

FRILABIOL Sommeil



Passiflore

Les préparations à base de passiflore contiennent les parties aériennes de la plante (tiges, feuilles, fleurs et fruits) de *Passiflora incarnata* L., une plante grimpante vivace originaire des Amériques.

Les peuples autochtones d'Amérique l'utilisaient à des fins médicinales variées.

En Europe, elle est traditionnellement employée pour soulager les symptômes légers de stress mental et favoriser le sommeil.

Plusieurs espèces du genre sont cultivées hors d'Amérique (y compris en Europe) pour leurs fleurs décoratives et leurs fruits savoureux.

Le fruit de *P. incarnata* est comestible et appelé « maypop ». Toutefois, le fruit de la passion ou maracuja (*P. edulis*) et la grenadille douce (*P. ligularis*) sont plus couramment consommés.

Houblon

Le houblon correspond aux fleurs femelles de la plante *Humulus lupulus*. Il est surtout connu pour son utilisation dans la bière, où il apporte son amertume caractéristique. Le houblon possède une longue tradition d'utilisation en phytothérapie, remontant au moins au IX^e siècle en Europe.

Il a été utilisé traditionnellement pour traiter diverses affections, allant des troubles digestifs à la lèpre (maladie de Hansen).

Lorsque le houblon est devenu un ingrédient majeur de l'industrie brassicole, les scientifiques ont commencé à étudier ses effets sur l'organisme. Les domaines de recherche les plus courants concernent son potentiel dans le traitement des troubles du sommeil.

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, les études suggèrent que le houblon pourrait améliorer la qualité du sommeil.

Mélisse

La mélisse est une plante aromatique au parfum citronné appartenant à la famille de la menthe.

Elle est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale, mais elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier.

Traditionnellement, la mélisse est utilisée pour améliorer l'humeur et les fonctions cognitives.

Cependant, ses bienfaits potentiels ne se limitent pas à ces effets, et elle est reconnue pour ses propriétés apaisantes.



EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- Aide à soulager l'insomnie et l'anxiété.
- Soulage les symptômes légers de stress mental et favorise le sommeil.
- Semble augmenter le niveau de GABA (acide gammaaminobutyrique) dans le cerveau.
- Le GABA réduit l'activité cérébrale, ce qui favorise la relaxation et améliore la qualité du sommeil.
- Utilisé pour la relaxation et comme aide au sommeil.
- Peut contribuer à réduire l'insomnie.
- Certaines recherches suggèrent qu'une association d'extraits de houblon + extrait de valériane au coucher peut aider à s'endormir plus rapidement (effet observé après environ 28 jours de traitement).
- Les études préliminaires indiquent qu'un extrait de houblon seul n'améliore pas significativement les symptômes de la ménopause après 8 à 12 semaines.
- Peut aider à soulager le stress.
- Peut réduire l'anxiété.
- Peut améliorer les fonctions cognitives.
- Peut atténuer l'insomnie et d'autres troubles du sommeil.
- Des études cliniques chez des volontaires sains ont confirmé une amélioration des fonctions cognitives.
- Chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, des effets similaires ont été observés.
- Une étude ouverte menée chez des volontaires souffrant d'anxiété légère à modérée et de troubles du sommeil a montré une amélioration des symptômes anxieux et de l'insomnie.
- Selon l'EMA (Agence européenne des médicaments), les tisanes et préparations à base de mélisse (extraits éthanoliques ou aqueux) peuvent être utilisées comme médicaments traditionnels à base de plantes.

