

L'INSOMNIE

GÉNÉRALITÉS

L'insomnie est un manque ou une mauvaise qualité de sommeil. Or, le sommeil est **fondamental pour la santé** car il **régule** plusieurs fonctions dont **l'humeur, la cognition, le métabolisme ou encore l'immunité**. Ainsi, il permet à **l'organisme de récupérer**, que ce soit sur **le plan physique ou mental**. Le manque de sommeil pourrait **activer certaines cytokines pro-inflammatoires** (IL-1, TNF-alpha...) et **altérer le fonctionnement de cellules immunitaires** comme les **leucocytes ou les natural killer (NK)**. Autant de facteurs qui pourraient favoriser **un processus inflammatoire** mais aussi accentuer le risque d'**infections, d'irritabilité, de symptômes dépressifs, de prise de poids ou d'hypertension**. La **régulation du sommeil** est donc **fondamentale pour la santé**. L'insomnie peut être **ponctuelle et occasionnelle** ou **quelquefois plus durable**. Elle devient **chronique** lorsque les troubles se produisent plus de **trois fois par semaine, depuis au moins trois mois**.

FACTEURS DE RISQUE

- Âge > augmente avec le vieillissement,
- Événements positifs ou négatifs (ex. mariage, divorce, nouvel emploi, chômage),
- Stress, anxiété, dépression,
- Consommation excessive d'alcool et de tabac,
- Dîner copieux ou prise d'excitants (ex. thé, boissons caféinées),
- Pratique d'une activité stimulante le soir (ex. sport, jeux vidéo),
- Rythme de vie irrégulier (ex. travail en horaires décalés, déplacements nombreux),
- Environnement (ex. bruits, lumière, température élevée ou trop basse),
- Certaines maladies (ex. hyperthyroïdie, reflux gastro-œsophagien, asthme nocturne, douleurs corporelles).

MANIFESTATIONS CLINIQUES

- Difficultés d'endormissement,
- Un ou de plusieurs réveils nocturnes,
- Réveil trop précoce le matin,
- Impression d'avoir un sommeil non récupérateur et non reposant,
- Fatigue, somnolence, nervosité, difficultés de concentration, de mémorisation.



CONSEILS & PRÉVENTION

- Améliorer l'hygiène de vie,
- Avoir une alimentation équilibrée et saine, dîners légers le soir,
- Éviter les boissons avec de la caféine,
- Conditions d'endormissement optimales (ex. matelas confortable, température adéquate, bouchons d'oreilles),
- Limiter la consommation d'alcool et de tabac,
- Activité physique régulière et relaxante avant le coucher (ex. massage, relaxation).



TRAITEMENTS HABITUELS

- Il est important d'essayer d'**identifier la cause** des troubles du sommeil. **Agir sur cette cause sera le premier traitement.**
- Insomnie passagère : sédatif léger (phytothérapie à base de valériane, aubépine, passiflore etc.)
- Insomnie de courte durée : médicaments hypnotiques (sommifères, benzodiazépines), anxiolytiques, antidépresseurs, neuroleptiques, mélatonine,
- Thérapies comportementales et cognitives.

MICRO-IMMUNOTHÉRAPIE

Formule SLEEPREG

Les substances immunomodulatrices en **faibles doses** permettent de **moduler à la hausse, à la baisse ou de maintenir leur activité biologique** dans l'organisme.

LA COMPOSITION DE LA FORMULE



IL-6, IL-1 β , IFN- β , TNF- α , VIP

β -Endorphin, BDNF, NGF

IL-4, IL-10, IL-13, IL-1Ra, SNA[®]-HLA I, SNA[®]-SLEEPREGa-01, SNA[®]-SLEEPREGb-01

LES OBJECTIFS DE LA FORMULE



- ☑ **Visé à améliorer la qualité et la durée du sommeil,**
- ☑ **Cherche à prévenir le développement des troubles associés,**
- ☑ **Soigne sans créer d'effets secondaires et peut être associée à d'autres traitements.**

LES ACTIONS DE LA FORMULE



- ☑ **Rééquilibre le dérèglement immunitaire et régule le processus inflammatoire.**

PRISE EN CHARGE

POSOLOGIE

Formule SLEEPREG



1 gélule / jour

3 à 6 mois selon évolution des symptômes



L'administration doit se faire le soir avant le coucher, environ 1h après le dîner.

