

LANCEMENT - MARS 2020

Un sommeil réparateur et des nuits apaisées avec



CONTACT PRESSE :

Dominique Michaudon, Chargée de relations extérieures, dominique.michaudon@boiron.fr



Votre santé mérite le plus grand respect

SOMMAIRE

Mag'Nuit, l'innovation Boiron pour un sommeil de qualité

p. 3

- Mag'Nuit, le “tiercé gagnant” innovant !

Mag'Nuit : 3 composants performants pour une formule exclusive

p. 5

- Mag'Nuit : focus sur ses 3 composants

Le magnésium

La mélisse

Les polyphénols de pépins de raisin

Le sommeil, c'est la santé !

p. 7

- Le sommeil, pilier de l'équilibre vital
- Quand le sommeil vient à se troubler

Mag'Nuit l'innovation Boiron **pour un sommeil de qualité**

Passer un tiers de la vie à dormir cela est certes fait pour se reposer, mais cela constitue surtout une étape indispensable à l'état de santé général. Pourtant, aujourd'hui, un tiers des Français déclarent mal ou pas assez dormir¹ et est à la recherche de solutions naturelles et sans risque².

C'est pourquoi Boiron, acteur engagé depuis toujours pour un « soigner sans nuire », innove et propose Mag'Nuit son nouveau complément alimentaire.

Nouveauté du début de l'année 2020, Mag'Nuit est une réponse novatrice et exclusive pour favoriser l'endormissement et retrouver un sommeil de qualité.

MAG'NUIT, LE “TIERCÉ GAGNANT” INNOVANT !

Pour améliorer la qualité du sommeil, les Laboratoires Boiron lancent Mag'Nuit.

Fabriquée en France, cette formule originale garantit :

- **la qualité** et la concentration des actifs sélectionnés,
- **la naturalité** avec des composants d'origines végétale ou minérale,
- **l'innocuité** car sans contre-indication, ni risque d'accoutumance.

Elaboré à partir de magnésium et de mélisse, Mag'Nuit est formulé à la fois pour détendre, préparer puis favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.

Mais ce complément alimentaire ne se contente pas que de cela !

Il associe à ces composants reconnus dans l'endormissement, un actif innovant : les polyphénols extraits de pépins de raisin, dont les propriétés anti-oxydantes sont largement documentées³.

Avec Mag'Nuit, les Laboratoires Boiron proposent une réponse unique, à l'action complète et globale, pour retrouver un sommeil réparateur et préserver son capital santé⁴.

¹ https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/RESULTATS_ENQUETE_INSV_MEGN2016.pdf (p15)

² Etude Ipsos “Les Français et les médicaments homéopathiques” Avril 2015

³ Le Stress oxydatif par APRIFEL Avril 1999

⁴ https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/01/Carnet-1-carnet-pour-mieux-comprendre_HD-2018-chgt-adresse.pdf (p.3)

Présentation :

boîte de 30 gélules pour une cure de 15 jours.

Prix public conseillé : 10,90 €

Posologie :

2 gélules, à prendre le soir au coucher avec un verre d'eau.

Précautions d'emploi :

De par le choix de ses actifs et la sélection des composants de la gélule, Mag'Nuit ne présente aucune contre-indication et convient aux vegans ainsi qu'aux intolérants au gluten.

A noter qu'en tant que complément alimentaire Mag'Nuit ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain.

A tenir hors de la portée des jeunes enfants.

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

De manière générale, les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute supplémentation.



Bien dormir, ça passe aussi par...

**Certaines mesures^{5, 6} améliorent la qualité du sommeil.
A associer pour mettre toutes les chances de son côté !**

- **L'activité physique régulière.** Elle favorise l'endormissement et sommeil plus profond. Par contre, l'effort intense et inhabituel peut nuire. Éviter toute activité physique à moins de deux heures avant le coucher, à l'exception de la sexualité qui stimule la sécrétion d'endorphines, hormones propices à la détente et au bien-être.
- **L'hygiène alimentaire.** Ne pas prendre un repas copieux juste avant le coucher. Idéalement, il faut avoir terminé de dîner trois heures avant de se mettre au lit et éviter de trop boire, pour ne pas être réveillé par l'envie d'uriner.
- **L'hygiène de vie.** Proscrire le tabac. Limiter la consommation d'excitants (café, thé, coca et alcool) et les bannir en fin de journée.
- **La chambre, un lieu sacré.** Télé, écran et ordinateur n'ont rien à y faire. A température fraîche, autour de 18 °C, elle doit être calme et sombre et le lit confortable.
- **Ritualiser le coucher.** Prendre un bain, écouter de la musique, lire, méditer ou faire de la cohérence cardiaque... mais surtout décrocher de tous types d'écrans au moins 1 heure 30 avant.
- **Instaurer de la régularité.** Se lever à peu près à heure fixe chaque matin, même les jours de congé, régule l'horloge biologique et favorise l'endormissement, le soir. Le matin, le réveil doit être dynamique pour bien s'éveiller : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

⁵ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/adopter-bonne-hygiene-vie>

⁶ https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/07/INSV_POUR-UN-SOMMEIL-DE-QUALITE%CC%81_2013.pdf

★ Mag'Nuit 3 composants performants pour une formule exclusive !

Grande innovation des Laboratoires Boiron, le complément alimentaire Mag'Nuit allie les bienfaits de l'oligoélément magnésium, de la plante médicinale mélisse et des polyphénols de pépins de raisin. Sa formule originale et spécifiquement formulée s'impose comme une solution intégrative et naturelle pour améliorer la qualité du sommeil, sans effet d'accoutumance, ni de somnolence dans la journée.

MAG'NUIT, FOCUS SUR SES 3 COMPOSANTS

Fort de son expertise, Boiron fait des choix exigeants pour assurer l'excellence de ses produits. La formule unique de Mag'Nuit respecte les principes éthiques, piliers des valeurs des Laboratoires Boiron.

Au final, trois composants minutieusement sélectionnés d'une haute traçabilité et dosés pour faciliter un sommeil de qualité.

Le magnésium

Comme il participe à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux, ce minéral est considéré comme un "anti-stress naturel"⁷. Il favorise à la fois détente, relaxations physique et mentale⁸ qui mettent en bonnes conditions pour s'endormir. Ses propriétés sur la fonction musculaire diminuent tonicité et spasmes⁹.



Pour optimiser sa formule, chaque gélule de Mag'Nuit contient 28.5 mg de magnésium, pour détendre et préparer le corps à l'endormissement. Pour plus de confort, les Laboratoires Boiron ont choisi comme sel : le carbonate de magnésium. Hautement concentré, celui-ci permet une galénique en gélules de petite taille (0), plus agréables à ingérer.

La mélisse

Herbacée de la famille des Lamiacées tirant son nom du grec melissophullon (feuille à abeilles), la mélisse est utilisée comme remède depuis le Moyen-Âge. Connue pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil¹⁰, la mélisse est une plante de référence du sommeil^{11, 12, 13} et plusieurs études ont évalué ses effets sur le sommeil.¹⁴



⁷ https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/oligotherapie/nu_7160_magnesium_anti_stress_naturel.htm

⁸ Le magnésium contribue à des fonctions psychologiques normales

⁹ Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale

¹⁰ Cases J, et al. Pilot trial of melissa officinalis L. leaf extract in treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Med J Nutrition Metab* (2011)

¹¹ Wichtl M, Anton R. *Plantes thérapeutiques*. Ed. Tec & Doc, 1999, 355-359.

¹² Committee on Herbal Medicinal Products (EMA-HMPC). *Community Herbal Monographs on Melissa officinalis L., folium* [London, 14 May 2013 – Doc. Ref.: EMEA/HMPC196745/2012]. European Medicines Agency (EMA). 2013, 1-7.

¹³ ESCOP Monographs. *Melissa*. Ed. Thieme, Stuttgart 1993.

¹⁴ *Mediterr J Nutr Metab* (2011) 4:211-218

Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances
Julien Cases • Alvin Ibarra • Nicolas Feuille'ère • Marc Roller • Samir G. Sukkar

L'acide rosmarinique¹², actif végétal présent dans les feuilles de mélisse, présenterait in vitro **des propriétés de modulation au niveau des récepteurs GABA¹⁵**, qui interviennent dans la détente, la relaxation mentale et physique.

La prise journalière de deux gélules de Mag'Nuit contient 400mg d'extrait de feuilles de mélisse titré à 5% minimum en acide rosmarinique, le marqueur principal de la plante, afin d'en apporter 20 mg par jour.

Son dosage est adapté pour permettre l'action souhaitée sur le sommeil.

Au XVII^e siècle, la mélisse devient l'ingrédient phare de l'eau de mélisse des Carmes, le plus ancien produit vendu en pharmacie.

Les polyphénols de pépins de raisin

S'il cause de la fatigue, le manque de sommeil est aussi impactant pour l'activité cérébrale : difficulté de concentration, de mémorisation, baisse des capacités cognitives... Or c'est pendant que nous dormons que notre cerveau mémorise !

Pour aller encore plus loin, Boiron a choisi d'innover en associant à l'action sur les troubles du sommeil du magnésium et de la mélisse, les bénéfiques des polyphénols.

Les polyphénols sont connus pour leurs activités antioxydantes, qui jouent un rôle de protection des cellules. En effet, certains polyphénols peuvent réduire les dégâts causés par le stress oxydatif sur certaines molécules des cellules¹⁶.

Pour une formule optimale, les Laboratoires Boiron ont choisi l'extrait de pépins de raisin, riche en polyphénols appelés aussi les OPC (proanthocyanidines). Ces polyphénols sont particulièrement intéressants pour leurs propriétés antioxydantes¹⁷.

La prise de 2 gélules de Mag'Nuit apporte 100 mg d'extrait de pépins de raisins concentrée à 95% en OPC.



Mag'Nuit, des gélules d'origine végétale

D'origine végétale et minérale, sans conservateurs, ni allergènes alimentaires, la gélule de Mag'Nuit est aussi sans colorants artificiels. Sa teinte verte est donnée par un colorant naturel dérivé de la chlorophylle.

Cette gélule de petite taille permet en plus une protection optimale des actifs végétaux, une prise aisée et convient aux vegans ainsi qu'aux intolérants au gluten



¹⁵ Le GABA (Acide Gamma-Amino Butyrique), est un acide aminé. Il jouerait un rôle excitateur dans le cerveau immature, au stade embryonnaire. Mais chez l'adulte, c'est un neurotransmetteur inhibiteur : lorsqu'il est libéré au niveau d'une synapse et se fixe sur son récepteur post-synaptique, il accentue le potentiel électrique négatif du neurone. Celui-ci a donc moins de chances d'être excité et de transmettre des potentiels d'action - sources :

<https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/cerveau-gaba-16540/>

Phytother Res. 2009 Aug;23(8):1075-81. Bioassay-guided fractionation of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) using an in vitro measure of GABA transaminase activity. Awad R, Muhammad A, Durst T, Trudeau VL, Arnason JT

Pharmacological Research 52 (2005) 199-203. Neurobehavioral and genotoxic aspects of rosmarinic acid. Patricia Pereira, Denise Tysca, Paulo Oliveira, Lucimar Filot da Silva Bruma, Jaqueline Nascimento Picada, Patricia Ardenghi

¹⁶ Le Stress oxydatif par APRIFEL Avril 1999

¹⁷ Bouayed J. Polyphenols: a potential new strategy for the prevention and treatment of anxiety and depression. Curr Nutr Food Sci 2010; 6:13-8.

Le sommeil, c'est la santé !

Poser sa tête sur l'oreiller, tomber dans les bras de Morphée et dormir comme un bébé... Chaque soir, nous en rêvons ! Le sommeil est une ressource à laquelle nous consacrons un tiers de notre vie ! S'il sait nous faire oublier éreintements physiques et psychologiques, il permet aussi à l'organisme d'"usiner" en toute tranquillité pour réparer et prévenir différents dysfonctionnements et pathologies !



LE SOMMEIL, PILIER DE L'ÉQUILIBRE VITAL

Fonction indispensable à notre santé au même titre que l'activité physique et l'alimentation, le sommeil remplit des missions spécifiques tout au long de la vie. Participant entre autres pendant l'enfance à la maturation cérébrale et à la fabrication des hormones de croissance, il contribue à tout âge, au bon fonctionnement des systèmes immunitaire et cardio-vasculaires, aux phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation et d'orientation¹⁸...

Générateur de récupération physique, psychique et intellectuelle, il jouerait aussi un rôle de prévention à long terme. Chaque jour, stress oxydatif et radicaux libres endommagent nos cellules, soit par des mécanismes naturels et internes de notre organisme¹⁹ - respiration mitochondriale (mécanisme de production de l'ATP, l'énergie), inflammation...- soit par des facteurs externes- pollution, UV, tabac...

Dépensée le jour lors des différentes activités- bouger, penser, digérer... l'énergie se consacrerait, pendant que nous dormons, à nous "réparer" en activant différents systèmes.

Le sommeil est ainsi crucial pour de nombreuses fonctions biologiques²⁰.

¹⁸ <https://institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil-de-a-a-z/>

¹⁹ Le Stress oxydatif par APRIFEL Avril 1999

²⁰ ATP : Adénosine triphosphate

QUAND LE SOMMEIL VIENT À SE TROUBLER

Pourtant le sommeil réparateur n'est pas toujours simple à trouver. Dès lors que les troubles du sommeil s'invitent, ils peuvent se révéler de véritables calamités.

Caractérisés par une diminution de la durée habituelle et/ou par l'altération de la qualité du sommeil et de la journée qui suit, ces troubles se répartissent en trois catégories.

1/ Les troubles d'endormissement se manifestent par une difficulté à s'endormir.

2/ Les réveils nocturnes se produisent une seule ou plusieurs fois par nuit avec des difficultés plus ou moins importantes à se rendormir, occasionnant nuit fractionnée et agitée.

3/ Les réveils au petit matin se caractérisent par des réveils prématurés en fin de nuit, avec souvent une incapacité à se rendormir.

Psychologiques, médicales et même environnementales... leurs causes sont variées.

Elles peuvent être reliées à un stress ou une anxiété, découlant de préoccupations familiales ou professionnelles, à des troubles digestifs dus à des repas trop lourds, à la consommation de caféine, alcool, tabac, à la sédentarité, à certaines maladies aussi (reflux, asthme, troubles endocriniens, dépression...).

Dans la liste des responsables, il ne faut pas non plus sous-estimer les pollutions sonore et lumineuse, notamment celle des écrans (tablettes, portables...) altérant, comme le décalage horaire, la production de mélatonine ainsi que les mauvaises literies et poussière.



Une nuit parfaite ne signifie pas une nuit sans réveils ! Répartie en différents cycles successifs -léger, profond et paradoxal-, l'architecture complexe du sommeil rend tout à fait normal de se réveiller entre certains cycles. Ce qui importe, c'est de pouvoir se rendormir !

L'âge : facteur physiologique des troubles du sommeil

Avec l'âge, le sommeil évolue ! Un nourrisson dort entre 14 et 17 heures, un enfant entre 9 et 11 heures, un adulte entre 7 et 9 heures, et un senior entre 6 et 8 heures.

A partir de 60 ans, naturellement le sommeil devient plus léger avec un délai d'endormissement allongé. Ce qui explique pourquoi bon nombre de seniors se plaignent de la mauvaise qualité de leurs nuits.



Les médicaments pour dormir, une bonne idée ?

L'INVS²¹ (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) recommande de ne pas utiliser de médicaments pour dormir sans avoir consulté un médecin.



²¹ https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/01/Carnet-1-carnet-pour-mieux-comprendre_HD-2018-chgt-adresse.pdf

SOMMEIL DE QUALITÉ, MOINS DE RISQUES POUR LA SANTÉ !

En France, plus d'un tiers de la population adulte dort moins de 6 heures par nuit, près d'une personne sur deux connaît des problèmes de sommeil et une personne sur quatre est somnolente en journée²².

Au vu de son rôle, il est indispensable de s'en préoccuper, pour limiter ses impacts collatéraux sur la santé, lorsque le sommeil vient à dysfonctionner de façon répétée.

Si les troubles s'installent durablement, il conviendra alors de consulter un professionnel de santé.

Bien dormir c'est contribuer à :

- une meilleure concentration et mémorisation,
- maintenir une forme physique et mentale
- une humeur égale
- maîtriser son appétit et son poids
- limiter le risque de pathologies cardio vasculaire et de certains cancers.

Véritable cercle vicieux, le manque de sommeil induit une quête du graal, d'une "solution miracle" ayant pour entre autres conséquences la surconsommation de somnifères, médicaments non dénués d'effets secondaires.

Le manque de sommeil n'est pas non plus dépourvu d'impact sur la société tant il représente un coût économique, en termes de baisse de productivité et d'arrêts maladie²³.

L'orthosomnie, génératrice d'insomnie aussi !

L'orthosomnie²⁴, la quête du sommeil parfait, peut devenir une obsession contre-productive.

A force de vouloir contrôler son sommeil, l'orthosomniaque peut finir par le perdre ! Notamment en recourant à des applications ou à des objets connectés visant à évaluer la qualité de ses nuits. Très en vogue, ces dispositifs ne sont pas d'une précision à toute épreuve et peuvent afficher des résultats erronés, facteurs d'anxiété... et d'insomnies !



²³ https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Carnet-6_sommeil-et-travail-imprimeur_BAT-2018.pdf (p.4 et 6)

²⁴ <https://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.6472>