

Protocole pour un sommeil salubre

MIS AU POINT EN COLLABORATION AVEC D^{RE} PENNY KENDALL-REED, N.D.*



Mis au point par D^{re} Penny Kendall-Reed, N.D.* en collaboration avec Pure Encapsulations^{MD}, le Protocole pour un sommeil salubre a été conçu pour offrir le soutien et les soins les plus efficaces afin d'améliorer la qualité du sommeil de vos patients. Des produits d'autres marques de confiance d'Atrium Innovations comme Genestra Brands^{MD} ont été ajoutés pour en faire un protocole complet et efficace.

Pour modifier les habitudes de sommeil d'un patient et non se contenter de lui donner des médicaments, il faut d'abord savoir pourquoi la personne ne dort pas bien. Le stress demeure la principale cause des troubles du sommeil puisqu'il peut avoir plusieurs effets négatifs sur la qualité du sommeil. Le stress peut causer une augmentation de l'hormone corticolibérine (CRH) pendant toute la journée et entraîner une hyperstimulation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA).¹ Le stress peut aussi affecter la structure du sommeil d'une personne en diminuant la capacité du cerveau d'effectuer la transition vers le sommeil de phase 4 ou le sommeil profond. Cette phase est cruciale pour obtenir un sommeil réparateur et sa perturbation peut compromettre de façon importante la qualité du sommeil et la santé en général.

PRINCIPALE PRÉOCCUPATION CLINIQUE ET SYMPTÔMES CHEZ LES PATIENTS	RECOMMANDATION DE PRODUIT	DOSE QUOTIDIENNE	DONNÉES ET CONSIDÉRATIONS CLINIQUES
Difficulté à s'endormir : <ul style="list-style-type: none">• La personne a besoin de 30 minutes ou plus pour s'endormir.• Elle est fatiguée au coucher, mais elle est bien éveillée dès qu'elle se couche.• Penser à se coucher et à ne pas s'endormir la rend nerveuse.	Pure Encapsulations ^{MD} Séréniten Plus (Code produit : SRP4C-C)	2 capsules 2 fois par jour sur un estomac vide*	Il est suggéré de prendre une dose avant le coucher pour aider à rétablir l'axe HPA, réduire la CRH et diminuer la réponse au stress.
	Pure Encapsulations ^{MD} Magnésium Glycinate (Code produit : MG1C-C)	2 capsules avant le coucher	Favorise la détente musculaire et nerveuse.
	Pure Encapsulations ^{MD} Best-Rest Formula (Code produit : BRF1C-C) OU Genestra Brands ^{MD} Sommeil (gélifiés) (Code produit : 10656-60C) OU Pure Encapsulations ^{MD} Mélatonine 3 mg (Code produit : ME36C-C)	2-3 capsules à 20 h 30** 3-5 gélifiés à 20 h 30** 2 capsules à 20 h 30**	Sédatif qui facilite l'endormissement. Contient de la mélatonine pour favoriser le sommeil profond de phase 4. Léger sédatif avec mélatonine. Aide à contrôler les pensées qui défilent et à augmenter le sommeil de phase 4. Ne pas utiliser de la mélatonine à action prolongée ici.
	Les deux produits qui suivent peuvent être utilisés avec les formules Best-Rest Formula, Sommeil gélifiés et Mélatonin 3 mg.		
	Genestra Brands ^{MD} Passiflora Combination (Code produit : MG1C-C)	30-60 gouttes au coucher	Diminue les pensées qui défilent et calme l'organisme avant le coucher. Ne contient pas de mélatonine.
Tests complémentaires : Difficulté à s'endormir <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pression sanguine orthostatique<input type="checkbox"/> ACTH sérique<input type="checkbox"/> Analyse du taux de cortisol dans l'urine sur 24 heures<input type="checkbox"/> Tests génétiques : FKBP5, NR3C2, ADRB2, CLOCK, CRY1<input type="checkbox"/> Étude sur le sommeil			

PE-SLEEPPRO-0124F

*D^{re} Penny Kendall-Reed est une conseillère médicale rémunérée par Atrium Innovations.

**Sur un estomac vide - 30 minutes ou plus avant de manger ou 2 heures ou plus après.

**Idéalement à 20 h 30 ou plus tôt afin de suivre les rythmes circadiens naturels.

Ces produits ne conviennent pas à tout le monde. Toujours lire et respecter l'étiquette.

Pour plus d'informations, contactez-nous.



PRINCIPALE PRÉOCCUPATION CLINIQUE ET SYMPTÔMES CHEZ LES PATIENTS	RECOMMANDATION DE PRODUIT	DOSE QUOTIDIENNE	DONNÉES ET CONSIDÉRATIONS CLINIQUES
<p>Difficulté à rester endormi (réveil à 2-4 heures du matin) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La personne s'endort facilement, soit de 5 à 15 minutes après s'être couchée. • Elle se réveille presque chaque nuit entre 2 et 4 heures du matin. • Elle a de la difficulté à se rendormir une fois réveillée. <ul style="list-style-type: none"> • Elle est fatiguée le matin. 	<p>Pure Encapsulations^{MD} Séréniten Plus (Code produit : SRP4C-C)</p>	<p>2 capsules 2 fois par jour sur un estomac vide*</p> <p>Prendre 2 autres capsules en cas de réveil entre 2 et 4 heures du matin</p>	<p>Il est suggéré de prendre une dose avant le coucher pour aider à rétablir l'axe HPA, réduire la CRH et diminuer la réponse au stress.</p> <p>2 autres capsules en cas de réveil entre 2 et 4 heures du matin aident à rétablir le pic anormal de cortisol causé par le stress qui se produit à 2 heures du matin.</p>
	<p>Pure Encapsulations^{MD} Mélatonine-SR (Code produit : MESR6C-C)</p>	<p>1-2 capsules en cas de réveil à 2 heures du matin**</p>	<p>Aide à réguler les rythmes circadiens et favorise le sommeil profond de phase 4.</p>
<p>Tests complémentaires : Difficulté à rester endormi</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pression sanguine orthostatique <input type="checkbox"/> ACTH sérique <input type="checkbox"/> Analyse du taux de cortisol dans l'urine sur 24 heures <input type="checkbox"/> Tests génétiques : FKBP5, NR3C2, ADRB2, CLOCK, CRY1 <input type="checkbox"/> Étude sur le sommeil 			
<p>Difficulté à s'endormir et à rester endormi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La personne a besoin de 30 minutes ou plus pour s'endormir. • Elle se réveille entre 2 et 4 heures du matin. • Elle a de la difficulté à se rendormir. <ul style="list-style-type: none"> • Elle se lève fatiguée. 	<p>Pure Encapsulations^{MD} Séréniten Plus (Code produit : SRP4C-C)</p>	<p>2 capsules 2 fois par jour sur un estomac vide*</p> <p>Prendre 2 autres capsules en cas de réveil entre 2 et 4 heures du matin</p>	<p>Il est suggéré de prendre une dose avant le coucher pour aider à rétablir l'axe HPA, réduire la CRH et diminuer la réponse au stress.</p> <p>2 autres capsules en cas de réveil entre 2 et 4 heures du matin aident à rétablir le pic anormal de cortisol causé par le stress qui se produit à 2 heures du matin.</p>
	<p>Pure Encapsulations^{MD} Best-Rest Formula (Code produit : BRF1C-C)</p> <p>OU</p> <p>Genestra Brands[®] Sommeil (gélifiés) (Code produit : 10656-60C)</p>	<p>2-3 capsules à 20 h 30**</p> <p>3-5 gélifiés à 20 h 30**</p>	<p>Sédatif qui facilite l'endormissement. Contient de la mélatonine pour favoriser le sommeil profond de phase 4.</p> <p>Léger sédatif avec mélatonine. Aide à contrôler les pensées qui défilent et à augmenter le sommeil de phase 4.</p>
<p>Tests complémentaires : Difficulté à s'endormir et à rester endormi</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pression sanguine orthostatique <input type="checkbox"/> ACTH sérique <input type="checkbox"/> Analyse du taux de cortisol dans l'urine sur 24 heures <input type="checkbox"/> Tests génétiques : FKBP5, NR3C2, ADRB2, CLOCK, CRY1 <input type="checkbox"/> Étude sur le sommeil 			

*Sur un estomac vide - 30 minutes ou plus avant de manger ou 2 heures ou plus après.

**Idéalement à 20 h 30 ou plus tôt afin de suivre les rythmes circadiens naturels.

Ces produits ne conviennent pas à tout le monde. Toujours lire et respecter l'étiquette.

Pour plus d'informations, contactez-nous.

PRINCIPALE PRÉOCCUPATION CLINIQUE ET SYMPTÔMES CHEZ LES PATIENTS	RECOMMANDATION DE PRODUIT	DOSE QUOTIDIENNE	DONNÉES ET CONSIDÉRATIONS CLINIQUES
<p>Éveil à 5 heures du matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La personne est capable de s'endormir facilement. • Elle se réveille à 5 h du matin et elle est incapable de se rendormir avant 6 h 30 ou 7 h quand elle doit se lever. 	<p>Pure Encapsulations^{MD} Séréniten Plus (Code produit : SRP4C-C)</p>	<p>2 capsules 2 fois par jour sur un estomac vide*</p> <p>Prendre 2 autres capsules en cas de réveil à 5 heures du matin</p>	<p>Il est suggéré de prendre une dose avant le coucher pour aider à rétablir l'axe HPA, réduire la CRH et diminuer la réponse au stress.</p>
	<p>Pure Encapsulations^{MD} SeroPlus (Code produit : SOP1C-C)</p> <p>OU</p> <p>Pure Encapsulations^{MD} 5-HTP 100 mg (Code produit : HYD16C-C)</p> <p>OU</p> <p>Genestra Brands^{MD} 5-HTP 100 mg (Code produit : 06456)</p>	<p>1 capsule 2 fois par jour avec ou sans repas</p>	<p>Pour stimuler la sérotonine et prévenir le réveil à 5 heures du matin.</p>
<p>Tests complémentaires : Éveil à 5 heures du matin</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pression sanguine orthostatique <input type="checkbox"/> ACTH sérique <input type="checkbox"/> Analyse du taux de cortisol dans l'urine sur 24 heures <input type="checkbox"/> Tests génétiques : FKBP5, NR3C2, ADRB2, CLOCK, CRY1, 5-HTTLPR, MAOA, TPH2 <input type="checkbox"/> Étude sur le sommeil 			
<p>Dormir pendant 8 à 10 heures, mais se lever fatigué :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La personne n'a aucune difficulté à s'endormir ni à rester endormie. • Elle dort de nombreuses heures, mais se lève fatiguée, comme si elle n'avait pas dormi. • Elle est fatiguée le lendemain et peut se sentir étourdie quand elle est debout. 	<p>Pure Encapsulations^{MD} Séréniten Plus (Code produit : SRP4C-C)</p>	<p>2 capsules 2 fois par jour sur un estomac vide*</p>	<p>Il est suggéré de prendre une dose avant le coucher pour aider à rétablir l'axe HPA, réduire la CRH et diminuer la réponse au stress.</p>
	<p>Genestra Brands^{MD} TAD+ (60/120 caps) (Codes de produits : 08301/08301120)</p> <p>OU</p> <p>Genestra Brands^{MD} TADS (Code produit : 08300)</p>	<p>1 comprimé 1-2 fois par jour avec de la nourriture au déjeuner et au lunch</p>	
	<p>Pure Encapsulations^{MD} Mélatonine-SR (Code produit : MESR6C-C)</p>	<p>1 capsule à 20 h 30**</p>	<p>Aide à réguler les rythmes circadiens et favorise le sommeil profond de phase 4.</p>
	<p>Pure Encapsulations^{MD} Mélatonine 3 mg (Code produit : ME36C-C)</p>	<p>1 capsule à 20 h 30**</p>	<p>Pris avec la mélatonine à action prolongée mentionnée ci-dessus.</p>
<p>Tests complémentaires : Dormir pendant 8 à 10 heures, mais se lever fatigué</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pression sanguine orthostatique <input type="checkbox"/> ACTH sérique <input type="checkbox"/> Analyse du taux de cortisol dans l'urine sur 24 heures <input type="checkbox"/> Tests génétiques : FKBP5, NR3C2, ADRB2, CLOCK, CRY1 <input type="checkbox"/> Étude sur le sommeil 			

*Sur un estomac vide - 30 minutes ou plus avant de manger ou 2 heures ou plus après.

**Idéalement à 20 h 30 ou plus tôt afin de suivre les rythmes circadiens naturels.

Ces produits ne conviennent pas à tout le monde. Toujours lire et respecter l'étiquette.

Pour plus d'informations, contactez-nous.

Pour mieux comprendre l'importance d'un sommeil de qualité, on a mené des recherches qui ont démontré que le fait de dormir 7 heures au lieu de 8 par nuit augmente les taux de CRP, d'ESR, d'IL6 et d'IL1 B en un mois.² Il a également été démontré qu'une heure de sommeil de moins par nuit a des effets tout aussi négatifs sur la régulation de l'insuline que l'alimentation en quatre jours.³ Il est important de toujours traiter le sommeil quand on tente de traiter une maladie inflammatoire ou métabolique.

RÉFÉRENCES :

1. Rodenbeck A, Huether G, Rüther E, Hajak G. *Neurosci Lett.* 2002 May 17;324(2):159-63.
2. Mullington JM, Simpson NS, Meier-Ewert HK, Haack M. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2010 Oct;24(5):775-84.
3. Aschbacher K, O'Donovan A, Wolkowitz OM, Dhabhar FS, Su Y, Epel E. *Psychoneuroendocrinology.* 2013 Sep;38(9):1698-708.

*Pour référence clinique seulement - non destiné à un usage public. L'information contenue dans le présent document est fournie à des fins d'éducation seulement et elle n'a pas été évaluée par la Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance du Canada (DPSNSO). L'information et les produits mentionnés ne sont pas destinés à être utilisés pour le diagnostic, le traitement, la guérison, l'atténuation ou la prévention de maladies. Les doses suggérées sont destinées aux adultes et basées sur l'expérience clinique et il incombe aux professionnels de la santé de bien utiliser l'information pour leurs patients. Veuillez consulter l'étiquette pour trouver les données relatives à la sécurité, les avertissements et les interactions. Toujours lire et suivre l'étiquette. Communiquez avec nous pour plus d'information.