

Dossier de presse

# EUPHYTOSE NUIT®

Et si le manque de sommeil  
avait des conséquences inattendues ?

MANGER MIEUX



BOUGER PLUS



BIEN DORMIR



LA NOUVELLE ROUTINE BIEN-ÊTRE

EuphytoseNuit® Hôtel – janvier 2018

EuphytoseNuit® est un complément alimentaire à base de mélatonine pour un endormissement plus rapide et de passiflore pour retrouver un sommeil réparateur chez l'adulte.





MANGER MIEUX, BOUGER PLUS, BIEN DORMIR...  
la nouvelle routine bien-être **P.4**



MIEUX COMPRENDRE ET GÉRER  
le sommeil **P.5**

LE MANQUE DE SOMMEIL :  
des conséquences qui ne sont pas anodines ! **P.6**

PRISE DE POIDS ET SOMMEIL :  
des conséquences de plus en plus connues **P.7**

LA JOURNÉE IDÉALE POUR BIEN DORMIR  
Les repères **P.8 et 9**

LA PHYTOTHÉRAPIE  
au service du sommeil **P.10**

LA GAMME EUPHYTOSE®  
l'alliée sérénité pour chaque moment de la journée **P.11**

« Manger, bouger », cette campagne aux slogans connus de tous, a été créée en 2004 à l'initiative du ministère de la Santé. Son objectif ? Limiter les risques de surpoids et améliorer les habitudes alimentaires des Français. Mais manger, bouger suffit-il à préserver son équilibre de vie ?

**Synonyme de bien-être et promesse de productivité, le sommeil est lui aussi l'un des facteurs essentiels à notre santé.**

Pourtant, difficulté à s'endormir, sommeil de mauvaise qualité, réveils nocturnes, sont le quotidien de 4 Français sur 10<sup>1</sup>. On estime en moyenne, que les femmes accumulent un déficit de sommeil 20% supérieur à celui des hommes.<sup>2</sup> **Or, le sommeil a plusieurs bénéfices dont celui de préserver l'équilibre énergétique et la performance quotidienne.**

Sans surprise, la fréquence des troubles du sommeil augmente avec l'âge puisque 44% des plus de 75 ans sont insomniaques chroniques contre seulement 22% des 16-24 ans.<sup>3</sup> Pourtant la majorité des personnes impactées par ces troubles ne prend pas de traitement par peur de dépendance ou d'accoutumance.<sup>4</sup>

En plus d'avoir un impact négatif sur la productivité et la performance physique, **le manque de sommeil peut avoir des conséquences inattendues comme une plus grande vulnérabilité aux tentations alimentaires**,<sup>5</sup> ce qui peut favoriser la prise de poids.

D'après l'enquête INSV/MGEN « sommeil et nutrition », le risque d'obésité est augmenté de 34% chez les femmes et de 50% chez les hommes courts dormeurs (ayant une durée de sommeil inférieure à 360 minutes par jour) par rapport aux longs dormeurs (ayant une durée de sommeil supérieure à 480 minutes par jour).<sup>6</sup>

Partenaire de votre sérénité, EuphytoseNuit® vous propose d'adopter une nouvelle routine bien-être : **manger mieux, bouger plus, bien dormir.**

**EuphytoseNuit®**, la nouvelle marque de la gamme Euphytose®, est un complément alimentaire dont les deux ingrédients actifs, la mélatonine et la passiflore, agissent respectivement sur un endormissement plus rapide et sur un sommeil de qualité.



Une bonne nuit de sommeil rime souvent avec un réveil en pleine forme le lendemain matin, mais le besoin de sommeil est très individuel. Si certains gros dormeurs ont besoin de longues nuits de sommeil, d'autres se contenteront de quelques heures pour récupérer.

**En moyenne, on estime que le corps a besoin de dormir entre 7h à 8h30 par nuit. Cependant, 33% des Français dorment moins de 6h<sup>1</sup>, notamment en raison de l'utilisation accrue d'appareils électroniques avant de se coucher, qui ont tendance à dérégler le rythme circadien.**

Nous avons tous au sein de notre cerveau une horloge interne capable de réguler nos rythmes biologiques, c'est ce qu'on appelle le rythme circadien. Il est défini par l'alternance entre l'état de veille, qui correspond à la période de la journée pendant laquelle on est éveillé et le sommeil, période durant laquelle on dort.

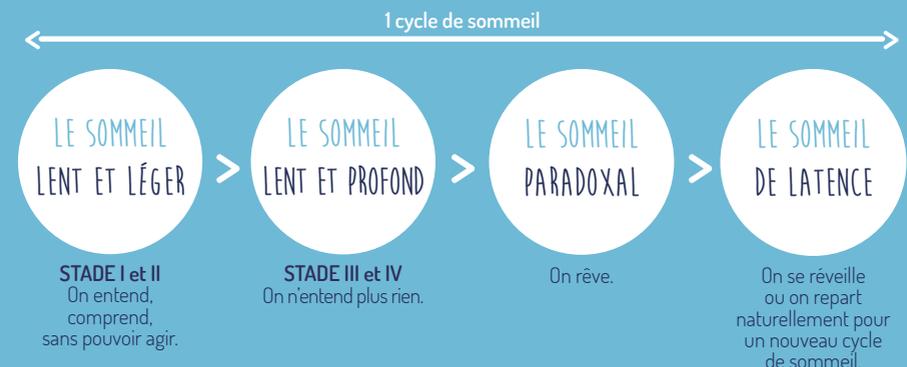
Le rythme circadien contrôle un ensemble de paramètres tels que la température corporelle, la sécrétion de cortisol, le comportement alimentaire mais surtout la sécrétion de mélatonine.

En effet, **la mélatonine, une hormone naturellement présente dans l'organisme**, produite par la glande pinéale, est régulée par le cycle jour/nuit. Elle est sécrétée pendant la nuit avec généralement un pic vers 3h du matin. **La mélatonine joue donc un rôle essentiel dans l'endormissement.** A l'inverse de la mélatonine, la production du cortisol, hormone du stress, est minimale en première partie de nuit et maximale tôt le matin.

Les perturbations du rythme circadien du cortisol et de la mélatonine peuvent induire des troubles du sommeil.

Le sommeil est donc lié à certaines hormones, et il est important de le préserver pour contribuer à l'équilibre général du corps.

**Le sommeil est composé d'environ 4 à 6 cycles successifs par nuit, dont chaque cycle de sommeil comporte 4 stades :**



# LE MANQUE DE SOMMEIL : DES CONSÉQUENCES QUI NE SONT PAS ANODINES !

En plus de créer de l'inconfort et d'altérer le bien-être, le manque de sommeil peut induire deux types de risques : des problèmes d'ordre psycho-sociaux et le développement de pathologies.

Si à court terme les conséquences du manque de sommeil impliquent une baisse d'énergie, d'attention ou une plus grande vulnérabilité aux aliments riches en glucides,<sup>5</sup> les conséquences à long terme peuvent être plus sérieuses.

## A COURT TERME, on observe :

-  une augmentation de l'émotivité,
-  des problèmes de concentration et des difficultés de mémorisation,
-  un appétit plus prononcé pour les aliments caloriques,
-  une somnolence excessive,
-  l'augmentation des risques d'accident de la route.

## A LONG TERME

les personnes qui souffrent d'un sommeil de mauvaise qualité sont menacées par l'augmentation des risques :

-  de dépression,
-  de décrochage scolaire,
-  de développement d'apnée du sommeil,
-  de diabète,
-  de problèmes circulatoires,
-  de surpoids.

Dans ces cas là, un avis médical est nécessaire.

Des conséquences impactant fortement la qualité de vie et qui pourraient être ajustées via le rétablissement d'un meilleur sommeil.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

On dort **1h30** de moins qu'il y a **50 ans**<sup>7</sup>

Seulement, **16%**<sup>1</sup> des personnes touchées par des troubles du sommeil ont recours à un traitement pour gérer les troubles de l'endormissement

# PRISE DE POIDS ET SOMMEIL : DES CONSÉQUENCES DE PLUS EN PLUS CONNUES

Tout comme le sommeil, l'alimentation est influencée par deux hormones majeures et complémentaires : **la leptine** qui est l'hormone de la satiété et **la ghréline** qui est celle stimulant l'appétit.

## LA LEPTINE

La fonction première de la leptine est de renseigner le cerveau sur le moment où il est nécessaire de **déclencher la sensation de satiété**.

## LA GHRELINE

Le rôle de la ghréline est de **prévenir le cerveau lorsque le corps a besoin de manger** en envoyant des signaux au système nerveux sur l'état et la disponibilité des réserves énergétiques présentes dans l'organisme.

## Bon sommeil et sensation de satiété



## Manque de sommeil et sensation de faim



Il a été démontré que le manque de sommeil nous rend plus vulnérable face aux tentations alimentaires, et en particulier pour les aliments énergétiques avec une forte teneur en glucides, qui vont donner le sentiment de compenser le manque de sommeil<sup>5</sup>. Des observations qui permettent d'affirmer qu'**un sommeil de mauvaise qualité est un facteur de risque pour le développement de l'obésité et d'un diabète de type 2**.

En résumé, les résultats observés dans les études cliniques nous apprennent que le manque de sommeil stimule la sensation de faim, favorisant ainsi la prise de poids.

A l'inverse, les personnes qui ont un sommeil de qualité et suffisamment long, sont davantage en mesure de contrôler leur poids.

Pourtant, ce constat est encore peu connu de tous car **77% des Français** ignorent ou ne croient pas que le manque de sommeil favorise la prise de poids<sup>8</sup>.

Ce lien entre manque de sommeil et prise de poids met en évidence les synergies entre qualité de vie et équilibre alimentaire et nous incite à adopter de nouvelles habitudes au quotidien autour de 3 thématiques :

**Manger mieux, Bouger plus, Bien dormir.**

# LA JOURNÉE IDÉALE POUR BIEN DORMIR

## LES REPÈRES

La nouvelle routine bien-être présentée par EuphytoseNuit® :  
**Manger mieux, Bouger plus, Bien dormir** est l'alliée clé  
 pour agir positivement sur son corps et son esprit.

Pour profiter au mieux de cette routine, voici des conseils dédiés  
 pour passer une bonne journée suivie d'une bonne nuit.

### LE MATIN



**Démarrer la journée par une activité physique de 30 minutes.**

3 postures de Yoga peuvent aider à passer une journée zen et pleine d'énergie : la posture du triangle, du chien tête en bas et du chameau.

**Puis opter pour un petit-déjeuner énergétique**

composé par exemple de pain complet ou de céréales, d'un œuf, d'un yaourt, d'un fruit et d'une boisson chaude.

### L'APRÈS-MIDI



Après une matinée très productive et un déjeuner équilibré, prendre le réflexe de **faire une micro-sieste de 15/20 minutes pour recharger le corps en énergie** et passer une fin de journée sereine.

En milieu d'après-midi, **adopter une collation** composée par exemple de fruits à coque, de chocolat noir et d'une boisson chaude, qui aideront le corps à conserver de l'énergie jusqu'au soir.

# LA JOURNÉE IDÉALE POUR BIEN DORMIR

## LES REPÈRES

### LE SOIR

**En fin de journée, prendre un moment pour soi et se détendre** (en lisant un livre, en faisant des exercices de relaxation...)



**Dans un endroit calme, faire des exercices de respiration pour évacuer les tensions :**

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, le dos droit.

Relâcher les épaules, laisser les bras le long du corps, les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux fermés.

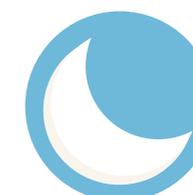
Inspirer en gonflant le ventre et en fermant les poings. Retenir l'air un instant et hausser plusieurs fois les épaules.

Souffler ensuite fortement par la bouche en relâchant les épaules et en ouvrant les mains. Recommencer l'exercice trois fois.

Reprendre une respiration naturelle et accueillir les sensations de relâchement.



**Au moment du dîner, privilégier un repas léger** constitué d'une soupe de légumes, d'un yaourt ou d'une compote agrémentés d'une cuillère à soupe de graines de lin.



Enfin, écouter son corps et **se coucher dès les premiers signes de fatigue** en éloignant les écrans lumineux qui tiennent l'œil en éveil et retarderont la production de mélatonine.



# LA PHYTHOTHÉRAPIE AU SERVICE DU SOMMEIL

Les plantes médicinales sont appréciées depuis toujours pour leurs vertus thérapeutiques qui semblent multiples. **On appelle phytothérapie toutes les solutions à base de plantes ou de substances d'origine végétale permettant, entre autres, de lutter contre le stress, améliorer le bien-être, faciliter l'endormissement.**

**La passiflore est une plante recommandée pour aider les personnes à s'apaiser et à avoir un sommeil de qualité.** En général, et contrairement à certains médicaments, la phytothérapie n'entraîne pas d'accoutumance et peut être utilisée dans le cadre de troubles mineurs du sommeil.

Nous avons vu le rôle clé de la mélatonine dans le cycle veille/sommeil. Parfois, la sécrétion de mélatonine est retardée et l'endormissement est difficile. C'est pourquoi un apport exogène de mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement et à resynchroniser le cycle veille/sommeil. **L'association de mélatonine à des plantes connues pour leurs vertus apaisantes est recommandée pour assurer un endormissement rapide, un sommeil de qualité et au corps un repos bénéfique.** Cette association est particulièrement intéressante puisqu'elle peut **éviter d'avoir recours à des traitements chimiques, qui peuvent avoir des effets de dépendance et d'accoutumance.** C'est une façon de préserver un équilibre de vie sain et naturel.

**EuphytoseNuit®**, complément alimentaire spécifique développé pour s'endormir et bien dormir, se compose de deux ingrédients actifs :

## LA MELATONINE\*

dosée à 1 mg/cp, complète l'action de la mélatonine naturellement présente dans l'organisme, et **favorise un endormissement plus rapide.**

## LA PASSIFLORE\*\*

dosée à 500 mg/cp et d'origine végétale 100% naturelle, réputée pour ses propriétés apaisantes, contribue à un sommeil réparateur et **maintient un sommeil de qualité.**

1 boîte  
D'EUPHYTOSENUIT®  
ASSURE JUSQU'À  
30 nuits  
DE SOMMEIL.

## S'endormir et bien dormir

**Sans risque d'accoutumance ni de dépendance,  
EuphytoseNuit® contribue à préserver  
l'équilibre de vie et le bien-être au quotidien.**



# LA GAMME EUPHYTOSE®

## L'ALLIÉE SÉRÉNITÉ POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

**Marque experte de la phytothérapie, la gamme Euphytose® apporte une réponse complète aux personnes souhaitant retrouver leur sérénité, sans dépendance ni accoutumance, avec :**

### Euphytose®\*\*\*

un médicament de phytothérapie pour traiter l'ensemble des symptômes du stress.

### EuphytoseNuit®

un complément alimentaire spécifique sommeil, pour s'endormir et bien dormir.



### INFORMATIONS PRODUITS

**EuphytoseNuit®** est disponible en pharmacie et parapharmacie.

Prix de vente recommandé\*  
EuphytoseNuit®  
13,95€

\*Prix recommandé, donné à titre purement indicatif. Le prix de revente est fixé librement par l'officine, sans aucune obligation et/ou contrainte imposée par BAYER HEALTHCARE SAS

\* La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. \*\* La passiflore contribue à maintenir un sommeil de qualité

\*\*\* Euphytose est un médicament traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété.

## CONTACT PRESSE

Adeline Gallet – 01.41.05.44.28 – [bayer.teamfrance@hkstrategies.com](mailto:bayer.teamfrance@hkstrategies.com)



**BAYER : Science For A Better Life : la science pour une vie meilleure**  
[www.euphytosegamme.fr/euphytosenuit](http://www.euphytosegamme.fr/euphytosenuit)

Bayer est un groupe international des Sciences de la Vie, dont le cœur de métier se situe dans les secteurs de la santé et de l'agriculture. Les médicaments, produits et services de Bayer sont conçus pour améliorer la vie des personnes. Le groupe vise également à créer de la valeur par l'innovation, la croissance et une rentabilité élevée. Bayer adhère aux principes du développement durable et s'engage, en tant qu'entreprise citoyenne, à respecter ses responsabilités éthiques et sociales.

Au cours de l'exercice 2016, Bayer comptait près de 115 200 salariés et a réalisé un chiffre d'affaires de 46,8 milliards d'euros. Ses investissements se sont élevés à 2,6 milliards d'euros. Le groupe a consacré 4,7 milliards d'euros à la R&D. Ces chiffres incluent ceux de l'activité Polymères hautes performances devenue Covestro, une entreprise indépendante cotée en bourse depuis le 6 octobre 2015.

La division Consumer Health propose des médicaments délivrés sans ordonnance, des compléments alimentaires ainsi que des produits d'automédication comme des vitamines, des analgésiques, des soins dermatologiques et gynécologiques, des produits gastroentérologiques et de la phytothérapie. Grâce à l'innovation et à ses marques mondialement connues, telles qu'Aspirine, Bepanthen®, Berocca®, Rennie®, cette division contribue à améliorer le bien-être et la qualité de vie au quotidien.

## SOURCES

- 1 Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Enquête « Sommeil et performance au quotidien » 2012
- 2 Occurrence. Dette de sommeil annuelle française : 16 milliards d'heures. Septembre 2015
- 3 Gourier-Fréry C, Fuhrman C. Les troubles du sommeil - Synthèse des études menées à l'Institut de veille sanitaire. Saint-Maurice: Institut de veille sanitaire; 2012
- 4 AZTLAN 15F26 – Evaluation de la publicité TV EuphytoseNuit – nov. 2015 (nombre de personnes interrogées : 39)
- 5 Inadequate Sleep as a Contributor to Obesity and Type 2 Diabetes. Canadian Journal of Diabete. J McNeil, E Doucet, JP Chaput. Nov 2012
- 6 Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Enquête INSV/MGEN « Sommeil et Nutrition » 2015
- 7 INPES – Guide : « Bien dormir, mieux vivre » - Juin 2009
- 8 Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Les carnets du sommeil. Sommeil et Nutrition

EuphytoseNuit® est un complément alimentaire à base de mélatonine pour un endormissement plus rapide et de passiflore pour retrouver un sommeil réparateur chez l'adulte.

L.FR.MKT.CC.01.2018.1452