

# actifs

L'actualité de la Nutraceutique — The nutraceutical professional information

MAG



2023

Printemps  
Spring

#83

Marchés - Markets

**FRANCE : LA PHARMACIE  
RAFLE TOUT**

+

**FRANCE: THE PHARMACY  
TAKES IT ALL AWAY**

Dossier - Case study

**Stress-sommeil:  
— un segment serein**

—  
Quand le stress empêche  
de dormir

—  
When stress prevents you  
from sleeping



# Stress / Sommeil



**UN**  
**SEGMENT**  
**SEREIN**

**« Je souhaiterais me sentir moins stressé.e, mieux dormir, etc. ». Des demandes que les officines entendent tous les jours et pour lesquelles une multitude de solutions existent. Pourquoi un tel engouement pour ces produits, et quelles cibles sont en tête des besoins ?**

L'un des premiers segments du marché français de compléments alimentaires (254 millions d'euros en 2022, soit +5 % par rapport à 2021 selon les derniers chiffres du Synadiet) et parmi les plus dynamiques, le marché du stress-sommeil-humeur n'est pas près de s'endormir et représente un axe porteur.

Pourquoi ? Par exemple dans l'Hexagone, la fatigue, le stress ainsi que les troubles du sommeil sont les maux dont les Français ont le plus souffert au cours des dernières années. L'actualité mondiale n'aidant pas non plus à se sentir serein : Covid-19, guerre en Ukraine, crises économique et environnementale, etc. A cela s'ajoute un quotidien (famille, santé, travail, etc.) qui peut vite devenir anxiogène.

Pour se relaxer, les Français indiquent avoir d'abord recours à leurs loisirs (musique 79 %, film/série 79 %, lecture 66 %, sport 54 %, etc.), puis à des rencontres avec leurs proches (famille 74 %, amis 56 %) alors que près d'un sur trois indique avoir recours à la méditation, au spa ou au yoga<sup>(1)</sup>. La recherche du bien-être, et de solutions liées, est donc un réel terrain d'opportunités pour proposer des solutions.

### UN CONSTAT ALARMANT

Vendredi 17 mars 2023, 23<sup>e</sup> Journée du sommeil en France organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Les chiffres tombent. La qualité du sommeil des Français n'est clairement pas au meilleur de sa forme. « *Plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante. Huit Français sur dix se réveillent la nuit. Six sur dix se plaignent d'une difficulté de sommeil. Et sa durée est encore réduite à moins de 7 heures en semaine. Etc.* »

La population est également stressée. En France, le stress est même devenu un enjeu de santé publique. Plus de 89 % de la population en souffre dont 52 % à haut niveau, 29 % avec des signes de dépression et 16 % des troubles anxieux<sup>(2)</sup>. Les femmes et les jeunes seraient plus sujets à l'anxiété que le reste de la population (respectivement 39 % des femmes, 41 % des 18-24 ans

et 42 % des 25-34 ans contre 31 % de l'ensemble des personnes interrogées)<sup>(3)</sup>. Stress et manque de sommeil sont étroitement liés avec une plus grande tendance, pour les personnes dites anxieuses, aux réveils nocturnes (91 %), à l'insomnie (35 %), aux troubles du rythme sommeil/éveil (25 %), et à une moins bonne qualité de sommeil (28 %). Les personnes anxieuses consomment également plus volontiers des médicaments pour aider à dormir (36 %). « *Ces personnes anticipent un mauvais sommeil et la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble* », souligne le docteur Isabelle Poirot qui a participé à l'élaboration de l'étude de l'INSV. 16 % des Français déclarent

également prendre actuellement des anti-dépresseurs ou des anxiolytiques, avec une augmentation importante chez les enfants de 6 à 17 ans.

Que ce soit le stress ou bien les troubles du sommeil, les effets sur la santé sont bien réels. Un stress chronique va avoir comme conséquences : complications psychosomatiques, troubles psychologiques, maladies cardio-vas-

culaires, troubles du comportement alimentaire, troubles sexuels, affaiblissement des défenses immunitaires. Le manque de sommeil peut quant à lui provoquer des symptômes dépressifs, risques d'irritabilité, apnée du sommeil, hypertension, diabète, prise de poids ou encore le syndrome des jambes sans repos.

### UN MARCHÉ BIEN PRÉSENT

Il existe donc toujours un marché bien réel pour la prise en charge de ces maux très actuels. Pour Marie Lapios, créatrice et dirigeante de Lavilab (laboratoire entièrement dédié à la gestion du stress), « *la demande augmente. Les problèmes de santé mentale et la fatigue physique et émotionnelle liée également. On remarque une forte augmentation de l'offre face à une demande toujours plus grande d'alternatives aux solutions médicamenteuses préconisées sur ce segment* ».

On remarque également que le marché des enfants est une cible de plus en plus concernée (sommeil, nervosité, etc.), d'autant plus que l'actualité est venue télescoper cette tendance. Le 7 mars 2023, le Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de

**Plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante.**

Source : INSV

- l'âge (HCFEA) alerte, dans un rapport, sur l'augmentation de la consommation des médicaments psychotropes chez les 6-17 ans. Des alternatives existent cependant en dehors de la sphère de la pharmacologie. L'offre de compléments alimentaires est composée de références ciblant directement les enfants, le plus souvent sous forme de sirop ou *gummies*, comme par exemple le sirop Le gros dodo de chez Nateos (aubépine, tilleul à grandes feuilles, mélisse et lavande), le sirop Nervosité (extraits de passiflore, fleurs d'oranger, mélisse, gentiane, houblon, vitamine B6, magnésium et phosphore) et les gommes Sommeil (extrait de tilleul, camomille et mélisse) de chez Pédiakid (Ineldea). Ou bien certaines formules adultes sont adaptables à la cible pédiatrique comme Sérénité Ultra de Lavilab, composé de safran, hydrolysat de protéines de lait et de magnésium, et qui peut être proposé aux enfants à partir de 6 ans (même posologie avec un stick par jour) avec une action sur la nervosité et l'irritabilité. Autre axe dans le stress : celui des sportifs, comme l'explique Pascal Vialaron, directeur du développement scientifique chez JLB Développement (façonnier français de compléments alimentaires). « *Nous avons des demandes autour de la gestion du stress chez le sportif. L'utilisation combinée des bourgeons (gemmothérapie) et autres actifs, pour la notion sommeil/relaxation et santé mentale, est une autre piste explorée.* » Un segment qui peut donc toucher toutes les cibles et autant de solutions possibles. •

<sup>(1)</sup> Enquête Harris Interactive pour Uber, Les Français et le stress, 2019.

<sup>(2)</sup> Opinion way pour la fondation Ramsay (Observatoire du stress, novembre 2017) et étude du cabinet Stimulus, observatoire de la santé psychologique au travail, novembre 2017.

<sup>(3)</sup> Opinion Way pour l'INSV et la MGEN 2023.

## INGREDIA : STRESS ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'immunité et la santé mentale connaissent une forte croissance mais peu connaissent le lien entre ces deux domaines. Baignant dans le cortisol, les cellules immunitaires s'endorment. Le stress altère le sommeil et déclenche des mécanismes de compensation nuisibles à l'immunité. Il a été démontré qu'il altère le système immunitaire en dérégulant la sécrétion des cytokines et en modifiant les fonctions des cellules immunitaires. Ingredia a lancé le concept Calm2Protect qui combine : Lactium® (réduction du niveau de cortisol dans le sang) et Proferrin® (stimule les réponses immunitaires innée et acquise).

## INGREDIA: STRESS AND THE IMMUNE SYSTEM

Immunity and mental health are growing rapidly, but few people are aware of the link between these two areas. Bathed in cortisol, immune cells fall asleep. Stress alters sleep and triggers compensation mechanisms that are harmful to immunity. It has been shown to alter the immune system by deregulating cytokine secretion and modifying the functions of immune cells. Ingredia has launched the Calm2Protect concept which combines: Lactium® (a relaxing ingredient that reduces the level of cortisol in the blood) and Proferrin® (95% pure lactoferrin that stimulates innate and acquired immune responses).

## LE CALME VIENT DE LA MER

Les peptides marins Peptidyss® de la société bretonne Abyss Ingredients sont issus de coproduits collectés localement et revalorisés *via* un process propre d'extraction à l'eau. L'efficacité a été montrée avec deux études précliniques (2002 et 2019). Peptidyss® possède un effet anti-stress significatif, comparable au Diazepam (sans les effets secondaires), à un dosage recommandé compris entre 1 g à 1,4 g/j. Les peptides réduisent significativement la sécrétion de l'hormone du stress après un stress modéré, et modulent l'expression des gènes de la réponse au stress. Un projet de recherche collaboratif (VIPP) est en cours.

## CALM COMES FROM THE SEA

The marine peptides Peptidyss® from the Breton company Abyss Ingredients are derived from locally collected co-products reused via a clean water extraction process. Efficacy has been demonstrated in two pre-clinical studies (2002 and 2019). Peptidyss® has a significant anti-stress effect, comparable to Diazepam (without the side effects), at a recommended dosage of 1g to 1.4g/day. The peptides significantly reduce the secretion of stress hormone after moderate stress, and modulate the expression of stress response genes. A collaborative research project (VIPP) is underway.



# STRESS : UNE SPHÈRE GLOBALE DE PRISE EN CHARGE

Le monde est stressé et le secteur des compléments alimentaires l'a bien compris. En recherche permanente d'actifs pouvant apaiser la population, de galéniques simples, facilitant leur prise et offrant une réponse rapide, les entreprises rivalisent d'idées.

L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) définit le stress comme « un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. » Trop de stress peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale. Le fait d'apprendre à le gérer va nous aider à nous sentir moins accablés et à favoriser notre bien-être général. Selon un rapport de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) de 2022, la santé mentale des Français de plus de 15 ans se détériore : ils seraient 10 % à présenter des symptômes évocateurs de troubles dépressifs en 2019, avec des écarts allant du simple au double selon le niveau de vie. 10 % de la population consommait « des médicaments en lien avec des problèmes d'anxiété, de sommeil ou de dépression » en mai 2020. En novembre 2020, ce pourcentage est passé à 12,1 %. Et cette progression est partie pour durer : les consommations de psychotropes étaient plus élevées début 2021 qu'attendues (sur la base de ce qu'elles étaient en 2018-2019 et au début 2020) dans toutes les classes d'âge, en particulier chez les moins de 19 ans. Ainsi, toujours selon le rapport de la DREES, « le suivi de la consommation des médicaments sur ordonnance délivrés en ville montre une progression importante des nouveaux consommateurs d'anxiolytiques, d'antidépresseurs et de somnifères ainsi qu'une hausse des doses délivrées sur la période allant de mars 2020 à avril 2021 ». La recherche d'alternatives est une réelle possibilité face à ces chiffres.

## NUTRACEUTIQUE ET STRESS

Les solutions proposées par la nutraceutique vont s'adapter aux différents stades de stress ou d'anxiété : pic de stress passager, phase d'épuisement, surmenage, fatigue, etc. Mais également aux conséquences liées : comportements compulsifs (grignotage, etc.), baisse du système immunitaire, inconforts digestifs, problème de mémoire, etc. Des entreprises se consacrent entièrement à ce segment de gestion du stress à l'image de Lavilab qui se définit comme le « premier laboratoire dédié au stress et à ses conséquences. » Pour Marie Lapios, sa créatrice et directrice, « le stress est un enjeu de santé publique. Les consommateurs sont à la recherche d'alternatives au tout chimique, sans accoutumance, sans

effet secondaire. L'important est d'avoir un discours qui oriente vers une prise en charge globale. Il faut que les personnes touchées par le stress soient accompagnées par des professionnels de santé. On leur apporte en complément des solutions safe et efficaces, liant naturalité et innocuité ». La galénique a toute son importance également. En effet, « la prise doit être facile, agréable, en un minimum de fois, en général une par jour dès que l'on peut, précise Marie Lapios. Un maximum d'actifs doit être concentré dans une dose ». Lavilab privilégie donc les actifs brevetés, aux efficacités prouvées. Les produits doivent répondre également à un autre impératif : une réponse

## SERENZO™ DE NEXIRA CONFIRME SON EFFICACITÉ

Serenzo™ est une huile essentielle de *Citrus sinensis* microencapsulée avec de la gomme d'acacia biologique. Une étude observationnelle (2022) versus placebo (134 personnes, 500 mg/j, 28 jours) a montré une amélioration de la charge mentale. Les consommateurs ont rapporté une amélioration perçue de l'humeur et du bien-être émotionnel. Selon une première étude observationnelle monocentrique (40 personnes, 18-60 ans, 500 mg/j, 12 semaines) - questionnaires normatifs et un marqueur physiologique (dosage alpha-amylase salivaire), les premiers bénéfiques ont été démontrés après seulement six semaines : réduction de 50 % du sentiment subjectif de stress, et de 53 % du stress global.



## SERENZO™ FROM NEXIRA CONFIRMS ITS EFFECTIVENESS

Serenzo™ is an essential oil of *Citrus sinensis* microencapsulated with organic acacia gum. An observational study (2022) versus placebo (134 people, 500 mg/d, 28 days) showed an improvement in mental load. Consumers reported a perceived improvement in mood and emotional well-being. In a first single-centre observational study (40 people, 18-60 years, 500 mg/d, 12 weeks) - normative questionnaires and a physiological marker (salivary alpha-amylase assay), the first benefits were demonstrated after only six weeks: 50% reduction in subjective feeling of stress, and 53% reduction in global stress.

- rapide à l'effet recherché comme, par exemple, les sticks ou les gommes à mâcher faciles à emporter et à prendre, ou encore les sprays.

### LE POUVOIR DES PLANTES, MAIS PAS QUE !

La phytothérapie est depuis longtemps connue pour ses effets bénéfiques pour la gestion du stress et des troubles anxieux : safran (*Crocus sativus*), rhodiole (*Rhodiola rosea*), griffonia (*Griffonia simplicifolia*), ginseng (*Panax ginseng*), valériane (*Valeriana officinalis*), oranger (*Citrus sinensis*), aubépine (*Crataegus laevigata*), passiflore (*Passiflora incarnata*), etc. se retrouvent sous forme d'extraits, secs ou liquides, titrés ou non, dans des formules ciblées stress, nervosité, anxiété, etc.

La tendance consiste à les associer à des précurseurs des neurotransmetteurs (ou neuromédiateurs, messagers chimiques qui assurent la transmission de l'information d'une cellule nerveuse (neurone) à une autre, en franchissant l'espace situé entre ces cellules, la synapse), des vitamines (B6 le plus souvent) et des minéraux (le magnésium en tête). En 2020, le Synadiet mettait en avant une étude concernant les effets bénéfiques du tryptophane. Acide aminé essentiel intervenant dans la production de mélatonine (hormone régulant le rythme veille/sommeil) mais aussi de sérotonine (hormone du bonheur), particulièrement impliquées dans la régulation de l'humeur et du stress. Les résultats de l'étude (menée par Synadiet et Frost & Sullivan) démontrent qu'une supplémentation en tryptophane participe à rééquilibrer la production de mélatonine et de sérotonine, et donc à en renforcer les effets bénéfiques sur la régulation du stress. En réduisant le stress, la supplémentation en tryptophane peut être envisagée dans une stratégie globale de prise en charge de cette pathologie.

Arkopharma s'est également lancé sur ce segment en début d'année avec plusieurs références associant plantes et acides aminés. Dans Arkorelax Moral+ (comprimés), on retrouve le safran sous forme d'extrait breveté, associé à de la tyrosine (500 mg, précurseur de dopamine), du tryptophane (220 mg, précurseur de sérotonine) et de la rhodiole pour son action positive sur la mémoire et la concentration.

Un autre exemple dans le monde des *gummies* : MiumLab Stress associant dans sa formule des GABA, de la rhodiole, de l'aubépine et de la vitamine B6.

PiLeJe a également élargi dernièrement son offre stress et anxiété avec trois compléments : Melioran Imedia (L-théanine, passiflore et rhodiole) sous forme de sticks pour le stress ponctuel ; Melioran Regul (extrait de plantes standardisé (EPS) de racine de rhodiole et de stigmaté de safran (Safractin)) sous forme de comprimés.

### PROBIOTIQUES

PiLeJe propose également une association de souches probiotiques (*Lactobacillus paracasei* LA903 et *Lactobacillus casei* LA205) et vitamine B6. Melioran Psychobiotic est destiné aux personnes en situation de stress régulier avec anxiété. La société met en avant que « *le microbiote intestinal est impliqué dans la gestion du stress. Les probiotiques (et/*

*ou prébiotiques) qui régulent le fonctionnement du système nerveux central par des voies neurales, humorales et métaboliques, afin d'améliorer la santé mentale, sont appelés psychobiotiques. Les études cliniques disponibles, réalisées dans différents contextes de stress et d'anxiété, ont révélé que certaines souches probiotiques, seules ou en association, avaient des effets bénéfiques sur les niveaux de stress et d'anxiété (tests comportementaux et mesures biologiques), l'activité cérébrale, le sommeil* ».

D'autres compléments proposent des associations probiotiques, acides aminés, vitamines et plantes - Microbiote Stress chez Biocyte (probiotiques : *Lactobacillus reuteri* et *Bifidobacterium breve*, valériane, vitamine B6 et magnésium) ; Flore System Stress chez Orfito (probiotiques : *Lactobacillus reuteri* et *Bifidobacterium breve*, GABA, safran, magnésium marin et vitamine B6), etc. •

## L'OLFACTION POUR GÉRER SON STRESS

Innolphae® de chez Phodé (spécialiste de l'olfaction) est un actif sensoriel issu spécifiquement de la fraction d'huile essentielle de *Citrus sinensis*, la plus concentrée en molécules actives. Il permet « *un effet anxiolytique et antidépresseur, un effet sur le stress chronique, une diminution de la réactivité à un stress aigu, une action sur le système sérotoninergique et un effet bénéfique sur la neurogénèse* ». Il est sans dépendance, ni accoutumance et est efficace à faible dose (100 mg/j).

Son mode d'action ? « *Il emprunte la voie rétro-nasale pour une action directe sur les aires du cerveau impliquées dans les émotions et cible spécifiquement l'activité électrique des neurones à sérotonine (hormone du bonheur), pour une réponse anti-stress rapide et efficace.* »

Une nouveauté ! Une déclinaison biologique a été pensée pour répondre aux attentes des acteurs du secteur de la nutraceutique.



## OLFACTION TO MANAGE STRESS

Innolphae® from Phodé (olfaction specialist) is a sensory active specifically derived from the essential oil fraction of *Citrus sinensis*, the most concentrated in active molecules. It has "an anxiolytic and antidepressant effect, an effect on chronic stress, a decrease in reactivity to acute stress, an action on the serotonin system and a beneficial effect on neurogenesis". It is non-addictive, non-addictive and effective at low doses (100 mg/d).

How does it work? "It uses the retranasal pathway to act directly on the areas of the brain involved in emotions and specifically targets the electrical activity of serotonin (happiness hormone) neurons, for a rapid and effective anti-stress response.

A new product! An organic version has been designed to meet the expectations of the nutraceutical sector.

## LE REISHI : RELAXANT PAR NATURE

Pour Alexandra Courio, docteure en pharmacie, fondatrice de Mycelab il y a huit ans, les champignons sont des organismes emplis de ressources santé à exploiter. Parmi les 700 champignons dits thérapeutiques de la Pharmacopée chinoise, seulement 12 sont utilisés aujourd'hui. Dont le reishi. *Ganoderma lucidum* ou champignon de l'immortalité : un adaptogène qui aide à détendre le corps de manière systémique et à renforcer le système surrénal et le système nerveux parasympathique. Mycolab propose cinq compléments alimentaires (champignons en poudre en gélules) sur différents segments : immunité, vitalité, articulations, protection cellulaire, cognitif.

### REISHI: RELAXING BY NATURE

For Alexandra Courio, a doctor of pharmacy and founder of Mycelab eight years ago, mushrooms are organisms full of health resources to be exploited. Of the 700 so-called therapeutic mushrooms in the Chinese Pharmacopoeia, only 12 are used today. One of which is reishi. *Ganoderma lucidum* or immortality mushroom: an adaptogen that helps to relax the body systemically and strengthen the adrenal and parasympathetic nervous systems. Mycolab offers five food supplements (powdered mushrooms in capsules) in different segments: immunity, vitality, joints, cellular protection, cognitive.

## PROBIOTIQUES ET BIEN-ÊTRE MENTAL

Probiotical S.p.A. a développé une gamme innovante de probiotiques (BifiZen®) pour le bien-être mental, basée sur une combinaison de probiotiques à haut potentiel de quatre souches différentes (*L. fermentum* LF16, *L. rhamnosus* LR06, *L. plantarum* LP01 et *B. longum* 04), qui ont été sélectionnées sur la base d'études in silico, in vitro et précliniques. Trois études cliniques ont démontré le bénéfice de BifiZen®, qui a amélioré de manière significative et constante plusieurs aspects de l'humeur, avec une réduction de la dépression, de la colère et de la fatigue, et une amélioration de la qualité du sommeil.

### PROBIOTICS AND MENTAL WELL-BEING

Probiotical S.p.A. has developed an innovative range of probiotics (BifiZen®) for mental well-being, based on a combination of high potential probiotics from four different strains (*L. fermentum* LF16, *L. rhamnosus* LR06, *L. plantarum* LP01 and *B. longum* 04), which were selected on the basis of in silico, in vitro and preclinical studies. Three clinical studies demonstrated the benefit of BifiZen®, which significantly and consistently improved several aspects of mood, with a reduction in depression, anger and fatigue, and an improvement in sleep quality.



Peptidyss

Sleep & stress management

[www.abysse-ingredients.com](http://www.abysse-ingredients.com)

## Stress-Sleep Segment

# ON PERMANENT ALERT

ne of the leading segments of the French market for food supplements (254 million euros in 2022, or +5% compared to 2021 according to the latest figures from Synadiet) and among the most dynamic, the stress-sleep-mood market is not about to fall asleep and represents a growth axis.

Why is this so? For example, in France, fatigue, stress and sleep disorders are the ailments from which the French have suffered the most in recent years. The world news does not help either to feel serene: Covid-19, war in Ukraine, economic and environmental crisis, etc. In addition, daily life (family, health, work, etc.) can quickly become anxiety-provoking.

To relax, the French say they first turn to their leisure activities (music 79%, movies/serials 79%, reading 66%, sports 54%, etc.), then to meetings with their loved ones (family 74%, friends 56%), while nearly one in three say they turn to meditation, spa or yoga <sup>(1)</sup>. The search for well-being, and related solutions, is therefore a real field of opportunity to propose solutions.

### AN ALARMING OBSERVATION

Friday, March 17, 2023, 23rd Sleep Day in France organized by the National Institute of Sleep and Vigilance (INSV). The figures are coming in. The quality of sleep in France is clearly not at its best. *“More than one French person out of three suffers from insufficient sleep quality. Eight out of ten French people wake up at night. Six out of ten complain of sleep difficulties. And its duration is still reduced to less than 7 hours during the week. Etc.”*

The population is also stressed. In France, stress has even become a public health issue. More than 89% of the population suffers from it, including 52% at a high level, 29% with signs of depression and 16% with anxiety disorders <sup>(2)</sup>. Women and young people are more prone to anxiety than the rest of the population (respectively 39% of women, 41% of 18-24 year olds and 42% of 25-34 year olds compared to 31% of all respondents) <sup>(3)</sup>.

Stress and sleep deprivation are closely linked with a greater tendency, for people said to be anxious, to wake up at night

*«I would like to feel less stressed, sleep better, etc.».* These are requests that pharmacies hear every day and for which a multitude of solutions exist. Why is there such a craze for these products, and which targets are at the top of the list?

(91%), to insomnia (35%), to sleep/wake rhythm disorders (25%), and to poorer sleep quality (28%). Anxious people are also more likely to use medication to help them sleep (36%). *“These people anticipate a bad sleep and taking hypnotics will reassure them but will not cure their disorder”*, underlines Doctor Isabelle Poirot who participated in the elaboration of the INSV study. 16% of the French population also declare that they are currently taking antidepressants or anxiolytics, with a significant increase among children aged 6 to 17.

## SLUMBERMOR™ DE CELESTA POUR LE SOMMEIL

Celesta Company, fournisseur américain d'ingrédients, a développé SlumberMor™. Un mélange d'actifs à base de plantes (brevet en cours) qui agit sur les troubles du sommeil d'une manière holistique sur cinq des voies de vitalité du corps entraînant une réduction du stress, agissant sur l'endormissement et la durée du sommeil, la récupération du corps et l'humeur. Il est adapté à différentes galéniques (boissons, mélanges de poudres, gélules et gummies). Celesta s'est associé au The Relaxation and Sleep Science Institute afin de lancer une étude clinique sur SlumberMor™.



## CELESTA'S SLUMBERMOR™ FOR SLEEP

Celesta Company, an American ingredient supplier, has developed SlumberMor™. A patent-pending blend of herbal actives that acts on sleep disorders in a holistic way on five of the body's vitality pathways resulting in stress reduction, acting on sleep onset and duration, body recovery and mood. It is suitable for various dosage forms (drinks, powder mixtures, capsules and gummies). Celesta has partnered with The Relaxation and Sleep Science Institute to launch a clinical study of SlumberMor™.

Whether it is stress or sleep disorders, the effects on health are very real. Chronic stress will have the following consequences: psychosomatic complications, psychological disorders, cardiovascular diseases, eating disorders, sexual disorders, weakening of the immune system. Lack of sleep can cause depressive symptoms, irritability, sleep apnea, hypertension, diabetes, weight gain or restless legs syndrome.

#### A VERY PRESENT MARKET

There is still a very real market for the treatment of these very current ailments. For Marie Lapios, creator and director of Lavilab (a laboratory entirely dedicated to stress management), *“the demand is increasing. Mental health problems and physical and emotional fatigue are also linked. There is a strong increase in the offer in the face of an ever-growing demand for an alternative to the medicinal solutions recommended in this segment”*.

We also notice that the children’s market is an increasingly concerned target (sleep, nervousness, etc.), especially since current events have come to telescope this trend. On March 7, 2023, the High Council for the Family, Childhood and Age (HCFEA) warned, in a report, about the increase in the consumption of psychotropic drugs among 6-17 year olds. However, alternatives exist outside the sphere of pharmacology. The offer of food supplements is composed of references directly targeting children, most often in the form of syrup or gummies, such as the syrup Le gros dodo from Nateos (hawthorn, linden with large leaves, lemon balm and lavender), Nervousness syrup (extracts of passionflower, orange blossom, lemon balm, gentian, hops, vitamin B6, magnesium and phosphorus) and Sleep gummies (extract of lime, chamomile and lemon balm) from Pédiakid (Ineldea). Or some adult formulas are adaptable to the pediatric target as Serenity Ultra of Lavilab, composed of saffron, hydrolysate of milk proteins and magnesium, and which can be proposed to the children from 6 years (same posology with a stick per day) with an action on nervousness and irritability. Another axis in the stress: that of the sportsmen, as explains Pascal Vialaron, director of the scientific development at JLB Développement (French manufacturer of food complements). *“We have requests around the management of stress in the sportsman. The combined use of buds (gemmotherapy) and other active ingredients, for the notion of sleep/relaxation and mental health, is another avenue being explored.”*

A segment that can therefore touch all targets and as many possible solutions. •

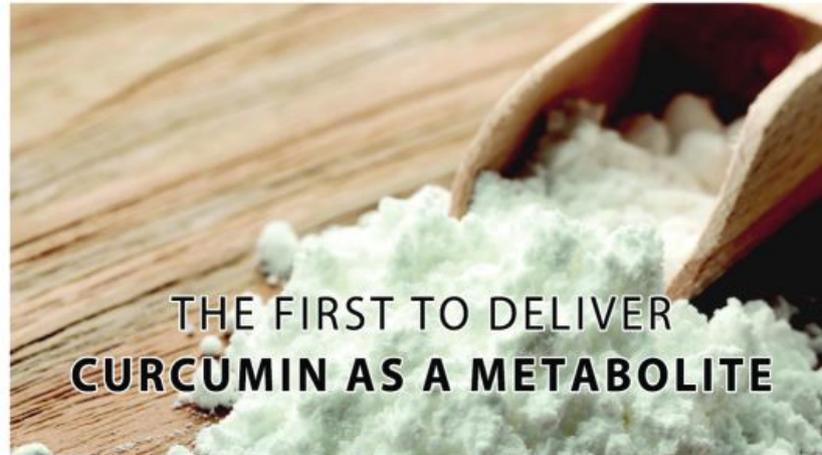
<sup>(1)</sup> Harris Interactive survey for Uber, The French and stress, 2019.

<sup>(2)</sup> Opinion way for the Ramsay Foundation (Observatory of stress, November 2017) and study by Stimulus, observatory of psychological health at work, November 2017.

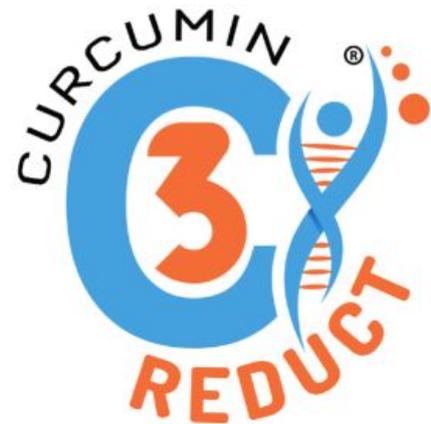
<sup>(3)</sup> Opinion Way for INSV and MGEN 2023.

The Natural Sign  
extraits de plantes standardisés objectivés

**BECARRE Natural**



## Le Curcuma approuvé Novel Food



- 🌿 **Extrait du *Curcuma longa***
- 🌿 **Source de Tétrahydrocurcuminoïdes, métabolites du curcuma**
- 🌿 **Apport de 140 mg**  
(Publication Novel Food, Juin 2022)
- 🌿 **Etudes (AMP Kinase activation, Organ protection, Gingivitis), outre les études sur le C3 Complex®**
- 🌿 **Seul ou associé, poudre blanche**

**BECARRE Natural**

[www.becarre-natural.com](http://www.becarre-natural.com)

[info@becarre-natural.com](mailto:info@becarre-natural.com)

**becarre**  
the natural sign

# STRESS: A GLOBAL SPHERE OF CARE

The world is under stress and the food supplements sector has understood this. Companies are constantly looking for active ingredients that can soothe the population, simple galenic formulas that are easy to take and offer a rapid response.

The World Health Organization (WHO) defines stress as “a state of mental worry or tension caused by a difficult situation. It is a natural human response to meet the challenges and threats we face in our lives. Too much stress can lead to physical and mental health problems. Learning to manage it will help us feel less overwhelmed and promote our overall well-being.

According to a report by the Directorate for Research, Studies, Evaluation and Statistics (DREES) in 2022, the mental health of French people over 15 years of age is deteriorating: 10% of them would present symptoms suggestive of depressive disorders in 2019, with differences ranging from simple to double depending on the standard of living. 10% of the population was using “medication related to anxiety, sleep or depression problems” in May 2020. By November 2020, this had risen to 12.1%. And this increase is set to continue: psychotropic drug consumption was higher at the beginning of 2021 than expected (based on what it was in 2018-2019 and the beginning of 2020) in all age groups, particularly among the under-19s. Thus, again according to the DREES report, “monitoring of the consumption of prescription drugs delivered in towns and cities shows a significant increase in new consumers of anxiolytics, antidepressants and sleeping pills, as well as an increase in the doses delivered over the period from March 2020 to April 2021”. The search for alternatives is a real possibility in the face of these figures.

## NUTRACEUTICALS AND STRESS

The solutions proposed by nutraceuticals will adapt to the different stages of stress or anxiety: temporary stress peaks, exhaustion, overwork, fatigue, etc. But also to the related consequences: compulsive behaviours (snacking, etc.), lowering of the immune system, digestive discomfort, memory problems, etc.

Some companies are entirely dedicated to this stress management segment, such as Lavilab, which defines itself as the “first laboratory dedicated to stress”. For Marie Lapios, its founder and director, “stress is a public health issue. Consumers are looking for non-chemical alternatives, without addiction or side effects. The important thing is to have a discourse towards a global treatment. People affected by stress must be accompanied by health professionals. We also provide them with safe and effective solutions, combining naturalness and harmlessness. The galenic formulation is also important. Indeed, “it must be

easy to take, pleasant to take, in a minimum number of times, generally once a day as soon as possible”, explains Marie Lapios. A maximum of active ingredients must be concentrated in one dose. Lavilab therefore favours patented active ingredients with proven efficacy. The products must also meet another requirement: a quick response to the desired effect, such as sticks or chewing gums that are easy to take with you, or sprays.

## THE POWER OF PLANTS, BUT NOT ONLY!

Phytotherapy has long been known for its beneficial effects on the management of stress and anxiety disorders: saffron (*Crocus sativus*), rhodiola (*Rhodiola rosea*), griffonia (*Griffonia simplicifolia*), ginseng (*Panax ginseng*), valerian (*Valeriana officinalis*), orange tree (*Citrus sinensis*), hawthorn (*Crataegus laevigata*), passion flower (*Passiflora incarnata*), etc. are found in the form of extracts, dry or liquid, titrated or not, in formulas targeting stress, nervousness, anxiety, etc.

The trend is to combine them with precursors of neurotransmitters (or neuromediators, chemical messengers

## LES PEPTIDES MARINS BIOACTIFS GABOLYSAT (DIELEN)

Les hydrolysats de protéines de poisson proviennent de l'hydrolyse des chairs de poissons sauvages des grands fonds océaniques. Il est constitué de petits peptides de faibles poids moléculaires qui passent aisément la barrière intestinale. Ces acides aminés et peptides jouent un rôle régulateur sur le système nerveux en tant que précurseurs de sérotonine, de mélatonine et d'endorphines.



## GABOLYSAT BIOACTIVE MARINE PEPTIDES (DIELEN)

Fish protein hydrolysate is derived from the hydrolysis of wild fish flesh from the deep sea. It consists of small peptides of low molecular weight that easily pass the intestinal barrier. These amino acids and peptides play a regulatory role on the nervous system as precursors of serotonin, melatonin and endorphins.



Lactium

8 consumers in 10 satisfied  
by the improvement  
on their stress and sleep

that ensure the transmission of information from one nerve cell (neuron) to another, by crossing the space between these cells, the synapse), vitamins (most often B6) and minerals (magnesium in particular). In 2020, Synadiet highlighted a study on the beneficial effects of tryptophan. This essential amino acid is involved in the production of melatonin (hormone regulating the sleep/wake rhythm) and serotonin (happiness hormone), which are particularly involved in the regulation of mood and stress. The results of the study (conducted by Synadiet and Frost & Sullivan) show that tryptophan supplementation helps to rebalance the production of melatonin and serotonin, and therefore reinforces their beneficial effects on stress regulation. By reducing stress, tryptophan supplementation can be considered as part of a global strategy for the management of this pathology.

Arkopharma also entered this segment at the beginning of the year with several products combining plants and amino acids. In Arkorelax Moral+ (tablets), we find saffron in the form of a patented extract, associated with tyrosine (500 mg, precursor of dopamine), tryptophan (220 mg, precursor of serotonin) and rhodiola for its positive action on memory and concentration.

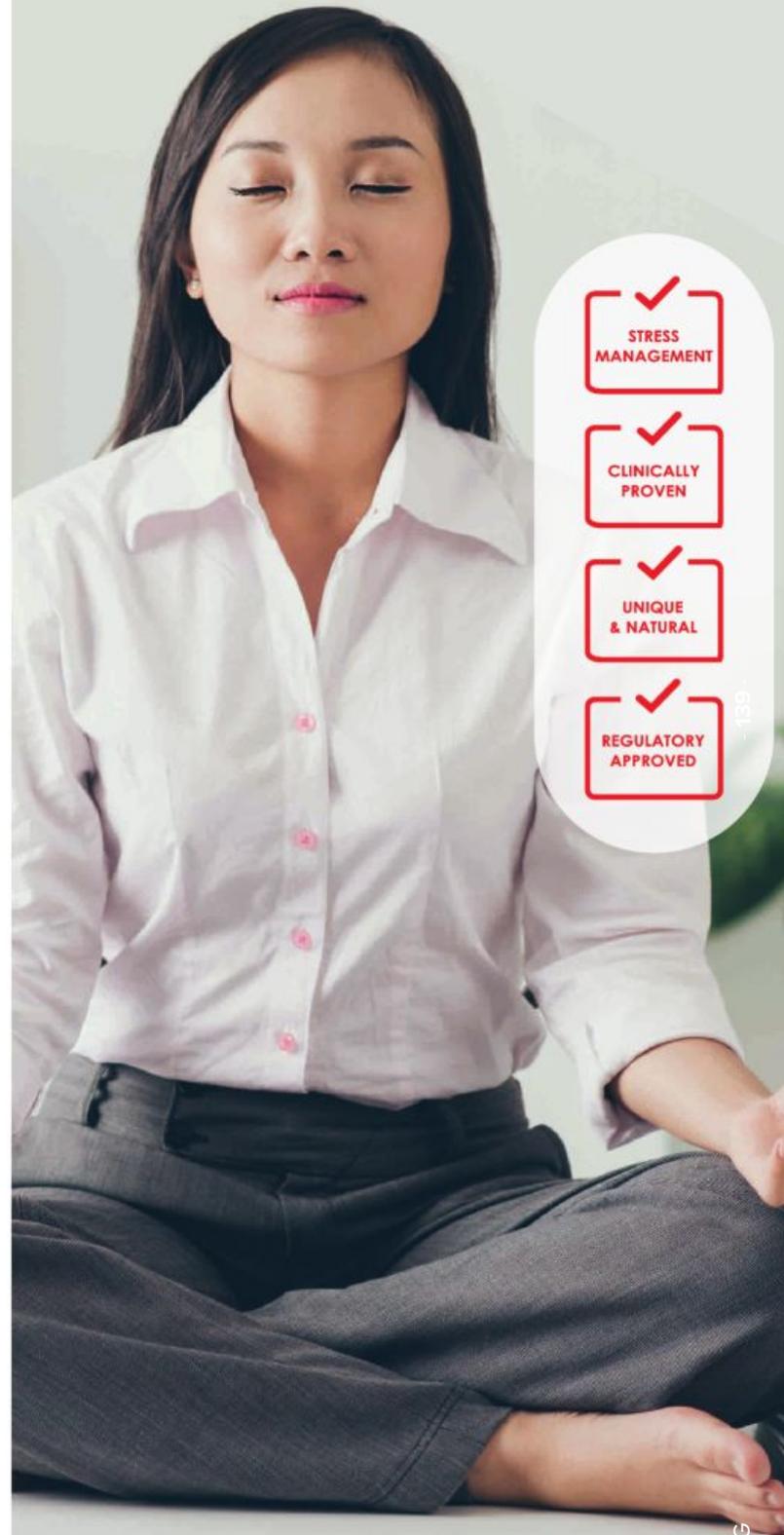
Another example from the world of gummies is MiumLab Stress which combines GABA, rhodiola, hawthorn and vitamin B6 in its formula.

PiLeJe has also recently expanded its stress and anxiety range with three supplements: Melioran Imedia (L-theanine, passion flower and rhodiola) in stick form for occasional stress; Melioran Regul (standardised plant extract (SPE) of rhodiola root and saffron stigma (Safracetin)) in tablet form.

## PROBIOTICS

PiLeJe also offers a combination of probiotic strains (*Lactobacillus paracasei* LA903 and *Lactobacillus casei* LA205) and vitamin B6. Melioran Psychobiotic is intended for people in situations of regular stress with anxiety. The company points out that *“the gut microbiota is involved in stress management. Probiotics (and/or prebiotics) that regulate the functioning of the central nervous system through neural, humoral and metabolic pathways to improve mental health are called psychobiotics. Available clinical studies, conducted in different stress and anxiety contexts, have shown that certain probiotic strains, alone or in combination, have beneficial effects on stress and anxiety levels (behavioural tests and biological measures), brain activity, sleep”*.

Other supplements offer combinations of probiotics, amino acids, vitamins and plants - Microbiote Stress at Biocyte (probiotics: *Lactobacillus reuteri* and *Bifidobacterium breve*, valerian, vitamin B6 and magnesium); Flore System Stress at Orfito (probiotics: *Lactobacillus reuteri* and *Bifidobacterium breve*, GABA, saffron, marine magnesium and vitamin B6), etc. •



✓  
STRESS  
MANAGEMENT

✓  
CLINICALLY  
PROVEN

✓  
UNIQUE  
& NATURAL

✓  
REGULATORY  
APPROVED

139

Actif's MAG

[www.lactium.com](http://www.lactium.com)

# SOMMEIL : QUAND LA MÉLATONINE LAISSE SA PLACE

« Troubles du sommeil » ont pendant quelques années rimés avec mélatonine. Mais l'actif de Morphée laisse progressivement sa place à des alternatives. Est-ce la fin d'un règne ?

es troubles du sommeil, qu'ils soient chroniques ou passagers, touchent une grande partie de la population. Le stress peut également en être la cause. On retrouve des codes similaires dans la formulation des produits avec des associations de neurotransmetteurs, leurs précurseurs, des plantes, des minéraux, etc. Les actions vont cibler les différents stades liés à l'endormissement, à la qualité du sommeil, au réveil, aux troubles liés, etc. *Quid* de la mélatonine sur ce marché toujours en tête des ventes ?

## MÉLATONINE, LA FAMEUSE...

Qui ne connaît aucun complément alimentaire sommeil sans mélatonine, lève la main ? On peut imaginer la réponse avec un calme plat dans la salle. Cette hormone du sommeil est utilisée dans un grand nombre de formules aujourd'hui grâce notamment à ses deux allégations de santé : « *La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire* » (denrée alimentaire contenant au moins 0,5 mg de mélatonine par portion et le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination) ; « *La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement* » (denrée alimentaire contenant 1 mg de mélatonine par portion et le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg avant le coucher).

En 2021 (résultats présentés en novembre 2022), la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) a mené une enquête sur ce sujet. Elle est intervenue dans 74 établissements (62 responsables de la mise sur le marché français ou fabricants et 12 distributeurs, dont des pharmacies). La teneur en mélatonine a été mesurée dans 51 échantillons de compléments alimentaires en contenant. Les résultats indiquaient que « 45 % des étiquettes examinées ne sont ainsi pas conformes aux dispositions du règlement définissant les conditions d'utilisation des allégations de santé relatives à la mélatonine ». Par ailleurs, en 2018,

l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a publié un avis sur les risques que présente la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine en recommandant notamment de privilégier les formulations simples n'associant

## PYCNOGÉNOL® CONTRE LES EFFETS DES LONGS VOYAGES

Pycnogenol®, extrait naturel d'écorce de pin maritime des Landes (sud-ouest de la France) de Horphag Research, a fait l'objet d'une étude portant sur ses effets sur le décalage horaire. L'étude (*Minerva Cardioangiologica*) a été menée sur 295 personnes (risques variés de thrombose ; deux vols hebdomadaires de plus de 8 heures en classe économique). Près de 93 % des voyageurs sont sujets au décalage horaire (*American Sleep Association*). Aux bénéfices sur les symptômes associés aux œdèmes, les participants ont également fait état d'une amélioration notable concernant les symptômes suivants : qualité du sommeil, re-synchronisation, fatigue, troubles visuels et fonctions cognitives.



## PYCNOGENOL® AGAINST THE EFFECTS OF LONG JOURNEYS

Pycnogenol®, a natural extract of maritime pine bark from the Landes region (south-west France) from Horphag Research, has been studied for its effect on jet lag. The study (*Minerva Cardioangiologica*) was conducted on 295 people (various risks of thrombosis; two weekly flights of more than 8 hours in economy class). Nearly 93% of travellers are subject to jet lag (*American Sleep Association*). In addition to the benefits on symptoms associated with oedema, participants also reported significant improvements in the following symptoms: sleep quality, re-synchronisation, fatigue, visual disturbances and cognitive function.

pas la mélatonine à d'autres ingrédients ; de ne pas dépasser la dose de 2 mg par jour de mélatonine. Cet usage, controversé, ne fait plus l'unanimité et la demande en alternative est de plus en plus forte. On recherche déjà de la mélatonine naturelle telles que la phytomélatonine (issue du millepertuis, luzerne, chlorelle, etc.). Contrairement aux somnifères et à la mélatonine de synthèse, elle aiderait à réguler le cycle de sommeil sans entraîner le moindre effet secondaire. On peut citer par exemple Unae qui développe des compléments alimentaires autour de la notion d'éco-responsabilité et qui utilise, selon l'entreprise, « une mélatonine garantie 100 % végétale de haute qualité, Herbatonin® fourni par une société espagnole. Cette forme brevetée est élaborée à partir d'un extrait de parties aériennes de luzerne (*Medicago sativa*) et de l'algue chlorelle (*Chlorella vulgaris*) ». Son produit se nomme tout simplement « Mélatonine naturelle végétale ». Méladormine d'Euro Santé Diffusion (ESD) se compose de cinq plantes (extraits de mélisse, d'eschscholtzia, de rhodiole, de bacopa et de tulsi) et de mélatonine végétale issue du millepertuis, dosée à 1 %. Orfito Bioactive propose également une mélatonine 100 % végétale issue de trois plantes : chlorelle, luzerne et riz.

Outre les *gummies*, à noter le retour des formules liquides et notamment de l'utilisation des sprays sublinguaux qui offrent une prise « plaisir et facile » de la mélatonine : Sommeil Flash de Lavilab ou Spray Sommeil de Les Bienfaits.

## D'AUTRES POSSIBILITÉS

La phytothérapie répond là aussi au besoin de solutions alternatives, naturelles avec les traditionnelles plantes du sommeil : camomille, tilleul, aubépine, pavot de Californie, valériane, etc.

Le coquelicot (*Papaver rhoeas*) est depuis quelques temps de plus en plus présent dans les formules. Ses vertus apaisantes et sédatives proviennent de sa concentration en principes actifs : les alcaloïdes, sédatifs et relaxants, contribuant à lutter contre l'anxiété et favorisant l'assoupissement grâce à une action narcotique : les anthocyanosides, des pigments végétaux qui donnent leur couleur aux coquelicots, agissent favorablement sur la production de dopamine et de sérotonine, deux neurotransmetteurs qui régulent le sommeil et l'humeur ; et des flavonoïdes disposant quant à eux de vertus relaxantes. Ils favorisent la détente des muscles, facilitant ainsi l'endormissement. Arkopharma propose un produit à base de poudre (totum intégral) de pétales de coquelicot en gélules. Soria Natural le présente sous forme d'extrait fluide sans alcool.

Les acides aminés jouent également leur rôle dans l'amélioration du sommeil. La glycine par exemple, acide aminé non essentiel qui est produit naturellement par le corps. Son rôle sur le sommeil s'effectuerait tout d'abord dans le cerveau (effet relaxant conduisant ainsi les personnes à s'endormir plus rapidement/facilement) et plus généralement dans le corps (baisse de la température corporelle). Ce mécanisme pourrait en partie expliquer la corrélation entre la glycine et le sommeil puisqu'avant de s'endormir, la température du corps humain a tendance à diminuer et rester basse pendant toute la durée du sommeil. Le L-tryptophane, acide aminé essentiel, est également un référent en matière de sommeil. Il est utilisé

## FEMME ENCEINTE ET SOMMEIL

Si la durée de sommeil varie selon les individus et l'âge (de 16 heures pour un nouveau-né à 8 heures en moyenne pour un adulte), la grossesse est une période qui voit le sommeil s'altérer. Changements hormonaux, besoin d'uriner plus fréquent, nausées matinales, stress et anxiété sont avancés, etc.

Jolly Mama a lancé ce début d'année Mama Dreams : un « nutritshot » dans une ampoule composé de glycine, EPS de fleur de camomille allemande (*Matricaria recutita*) et EPS de feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*). La glycine est un acide aminé bénéfique pour le sommeil qui va agir sur la phase d'endormissement et la qualité du sommeil. La camomille aide à se relaxer et à diminuer l'anxiété. La mélisse aide également à être plus calme, ce qui sera bénéfique pour induire un meilleur sommeil.

Le plus, argumenté par la marque : « *La glycine, contrairement à la mélatonine par exemple, aide non seulement à bien dormir mais n'induit pas d'état de fatigue au réveil ou de somnolence au cours de la journée !* »



## PREGNANT WOMEN AND SLEEP

If the duration of sleep varies according to individuals and age (from 16 hours for a newborn to 8 hours on average for an adult), pregnancy is a period that sees sleep altered. Hormonal changes, the need to urinate more frequently, morning sickness, stress and anxiety are all advanced, etc. Jolly Mama launched Mama Dreams at the beginning of the year: a "nutrishot" in a phial composed of glycine, German chamomile flower EPS (*Matricaria recutita*) and lemon balm leaf EPS (*Melissa officinalis*).

Glycine is an amino acid beneficial for the sleep which will act on the phase of endormissement and the quality of the sleep. Chamomile helps to relax and reduce anxiety. Lemon balm also helps to be calmer, which will be beneficial to induce a better sleep. The plus, argued by the brand: "*Glycine, unlike melatonin for example, not only helps to sleep well but does not induce a state of fatigue upon awakening or drowsiness during the day!*"

par notre organisme pour fabriquer la sérotonine, qui favorise l'endormissement et le sommeil profond, puis la mélatonine. On les retrouve soit seuls, soit dans des références pour sportifs pour les phases de récupération, mais également dans des formules complètes accompagnant les plantes, minéraux et autres acides aminés : on peut citer L-Noxéam, gélules ciblées sommeil et endormissement, de chez NHCO (mélatonine, extrait de mélisse, L-tryptophane, magnésium, glycine et L-ornithine). Ou encore les comprimés Somdor+ de chez Granions (mélisse, valériane, houlon, L-tryptophane et magnésium).

La mélatonine est encore très présente et semble tenir sur le marché du sommeil. Elle laisse la place cependant à d'autres actifs offrant d'autres choix aux consommateurs. •

FRANCE

# STRESS TROUBLES DU SOMMEIL

IMPACT DU  
COVID

17%

montrent des signes  
d'un état dépressif  
show signs of depression

24%

montrent des signes  
d'un état anxieux  
show signs of anxiety

Source : Enquête Covidprev (Santé  
publique France), fin 2022

STRESS - SLEEP DISORDERS

## STRESS, ANXIÉTÉ DÉPRESSION

STRESS, ANXIETY, DEPRESSION

### LES FRANÇAIS ET L'ANXIÉTÉ

FRENCH PEOPLE AND ANXIETY

Les femmes et les jeunes  
sont les plus sujets à l'anxiété

Women and young people are most prone to anxiety



39%  
des femmes  
of women



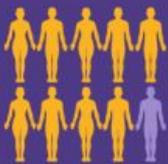
41%  
des 18-24 ans  
of 18-24 year olds



42%  
des 25-34 ans  
of 25-34 year olds

vs 31% de l'ensemble des personnes interrogées  
vs. 31% of all respondents

Source : enquête INSV/MGEN 2023



Près de 9 Français  
sur 10 sont stressés

Almost 9 out of 10 French people are  
stressed

À court terme, les  
Français pensent que le  
stress a un impact sur  
In the short term, the French think  
that stress has an impact on

54%

leur  
sommeil  
their sleep

40%

leur  
comportement  
their behaviour

leur vie  
de famille  
their  
family life

26%

IMPACT DU STRESS SUR LA SANTÉ

8/10



sont convaincus de l'impact du stress  
sur leur état de santé à long terme

and 8 out of 10 French people are convinced of the  
impact of stress on their long-term health

Parmi les maladies avérées  
causées par le stress

Among the diseases proven to be caused by stress



pathologies  
psychologiques  
psychological  
pathologies



surpoids et  
diabète  
overweight and  
diabetes



troubles musculo-  
squelettiques  
musculoskeletal  
disorders



mais aussi les affections  
digestives, cardiovasculaires  
et dermatologiques

but also digestive, cardiovascular  
and dermatological diseases

LES PRINCIPALES CAUSES

vie professionnelle working life

36%

problèmes financiers financial problems

35%

vie personnelle personal life problem

33%

problèmes de santé / maladies chroniques  
health problems/chronic diseases

31%

SOLUTIONS UTILISÉES POUR  
LUTTER CONTRE LE STRESS

SOLUTIONS USED TO FIGHT AGAINST STRESS

55%

sport

45%

relaxation / yoga  
méditation

Mais encore près  
d'1/3 des Français  
ne met rien en  
œuvre pour lutter  
contre le stress

However, nearly 1/3  
of French people still  
do nothing to fight  
against stress

Source : Observatoire du stress avec OpinionWay et Cap Code - Fondation Ramsay Santé - 2017

# TROUBLES DU SOMMEIL

## SLEEP DISORDERS

### QUALITÉ DU SOMMEIL DES FRANÇAIS

SLEEP QUALITY OF THE FRENCH

**37%** sont **insatisfaits** de la qualité de leur sommeil, en majorité les femmes (44%)  
are dissatisfied with the quality of their sleep, mostly women (44%)



**1/6** se plaint d'une difficulté de sommeil  
complain of sleep problems

**+1/4** déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille-sommeil  
say they suffer from a sleep-wake rhythm disorder



La durée de sommeil est toujours réduite à - de 7h en semaine (6h58)  
Sleep duration is always reduced to less than 7 hours during the week (6h58)

**8/10** se disent concernés par des réveils nocturnes  
say they are concerned by night-time awakenings

### LES EFFETS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE SOMMEIL

THE EFFECTS OF ANXIETY ON SLEEP



L'anxiété est associée à une plus grande tendance :  
Anxiety is associated with a bigger trend :



**91%**

aux réveils nocturnes  
wake up at night

**80%**

**35%**

à l'insomnie  
insomnia

**20%**

**25%**

aux troubles du rythme sommeil-éveil  
sleep-wake rhythm disorder

**17%**

**28%**

à une moins bonne qualité de sommeil  
poorer sleep quality

### SOMMEIL & MÉDICATION

SLEEP & MEDICATION

Les personnes sous anxiolytiques ou antidépresseurs  
People taking anxiolytics or antidepressants  
estiment avoir un sommeil de meilleure qualité  
feel that their sleep quality is better



**42%**

estiment dormir moins bien  
feel that they sleep less well

**21%**

ne notent aucun changement  
note no change

**37%**

### INSOMNIE VS DÉPRESSION

INSOMNIA VS DEPRESSION

Source : enquête INSV/IMGEN 2023



dépression VS insomnies  
insomnia vs depression

**30%** des personnes dépressives souffrent d'insomnies  
of depressed people suffer from insomnia

**23%** des insomniacs souffrent de dépression  
of insomniacs suffer from depression

anxiété VS insomnies  
anxiety vs depression

**35%** des personnes anxieuses souffrent d'insomnies  
of people with anxiety suffer from insomnia

**54%** des insomniacs souffrent d'anxiété  
of insomniacs suffer from anxiety

Déclarent **ne pas être prêts** pour effectuer leur journée de travail  
Say they are not ready for their work day

### TROUBLES DU SOMMEIL ET TRAVAIL

SLEEP DISORDERS AND WORK

Seraient d'accord pour effectuer de **petites siestes** durant leur journée de travail  
Would agree to take short naps during their working day

Avouent avoir souvent des **coups de barre**  
Admit that they often feel tired

Avouent **commettre des erreurs** avec la fatigue  
Admit to making mistakes due to fatigue

**81%**

**69%**

**68%**

**59%**

Source: Qapa-Adecco 2023

# SLEEP: WHEN MELATONIN GIVES AWAY

For some years, «sleep disorders» rhymed with melatonin. But Morpheus' asset is gradually giving way to alternatives. Is this the end of a reign?

leep disorders, whether chronic or temporary, affect a large part of the population. Stress can also be the cause. Similar codes can be found in the formulation of products with associations of neurotransmitters, their precursors, plants, minerals, etc. The actions will target the different stages related to falling asleep, sleep quality, waking up, related disorders, etc. What about melatonin in this market, which is always at the top of sales?

## MELATONIN, THE FAMOUS...

Who doesn't know any sleep supplement without melatonin, raises his hand? We can imagine the answer with a calm in the room. This sleep hormone is used in a large number of formulas today thanks in particular to its two health claims: "*Melatonin helps reduce the effects of jet lag*" (food containing at least 0.5 mg of melatonin per serving and the consumer must be informed that the beneficial effect is achieved by consuming at least 0.5 mg just before bedtime on the first day of travel and the few days following the day of arrival at the destination); "*Melatonin helps reduce the time to sleep*" (food containing 1 mg of melatonin per serving and the consumer must be informed that the beneficial effect is obtained by consuming 1 mg before bedtime).

In 2021 (results presented in November 2022), the DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et

de la répression des fraudes) conducted an investigation on this subject. It intervened in 74 establishments (62 responsible for the marketing of French products or manufacturers and 12 distributors, including pharmacies). The melatonin content was measured in 51 samples of food supplements containing it. The results indicated that "*the consumer is not correctly informed about the dose of melatonin necessary to obtain the announced effect. 45% of the labels examined thus do not comply with the provisions of the regulation defining the conditions of use of health claims related to melatonin.*"

In addition, in 2018, the Anses (National Agency for Food, Environmental and Occupational Health Safety) published an opinion on the risks of consuming food supplements containing melatonin, recommending to limit the use of melatonin to occasional use; to prefer simple formulations that do not combine melatonin with other ingredients; not to exceed a dose of 2 mg per day of melatonin.

This controversial use is no longer unanimous and the demand for an alternative is growing. Natural melatonin such as phyto-melatonin (from St. John's wort, alfalfa, chlorella, etc.) is already being sought. Unlike sleeping pills and synthetic melatonin, it would help regulate the sleep cycle without causing any side effects. One example is Unae, which develops food supplements around the notion of eco-responsibility and which uses, according to the company, "*a guaranteed 100% plant-based melatonin of high quality, Herbatonin® supplied by a Spanish company. This patented form is made from an extract of alfalfa aerial parts (*Medicago sativa*) and chlorella algae (*Chlorella vulgaris*). Its product is simply called "Natural plant melatonin". Meladormine from Euro Santé Diffusion (ESD) is composed of five plants (extracts of lemon balm, eschscholtzia, rhodiola, bacopa and tulsi) and of plant melatonin from St. John's wort, dosed at 1%. Orfito Bioactive also offers a 100% vegetable melatonin from three plants: chlorella, alfalfa and rice.*

In addition to gummies, note the return of liquid formulas and in particular the use of sublingual sprays that offer a "pleasant and easy" intake of melatonin: Sommeil Flash from Lavilab or Spray Sommeil from Les Bienfaits.

## OTHER POSSIBILITIES

Phytotherapy also responds to the need for alternative, natural solutions with the traditional sleep plants: chamomile, linden, hawthorn, California poppy, valerian, etc.

The poppy (*Papaver rhoeas*) has been increasingly present in



**Cannabibol Pm Formula  
Extract Labs**

États-Unis / United States  
30 gummies

[www.extractlabs.com](http://www.extractlabs.com)



**Calm  
Natural Vitality**

Philippines  
Poudre / powder

[www.naturalvitality.com](http://www.naturalvitality.com)

**Integratore Botanico  
Sleep  
Bonomelli**

Italie / Italy  
14 sticks

[www.bonomelli.it](http://www.bonomelli.it)



**Panax Ginseng  
Reprise Health**

États-Unis / United States  
60 comprimés / tablets

[www.reprisehealth.com](http://www.reprisehealth.com)



**Sleep Candy  
(Re Wellness By Jj Virgin)  
Jj Virgin And Associates**

États-Unis / United States  
60 comprimés / tablets

[www.store.jjvirgin.com](http://www.store.jjvirgin.com)



formulas for some time. Its soothing and sedative virtues come from its concentration of active ingredients: alkaloids, sedative and relaxing, helping to fight against anxiety and promoting drowsiness through a narcotic action: anthocyanosides, plant pigments that give their color to poppies, act favorably on the production of dopamine and serotonin, two neurotransmitters that regulate sleep and mood; and flavonoids with relaxing properties. They support the relaxation of the muscles, thus facilitating the falling asleep. Arkopharma proposes a product containing powder (integral totum) of petals of poppy in capsules. Soria Natural also proposes it but in the form of fluid extract without alcohol.

Amino acids also play a role in improving sleep. Glycine, for example, is a non-essential amino acid that is produced naturally by the body. Its role on sleep would be first in the brain (relaxing effect leading people to fall asleep more quickly/freely) and more generally in the body (lowering body temperature). This mechanism could partly explain the correlation between glycine and sleep since before falling asleep, the human body temperature

tends to decrease and remain low during the whole sleep period. L-tryptophan, an essential amino acid, is also a reference for sleep. It is used by our body to produce serotonin, which promotes sleep and deep sleep, and melatonin.

We find them either alone, or in references for sportsmen for the phases of recovery, but also in complete formulas accompanying the plants, minerals and other amino acids: we can quote L-Noxéam, capsules targeted sleep and endormissement, from NHCO (melatonin, extract of melissa, L-tryptophan, magnesium, glycine and L-ornithine). Or Somdor+ tablets from Granions (lemon balm, valerian, holly, L-tryptophan and magnesium).

Melatonin is still very present and seems to hold its own in the sleep market. However, it is giving way to other active ingredients offering other choices to consumers. •

