilable : à libération prolongée
- Fortement dosée : 1,95 mg de mélatonine par gélule
- Sans dioxyde de titane
- Fabriqué en France

Les Laboratoires SFB proposent une Mélatonine naturelle végétale hautement dosée et biodisponible : VEGETONIN+ à libération prolongée, dosée à 1,95 mg.

Ingrédients pour 1 gélule :

Vegetonin (100:1) titré en Mélatonine à effet prolongé (1,95 mg) : Extrait de riz (*oryza sativa*), extrait de luzerne (*medicago sativa*), chlorella pyrenoidosa 195 mg, Fibre d'acacia BIO 105 mg, Gélule végétale.

Présentation :

Boîte de 30 gélules

Mode d'emploi :

Réduire le temps d'endormissement :
1 à 2 gélules 30-60 mn avant le coucher.

Atténuer les effets du décalage horaire :
1 à 2 gélules 30-60 mn avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivants le jour d'arrivée à destination.

Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

