

MORPHEA CONCEPT

Une approche naturelle pour améliorer l'endormissement et la qualité du sommeil

Les troubles de l'endormissement sont fréquemment associés à une **hyperactivité du système nerveux central**, à un déséquilibre des neurotransmetteurs inhibiteurs et à une **désynchronisation du rythme circadien**.

L'association d'extraits de **valériane** (*Valeriana officinalis*), de **mélisse** (*Melissa officinalis*) et de **mélatonine** permet d'agir sur plusieurs mécanismes physiologiques impliqués dans l'initiation du sommeil.

Cette combinaison associe l'effet **neuro-relaxant des plantes** à l'action **chronobiologique de la mélatonine**, afin de faciliter l'endormissement dans des conditions physiologiques.



La **valériane** est une plante médicinale traditionnellement utilisée dans les troubles du sommeil et les états d'agitation nerveuse. Les principaux composés actifs présents dans la racine sont les acides valériéniques, les valépotriates ainsi que différents flavonoïdes et lignanes, qui participent à ses effets neuro-sédatifs.

Les études pharmacologiques montrent que la valériane agit principalement par modulation du système GABAergique, principal système inhibiteur du système nerveux central.

Les acides valériéniques inhibent certaines enzymes impliquées dans la dégradation du GABA, ce qui augmente la disponibilité de ce neurotransmetteur au niveau synaptique. Cette action contribue à diminuer l'excitabilité neuronale et à favoriser un état de relaxation propice à l'endormissement.

Certains constituants de la valériane agissent également comme modulateurs des récepteurs GABA-A, renforçant l'effet inhibiteur du GABA dans les circuits neuronaux impliqués dans la régulation de l'éveil et du sommeil. Cliniquement, l'utilisation d'extraits de valériane est associée à une réduction de la latence d'endormissement, une amélioration de la qualité du sommeil et une diminution des réveils nocturnes dans les cas d'insomnie légère à modérée.

La **mélisse** est une plante reconnue pour ses propriétés sédatives légères et anxiolytiques, traditionnellement utilisée dans les états de nervosité et les troubles liés au stress. Ses principaux constituants bioactifs incluent l'acide rosmarinique, des flavonoïdes et des composés terpéniques. L'un de ses mécanismes d'action repose sur l'inhibition de la GABA-transaminase, enzyme responsable de la dégradation du GABA.

Cette inhibition entraîne une augmentation des concentrations cérébrales de ce neurotransmetteur inhibiteur, contribuant à réduire l'excitabilité neuronale et à favoriser un état de détente. Grâce à ses effets relaxants et anxiolytiques légers, la mélisse aide à diminuer la tension nerveuse et l'agitation mentale, contribuant ainsi à créer des conditions favorables à l'endormissement.

La **mélatonine** est une hormone synthétisée à partir de la sérotonine par la glande pinéale. Sa sécrétion est régulée par le cycle lumière-obscurité et joue un rôle central dans la régulation du rythme circadien veille-sommeil. Elle agit principalement via les récepteurs MT1 et MT2 situés au niveau du noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus, centre de régulation de l'horloge biologique. L'augmentation physiologique de sa sécrétion en soirée, lorsque la luminosité diminue, signale à l'organisme l'arrivée de la phase nocturne et participe à la préparation de l'organisme au sommeil, notamment par la diminution progressive de la température corporelle centrale.

A conseiller dans les cas suivants :

- Difficultés d'endormissement
- Sommeil léger ou non réparateur
- Réveils nocturnes fréquents
- Agitation nerveuse ou tension mentale en fin de journée
- Périodes de stress pouvant perturber le sommeil
- Dérèglement du rythme veille-sommeil (voyage, décalage horaire)



Fiche technique Morphea Concept

Conseil d'utilisation :

Prendre 2 gélules 30 minutes avant le coucher.

Ingrédients actifs :

Extrait de valériane (*Valeriana officinalis*) ;
Extrait de mélisse (*Melissa officinalis*), mélatonine.

Informations nutritionnelles :

2 gélules vous apportent :

- Extrait de valériane : 400 mg dont acide valérique : 3,2 mg
- Extrait de mélisse : 300 mg dont acide rosmarinique : 15 mg
- Mélatonine : 0,290 mg

Présentation :

Boîte de 60 gélules.

Précautions d'emploi :

- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante.
- Ne pas associer avec des somnifères, des sédatifs ou de l'alcool sans avis médical.
- En cas de traitement médicamenteux, demander l'avis d'un professionnel de santé.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants.

Code NUT : PL4100/43
Code CNK : 5827-902



Bibliographie

- Bent S. et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Medicine*, 2006.
- Fernandez-San-Martin M.J. et al. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Sleep Medicine*, 2010.
- Kennedy D.O. et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of *Melissa officinalis* (lemon balm). *Psychosomatic Medicine*, 2004.
- Bruni O. et al. The role of melatonin in sleep regulation and sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 2015.
- Ferracioli-Oda E. et al. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. *PLoS One*, 2013.