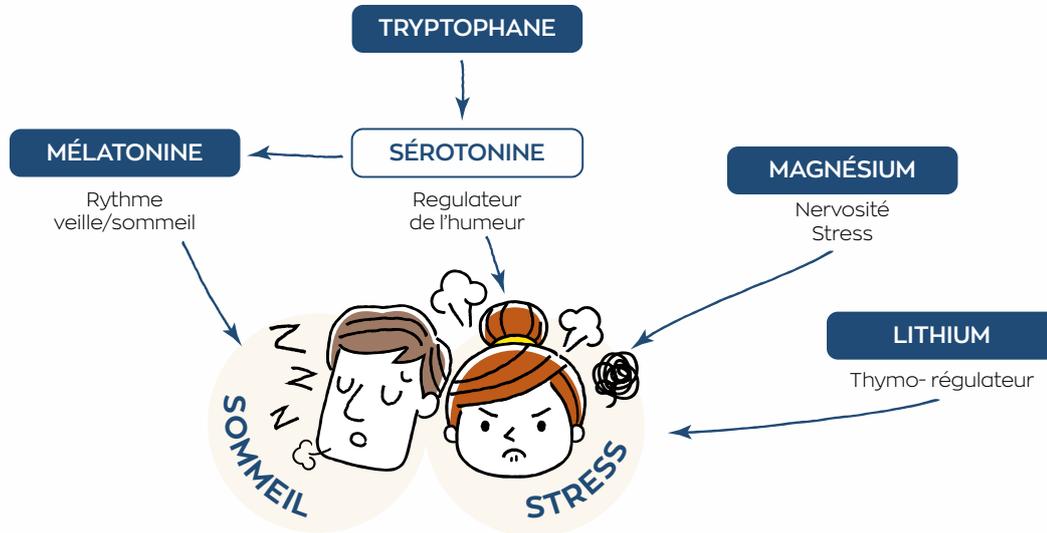


LA LETTRE DE L'OLIGOTHÉRAPIE  
**FATIGUE ET STRESS**

# J'ARRÊTE DE STRESSER



## LE MAGNÉSIUM NERVOSITÉ - STRESS

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques cellulaires : il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. C'est l'oligoélément de référence dans les états de stress et de fatigue passagère. Les carences en magnésium, accentuées en période de stress, sont très fréquentes : 75% des hommes et 77% des femmes se situent en dessous des ANC\*.

Les troubles du sommeil et de l'humeur (nervosité, hyperémotivité) ne sont pas les seuls symptômes d'un manque de magnésium : angoisse, palpitations, sensation d'oppression, difficultés de concentration, fatigue musculaire, crampes, fourmillements, nausées, constipation, etc.

\*Apports nutritionnels conseillés ; source : Étude SU.VI.MAX.

## LE TRYPTOPHANE RÉGULATION DE L'HUMEUR

Le L-tryptophane est le précurseur de la sérotonine, hormone impliquée dans la régulation de l'humeur qui agit comme un anti-stress naturel. Le tryptophane est bénéfique dans les dépressions saisonnières.

Cet acide aminé est aussi le précurseur de la mélatonine, d'où son rôle dans la régulation du sommeil. Il favorise notamment l'endormissement.



## LE LITHIUM ACTION THYMO-RÉGULATRICE

Connu à forte dose pour son action thymo-régulatrice et son indication dans certaines pathologies psychiatriques comme les troubles bipolaires, cet oligoélément est également utilisé dans les troubles légers du sommeil (action sur la sensibilité de la mélatonine à la lumière)<sup>(7)</sup>, dans les états d'irritabilité et les troubles de l'humeur ou du comportement (tendance dépressive, difficultés d'adaptation).

Le lithium renforce les effets du magnésium, particulièrement en cas de stress associé à l'anxiété. On le conseille pour affronter les multiples contraintes de la vie quotidienne (professionnelles, sociales, familiales...).



## LA MÉLATONINE RYTHME VEILLE/SOMMEIL

La mélatonine est une hormone fabriquée par la glande pinéale (épiphyse) à partir du tryptophane. Produite en début de nuit, elle favorise le déclenchement du sommeil. Avec le vieillissement, cette production est de moins en moins efficace, ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge. Classiquement utilisée dans le décalage horaire et les troubles du sommeil, la mélatonine régule le rythme veille/sommeil et réduit le temps d'endormissement, avec une amélioration de la qualité et de la durée du sommeil<sup>(4)</sup>.

# RETOUR AU CALME

## LES OMÉGA-3 (EPA ET DHA)

Les oméga-3 sont bons pour le cœur et pour la tête. Sous forme d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de DHA (acide docosahexaénoïque), les oméga-3 améliorent la neurotransmission et contribuent au fonctionnement normal du cerveau. Couramment proposés aux étudiants en période d'examens et aux seniors pour prévenir les troubles cognitifs, les oméga-3 sont également indiqués dans les dépressives saisonnières<sup>(5)</sup> et les troubles du sommeil<sup>(6)</sup>.

### BOOSTER SES APPORTS EN OMÉGA-3 :

- **AUGMENTER DANS L'ALIMENTATION LA PART DES POISSONS GRAS :** saumon, hareng, maquereau, thon, sardine, truite, anchois...
- **PRIVILÉGIER LES AUTRES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN OMÉGA-3 :** huile de colza, graines de lin, fruits à coque comme les noix, légumes verts (épinards, mâche, cresson, laitue...).

Source : David Servan Schreiber, *Anticancer*, Editions Robert Laffont.

## LES PLANTES DU SOMMEIL

- **La mélisse officinale :** pour ses propriétés calmantes.
- **Le houblon :** diminution du temps d'endormissement.
- **La valériane :** favorise la qualité du sommeil.

- **La passiflore :** qualité du sommeil, effet tranquillisant, antispasmodique et hypnotique.
- **L'aubépine :** diminution du stress et action calmante.



MÉLISSE



HOUBLON



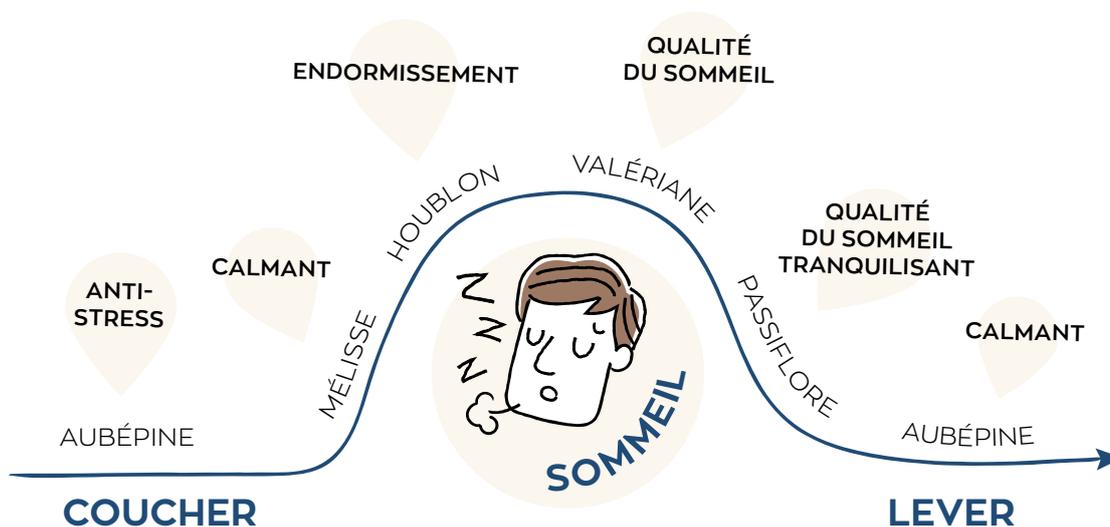
VALÉRIANE



AUBÉPINE



PASSIFLORE



# CAS PRATIQUES

## STRESS ET INSOMNIE



Isabelle H. 40 ans, est professeur de mathématiques dans un collège sensible. Elle doit gérer en classe des adolescents irrespectueux voire insultants, ce qui lui procure un stress très important, des problèmes de sommeil avec difficultés d'endormissement, réveils nocturnes et pensées obsessionnelles.

### QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Une cure de **Magnésium** est préconisée contre le stress et la fatigue, associé à du **Lithium** pour l'aider à affronter l'anxiété et les difficultés quotidiennes. Afin d'atténuer les troubles de l'humeur, du **Tryptophane** en fin de journée et de la **Mélatonine** au coucher sont recommandés dans le but également de l'aider à s'endormir et d'améliorer la qualité de son sommeil.

## PÉRI-MÉNOPAUSE ET TROUBLES DE L'HUMEUR



Mylène T. 49 ans, est en péri-ménopause et se plaint d'une humeur en dents de scie, variant au fil des heures, qui la contrarie et agace son entourage. Elle se plaint également d'un sommeil insuffisant et, pour couronner le tout, elle « prend » du ventre.

### QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Les troubles de l'humeur sont l'une des manifestations traditionnelles de l'installation d'une ménopause. Dire à la patiente qu'il s'agit d'un phénomène connu et normal et qui s'arrêtera de lui-même, n'est pas suffisant. Des prises de **Lithium** en oligothérapie lui seraient utiles pour l'aider à réguler son humeur, améliorer son sommeil et réduire son irritabilité. Quant au contrôle du poids, le **Chrome** sera un recours immédiat et très bénéfique pour l'installer dans de nouvelles habitudes alimentaires. Il régulera son appétence au sucre, phénomène compensatoire fréquent à cette période de la vie d'une femme.

Source : Genesis.

## MÉNOPAUSE ET IRRITABILITÉ



Geneviève B. 60 ans, est traitée depuis 8 ans pour une ostéoporose avec un apport médicamenteux de Calcium et Vitamine D3. Elle se plaint de constipation avec flatulences et de troubles du sommeil sans autre cause qu'une anxiété latente ; elle se sent irritable et fatiguée.

### QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

L'interrogatoire permet de préciser que la patiente prend déjà une supplémentation de polyvitamines. Pour améliorer son transit, elle consomme du pain complet. Elle ne présente pas de signe d'insuffisance rénale. Le Calcium à forte dose, pris au long cours, peut être un antagoniste du Magnésium. L'association Calcium et Vitamine D peut induire une constipation avec flatulence, et interagir avec des aliments comme le pain complet contenant de l'acide phytique (qui inhibe l'absorption du Magnésium). Une supplémentation en **Magnésium** améliorera l'irritabilité et la fatigue.

Source : Genesis

## RÈGLES DOULOUREUSES ET ANXIÉTÉ LÉGÈRE



Julia S. 19 ans, est de nature anxieuse. Elle se plaint également de règles douloureuses qu'elle attend chaque mois avec inquiétude.

### QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Les effets anti-spasmodiques, myorelaxants et anti-stress du **Magnésium** sont préconisés pour cette jeune fille, afin de l'apaiser et de soulager ses douleurs menstruelles. Cet oligoélément devrait lui permettre de réduire son inquiétude à l'approche de ses règles. Il conviendra de vérifier avec elle son équilibre alimentaire et de lui conseiller une consommation raisonnable de café ou de thé et une alimentation plus riche en oléagineux, céréales complètes, fruits secs et... chocolat !

Source : Genesis.

# RETROUVER LE SOMMEIL ET RÉGULER L'HUMEUR

*Pressions professionnelles, difficultés relationnelles, rythme effréné, la fatigue et le stress sont les fléaux de notre société actuelle. Qu'ils soient permanents ou récurrents, tout excès entraîne des effets néfastes sur l'organisme : asthénie, épuisement moral, irritabilité, nervosité, baisse des défenses immunitaires. Et dans les cas extrêmes : burn-out, troubles anxieux ou dépressifs. Il est indispensable d'apprendre à les gérer pour retrouver une meilleure santé, forme et vitalité.*

## BIEN DORMIR EST INDISPENSABLE POUR ÊTRE EN FORME DANS LA JOURNÉE ET ALERTE INTELLECTUELLEMENT

Permettant à l'organisme de récupérer sur tous les plans (mémoire, apprentissage, métabolisme, hormones, immunité...), le sommeil exerce un rôle fondamental sur la santé, le bien-être et l'équilibre physique et psychologique. À défaut, les troubles du sommeil comme l'insomnie, les apnées du sommeil et les jambes sans repos exercent un impact considérable<sup>(1)</sup> : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, troubles du comportement, de l'humeur, accidents de la route et du travail, risques d'infections...

S'invitant au travail et dans les foyers, le stress est devenu l'un des principaux perturbateurs de notre sommeil\*. Et lui aussi affecte une proportion considérable et croissante de la population. Si le stress aigu peut avoir des effets positifs en préparant l'organisme à affronter de nouvelles situations, le stress chronique peut rendre malade<sup>(3)</sup> : eczéma, anxiété, ulcères, hypertension, troubles cognitifs, maux de tête, infections, troubles du sommeil...

**JE SUIS STRESSÉ(E), DONC JE DORS MAL ET JE SUIS FATIGUÉ(E).  
JE DORS MAL, DONC JE SUIS FATIGUÉ(E) ET STRESSÉ(E).**

Au final, troubles du sommeil et stress sont imbriqués. Gérer le stress va aider à mieux dormir et vice-versa.

**Objectif n°1** : apprendre à gérer le stress (relaxation, méditation, cohérence cardiaque). Parallèlement, adopter une alimentation saine et variée, une activité physique modérée régulière, une bonne hygiène du sommeil, et si besoin se tourner vers une aide naturelle (oligothérapie, plantes, oméga-3...).

*\*Outre le stress, les facteurs qui perturbent le sommeil sont nombreux : anxiété, dépression, horaires décalés ou de nuit, événements ponctuels (deuil, divorce...), mauvaises habitudes et comportements (alimentation déséquilibrée, activités stimulantes en soirée...), etc*



### QUELQUES CHIFFRES :

- **1 FRANÇAIS SUR 3** est concerné par un trouble du sommeil.
- **16%** souffrent d'insomnie chronique (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, réveils précoces, sommeil non réparateur...).
- **35%** se déclarent fatigués au réveil.
- Seuls **19%** consultent, mais peu sont traités<sup>(2)</sup>.

# QUI SOMMES-NOUS ?

## LE LABORATOIRE DES GRANIONS®

### NOTRE PHILOSOPHIE

Le **Laboratoire des Granions®**, laboratoire pharmaceutique, fabrique des produits conçus pour être **efficaces** avec pour valeurs fédératrices : l'**innovation**, l'**excellence**, la **qualité**, la **transparence** et le **service** aux **médecins**, **pharmaciens** et **patients**.

Particulièrement attentif aux dosages, aux interactions ainsi qu'au mode d'absorption des oligoéléments, le **Laboratoire des Granions®** s'est imposé au fil des années comme **expert en oligothérapie**. Les oligoéléments proposés sont des **spécialités pharmaceutiques reconnues** et qui bénéficient, pour la majeure partie, d'une **Autorisation de Mise sur le Marché (AMM)** délivrée par l'**ANSM (Agence Nationale de Sécurité des Médicaments)**.

La **production** sur nos sites en **France** et sur notre propre usine basée à **Monaco** se fait dans le **respect** des bonnes pratiques de fabrication, et ainsi garantit une fabrication selon des **critères stricts** et assure la **traçabilité** de nos produits.



### NOTRE EXPERTISE

Le **Laboratoire des Granions®** appartient au groupe français **EA Pharma®** issu du rapprochement d'**Equilibre Attitude**, du **Laboratoire des Granions®**, du **Laboratoire Merle** et du **Laboratoire Labcatal®**, spécialiste de la production et de la distribution de **médicaments**, **compléments alimentaires**, **dispositifs médicaux** et **cosmétiques**.

L'expertise Granions®, se retrouve à travers 3 gammes distinctes :



#### GRANIONS® OLIGOTHÉRAPIE

Depuis sa création en 1948, le **Laboratoire des Granions®** est un acteur principal de l'oligothérapie. Il conçoit, développe, produit et commercialise des spécialités pharmaceutiques constituées d'oligoéléments.

Il se distingue par une démarche particulière : il propose des oligoéléments en solution buvable, sous leur forme unitaire, c'est-à-dire un oligoélément par ampoule.



#### GRANIONS® LES ESSENTIELS

En 2012, le **Laboratoire des Granions®** a étendu son savoir-faire à des actifs innovants, reconnus pour leurs bénéfices, en adéquation avec les dernières avancées scientifiques, pour apporter une efficacité ciblée et personnalisée à chaque organisme.



#### GRANIONS® SANTÉ

Une gamme complète de compléments alimentaires afin de répondre aux principales problématiques de la vie quotidienne. Ces compléments sont des associations de nutriments spécifiques (plantes, oligo-éléments, vitamines, acides gras...) choisis pour leur synergie d'action et rigoureusement sélectionnés pour assurer une haute qualité.

# SOURCES

- <sup>①</sup>Inserm, Sommeil, Dossier réalisé en collaboration avec Pierre-Hervé Luppi, responsable de l'équipe Physiopathologie des réseaux neuronaux du cycle sommeil du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Unité Inserm 1028).
- <sup>②</sup>Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
- <sup>③</sup>Fédération française de cardiologie, Comment repérer le stress ?
- <sup>④</sup>Suhner A. et al., Comparative study to determine the optimal melatonin dosage form for the alleviation of jet lag, *Chronobiol Int.*, 1998 Nov; 15(6):655-66.
- <sup>⑤</sup>Lespérance F. et coll., The efficacy of omega-3 supplementation for major depression: a randomized controlled trial, *J Clin Psychiatry*, 2011 Aug;72(8):1054-62, doi: 10.4088/JCP.10m05966blu.
- <sup>⑥</sup>Lemoine P., *Insomnie*, Editions Larousse. Jianghong Liu et al., The mediating role of sleep in the fish consumption - cognitive functioning relationship: a cohort study, *Scientific Reports*, V 7 : 17961 (2017), doi:10.1038/s41598-017-17520-w.
- <sup>⑦</sup>Intérêt du lithium à doses modérées, *La Phytothérapie Européenne*, Revue n°72, Janvier-Février 2013.