

# À retenir

## 1. Sommeil Profond est une teinture

Il agit rapidement, les ingrédients actifs entrant dans la circulation sanguine en 20 minutes. Les comprimés doivent séjourner pendant quelque temps dans le système digestif avant que les ingrédients actifs ne soient libérés.

## 2. Sommeil Profond est fait à partir d'herbes fraîches

Les études indiquent que les herbes fraîchement cueillies contiennent une gamme plus importante d'ingrédients actifs, par rapport à une quantité équivalente d'herbes séchées.

## 3. Sommeil Profond peut aider les personnes qui ne parviennent pas à dormir

Il peut aider les individus qui éprouvent des difficultés à s'endormir ou ceux dont le sommeil est souvent interrompu.

## 4. Sommeil Profond peut aider les personnes qui dorment mal

Il permet d'améliorer la qualité du sommeil des individus qui dorment, mais qui ne se sentent pas reposés à leur réveil.

## 5. Sommeil Profond ne crée pas d'accoutumance

Il continue à agir, même s'il est utilisé pendant une longue période.

## 6. Une seule dose de Sommeil Profond permet un sommeil considérablement meilleur et plus profond.

## 7. Sommeil Profond est cliniquement prouvé<sup>(5)</sup>

Il augmente de 25% la durée du sommeil profond en phases 3 et 4. Il augmente aussi de 25% la phase de sommeil paradoxal.



Bioforce Canada Inc.  
66 boul. Brunswick, Dollard-des-Ormeaux  
(Québec) Canada H9B 2L3 • 1-800-361-6320  
www.avogel.ca • www.avogelinstitute.com

Formation 10 minutes

# Sommeil Profond

Gouttes orales de valériane  
et de houblon

Bonne nuit.  
Bonne journée.

Sommeil Profond est  
fait à partir de  
valériane et de  
houblon FRAIS



Plantes fraîches biologiques.  
Puissance d'action.



# Sommeil Profond est une préparation à base d'herbes fraîches qui permet de soulager les troubles du sommeil.

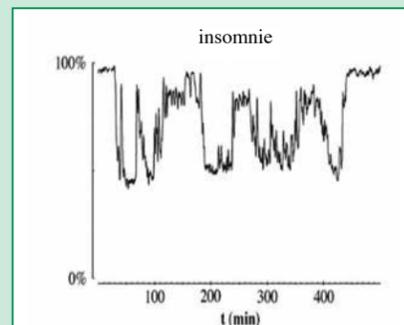
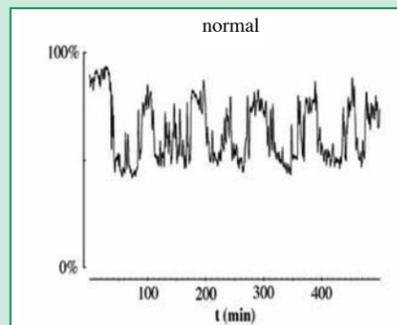
Il est utilisé pour soulager les symptômes tels que la difficulté à s'endormir, le sommeil interrompu ou le sommeil non réparateur.

## Dormez!

Il existe deux types principaux de problèmes liés au sommeil:

1. Pas assez de temps passé endormi (efficacité du sommeil).
2. Pas assez de temps passé dans un sommeil profond, donnant l'impression de ne pas être reposé au réveil.

Afin d'être reposant, le sommeil doit suivre un cycle régulier, en vous emportant dans un sommeil profond (sommeil paradoxal) pendant lequel vous rêvez, puis en vous ramenant dans un sommeil plus léger, le tout plusieurs fois par nuit. Lorsque cela ne se produit pas, vous avez l'impression, au réveil, de ne pas avoir bénéficié du temps que vous avez passé à dormir.



## Sommeil Profond aide les deux principaux types de troubles du sommeil:

- Vous vous endormez plus facilement.
- Les cycles de sommeil sont meilleurs, et vous passez plus de temps dans un sommeil profond.

## Contre-indications

Sommeil profond est fait à partir de valériane et de houblon. Évitez ce produit en cas d'allergie à l'un de ses ingrédients. La valériane est un sédatif qui peut causer un effet d'endormissement dans les 2 heures qui suivent sa consommation. Évitez de faire fonctionner de l'équipement lourd ou de conduire un véhicule. Consultez un professionnel de la santé si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

**Ne crée pas d'accoutumance; peut être pris pendant une longue période.**

## Comment agit Sommeil Profond

Les études appuient l'usage traditionnel de Sommeil Profond pour aider au sommeil.

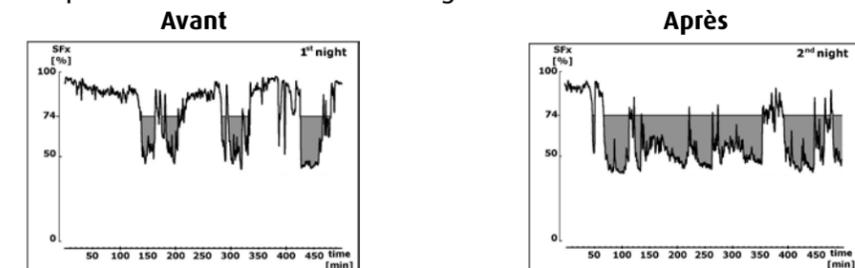
- L'acide valérianique inhibe la décomposition du GABA (acide 4-aminobutanoïque), afin qu'une plus grande quantité de ce composé soit présent dans le corps. Le GABA est un neurotransmetteur à effet calmant, qui envoie des messages apaisants le long des voies nerveuses afin d'aider à faire passer le système nerveux en mode sommeil<sup>1</sup>.
- La valériane contient également du GABA. Le fait d'avoir des niveaux plus élevés de GABA dans l'organisme aide à passer doucement au-dessus du seuil séparant l'état d'éveil de l'état de sommeil<sup>2</sup>.
- L'acide valérianique augmente également les niveaux de sérotonine disponibles dans le cerveau, où, croit-on, il est impliqué dans le cycle sommeil-éveil<sup>3</sup>.
- De même, le houblon a un effet sédatif sur le système nerveux, ce qui ajoute à l'effet de déclenchement du sommeil. La valériane et le houblon fonctionnent en synergie, chacun s'additionnant aux effets de l'autre afin de créer un remède extrêmement efficace<sup>4</sup>.

## Étude relative à Sommeil Profond

Cet essai clinique randomisé, contrôlé par placebo, à double insu, a été mené dans un laboratoire du sommeil en Allemagne<sup>5</sup>. L'essai comptait 44 participants souffrant d'insomnie non organique (c.-à-d. qui n'est pas causée par la dépression, les douleurs dorsales, etc.). Leur sommeil a été mesuré au moyen de l'indice de fréquence du sommeil (SfX).

- Une valeur mesurée se situant entre 80% et 100% indique que le patient est éveillé
- Une valeur mesurée inférieure à 80% indique qu'il est endormi
- Une valeur mesurée inférieure à 68% indique un sommeil profond

Ces graphiques présentent la structure du sommeil d'un patient lors de l'essai sur Sommeil Profond, avant et après avoir pris Sommeil Profond de A.Vogel.



## Résultats

Dans le groupe ayant pris Sommeil Profond, davantage de personnes passaient un plus grand nombre de minutes sous la barre des 50% (en sommeil profond), et leurs cycles de sommeil étaient plus réguliers. Le tableau ci-dessous présente les phases de sommeil moyennes obtenues par les participants à l'essai.

	Placebo	Sommeil Profond
Durée du sommeil (min)	346.0	321.4
Durée en stade I (min)	93.7	80.0
Durée en stade II (min)	98.0	61.9
Durée en stade III (min)	75.2	102.7
Durée en stade IV (min)	38.4	40.0
Durée en sommeil paradoxal (min)	18.9	23.6

Augmentation de 25%

Augmentation de 25%



1. Wichtl and Bisset. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals; 1994; 566. Newall C et al. Herbal Medicines: A Guide for Healthcare Professionals. 1996; 260-2.  
 2. Ferreira et al. Revista Portuguesa de Farmacia 1996; 46: 74-7  
 3. Dietz BM, Mahady GB, Pauli GF, Farnsworth NR. Valerian extract and valerianic acid are partial agonists of the 5-HT<sub>2A</sub> receptor in vitro. Brain Research. Molecular Brain Research. 2005 Aug 18;138(2):191-7  
 4. Schmitz, M., and M. Jackel, "[Comparative study for assessing quality of life of patients with exogenous sleep disorders (temporary sleep onset and sleep interruption disorders) treated with a hops-valerian preparation and a benzodiazepine drug]." Wien Med Wochenschr (1998). 148(13):291-98.  
 5. Dimpfel W, Suter A. Sleep improving effects of a single dose administration of a valerian/hops fluid extract - a double blind, randomized, placebo-controlled sleep-EEG study in a parallel design using electrohypnograms. Eur J Med Res. 2008;13(5):200-204.