



SOMMEIL : Soutenir les rythmes biologiques par la micronutrition

Comprendre le rythme circadien

Notre corps possède une **horloge interne**, appelée **rythme circadien**, qui suit un **cycle d'environ 24 heures**. Cette horloge est située dans une **petite région du cerveau (noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus)** et elle est principalement réglée par la **lumière** via la **voie rétino-hypothalamique**. Dans ce processus, le **taux de mélatonine**, communément appelée "**hormone du sommeil**", **augmente** avec la **baisse de luminosité**, **favorisant** ainsi l'**endormissement**.

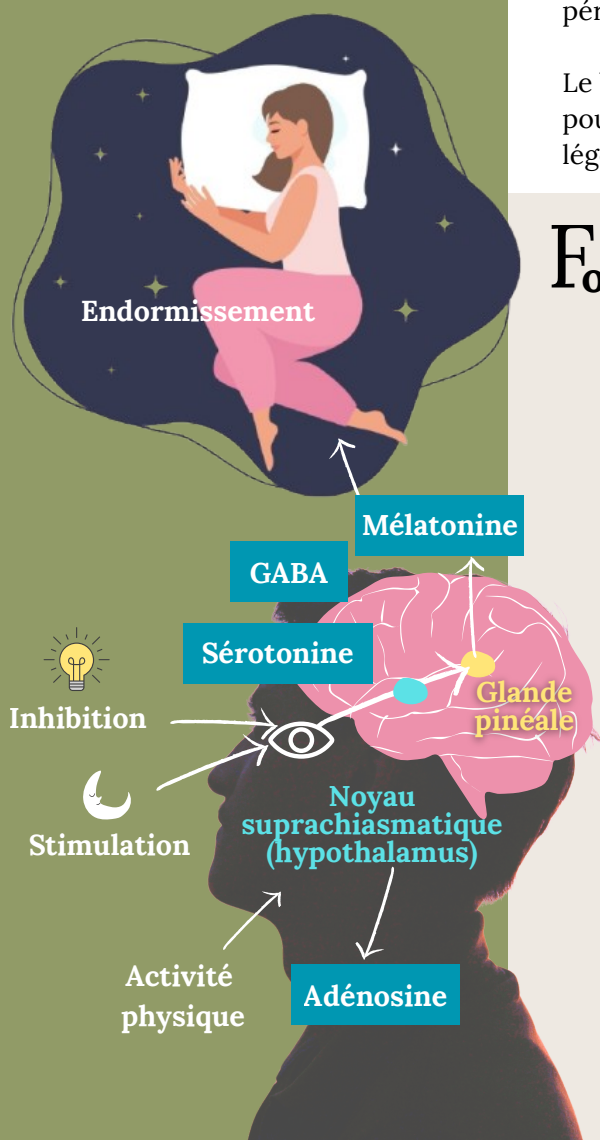
À côté de cela, un autre mécanisme pousse au sommeil : c'est la **pression homéostatique** ou **pression du sommeil**. Dans ce processus, la production et libération de l'**hormone adénosine** se font en fonction de la **demande énergétique**, pendant toute la période d'éveil. Nous y reviendrons plus tard...

Le bon fonctionnement de ces deux processus est nécessaire pour un **sommeil de qualité**, avec des **cycles normaux** (sommeil léger, profond, paradoxal).

Fonctions physiologiques du sommeil

- ★ **Consolidation mnésique** : le sommeil lent profond facilite la consolidation de la mémoire déclarative (mémoire à long terme, consolidation de l'apprentissage).
- ★ **Récupération physique et psychique**
- ★ **Soutien immunitaire** : stimulation de la production de cytokines.
- ★ **Santé cardiovasculaire** : réduction de l'inflammation et de la tension artérielle.
- ★ **Équilibre métabolique** : ajustement des sécrétions de la leptine (satiété) et de la ghréline (faim) régulant l'appétit.
- ★ **Protection antioxydante et réparation de l'ADN** : diminution des dommages oxydatifs.
- ★ **Élimination des déchets métaboliques** (système glymphatique) : notre cerveau se "nettoie" afin d'expulser les toxines produites pendant la journée.
- ★ **Détox du foie** : en médecine chinoise, le foie joue un rôle essentiel de détoxification énergétique autour de 3 h du matin. Un sommeil profond à ce moment-là est crucial pour un nettoyage optimal de l'organisme
- ★ **Modulation hormonale** : cortisol, mélatonine, hormone de croissance.

Le maintien des rythmes biologiques, en particulier le rythme circadien et la pression homéostatique du sommeil, est fondamental pour la santé. De nombreuses études démontrent que des perturbations du sommeil accroissent les risques de maladies cardiovasculaires, métaboliques, neurodégénératives et psychiatriques. L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle déterminant dans la consolidation de ces rythmes. Comprendre les interactions entre nutrition, neurotransmission et cycles veille/sommeil permet d'optimiser les stratégies thérapeutiques.



Deux piliers de l'hygiène de vie soutiennent naturellement les rythmes biologiques :

a) L'exercice physique régulier

L'activité physique, pratiquée de manière **régulière** et **modérée**, améliore la **qualité du sommeil** en favorisant l'**augmentation** de la **pression homéostatique**, la **libération d'endorphines**, et la **régulation du rythme circadien** en **synchronisant l'horloge biologique périphérique** (muscles, foie, intestin).



Plus nous sommes actifs physiquement, plus notre corps libère de l'adénosine, un neuromodulateur qui s'accumule progressivement au cours de la journée. Lorsqu'elle atteint un certain seuil, elle favorise l'endormissement.



b) Le rôle des apports nutritionnels dans la qualité du sommeil

L'alimentation est un acteur essentiel pour :

- **La synthèse des neurotransmetteurs indispensables à l'endormissement :**
 - **GABA** : favorise la transition vers l'endormissement et améliore la qualité du sommeil
 - **Sérotonine** : favorise le bien-être psychique et physique
 - **Mélatonine** : régule le cycle veille-sommeil, en signalant à l'organisme qu'il est temps de dormir en réponse à la diminution de la lumière.
 - **Adénosine** : favorise le sommeil principalement en inhibant et en activant les neurones dans différentes régions du cerveau.
- La **santé intestinale**, qui **influence directement l'absorption du tryptophane** (acides aminé précurseur de la sérotonine) et de l'**acide glutamique** (neurotransmetteur précurseur du GABA)
- Le **maintien de l'équilibre acido-basique** et la **reminéralisation**, deux facteurs essentiels pour un sommeil de qualité.



L'importance de la vitamine D et de la lumière naturelle :

- Une **exposition suffisante au soleil** permet la **synthèse de la vitamine D**, un **micronutriment impliqué indirectement** dans la **régulation du sommeil** via la **modulation de l'humeur**, de l'**immunité** et du **métabolisme calcique**. Sortir chaque jour, même quelques minutes, est un geste simple mais efficace pour soutenir la qualité du sommeil.

Soutenir naturellement le sommeil avec des nutriments ciblés

Nos ingrédients clés :

Le **magnésium** est indispensable pour :

- La **régulation du système nerveux parasympathique**,
- La **réduction du stress oxydatif**,
- La **relaxation musculaire et neuronale**.

En cas de **carence**, des **troubles du sommeil**, de l'**anxiété** et une **sensibilité accrue au stress** sont fréquemment observés.

La **passiflore** (*Passiflora incarnata*)

- Contribue à un meilleur repos.

L'**eschscholtzia** (*Eschscholtzia californica*)

- Améliore la qualité naturelle du sommeil.

La **mélisse** (*Melissa officinalis*)

- Réduit les réveils nocturnes.



PIANTO CLASSIC :

Sommeil, sérénité & bien-être global

Pianto CLASSIC est un concentré de betterave fermentée hautement assimilable, enrichi en :

- Magnésium (95 % des AJR),
- Manganèse et oligo-éléments (1500 mg de minéraux/jour),
- Postbiotiques, antioxydants et vitamines B.



Focus sur les bienfaits des ingrédients qui le composent :

- ✓ **Magnésium (357 mg/10 ml – 95 % VNR)** : Minéral important pour la relaxation musculaire et nerveuse qui aide à réduire le stress et à faciliter l'endormissement.
- ✓ **Vitamine B6 (0,7 mg/10 ml – 50 % VNR)** : Impliquée dans la synthèse de sérotonine et mélatonine. Elle aide à réduire la fatigue liée au stress.
- ✓ **Tryptophane (6,2 mg/10 ml)** : Acide aminé précurseur de la sérotonine, qui est ensuite convertie en mélatonine, l'hormone du sommeil. Il favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.
- ✓ **Glycine (12,4 mg/10 ml)** : Peut améliorer la qualité du sommeil en réduisant la température corporelle et en facilitant l'endormissement. Apaisante, elle aide à un sommeil plus profond.



Comme nous l'avons vu, le tryptophane, précurseur de la sérotonine (et donc de la mélatonine), nécessite une absorption intestinale optimale. C'est là que Pianto entre de nouveau en action en apportant au tube digestif des postbiotiques, des métabolites prêts à l'emploi (acides gras à chaîne courte, peptides bioactifs, vitamines, enzymes et antioxydants immédiatement assimilables par l'organisme). De cette façon, Pianto vient nourrir la flore intestinale améliorant ainsi le bon fonctionnement des neuromodulateurs du sommeil.

PIANTO CLASSIC :

Pour un quotidien plus serein & des nuits douces et paisibles



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE



06 33 39 46 63



sandrine.braz@pianto.com



www.pianto.fr/event

PIANTOBIOTIC SOMMEIL : Une solution formulée pour des nuits de qualité

La **mélatonine** est connue pour **réguler le rythme veille-sommeil**, mais saviez-vous que notre PiantoBiotic SOMMEIL agit autrement pour améliorer la qualité de votre sommeil ? Sans mélatonine ajoutée, notre formule unique associe :

- **Fermentation par la levure lysée,**
- **Extraits de passiflore, mélisse et eschscholtzia,**
- **Vitamines B1, B2, B6 et cuivre.**
- **Postbiotiques**

Les ingrédients qui le composent aident à **soulager les troubles du sommeil, réduire les réveils précoces et nocturnes** :

- ✓ **La passiflore (Passiflora incarnata L., 392 mg/10ml)** contribue à un meilleur repos.
- ✓ **L'eschscholtzia (Eschscholzia californica Cham.), 7,0 mg/10ml)** améliore la qualité naturelle du sommeil.
- ✓ **La mélisse (Melissa officinalis L., 284 mg/10ml)** réduit les réveils nocturnes.
- ✓ **Les miels** contiennent des composés naturels aux effets apaisants.
La vitamine B6 participe à la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine et contribue à la régulation du cycle veille-sommeil.
- ✓ **Les vitamines B2 et B6** aident à réduire la fatigue liée au stress.
- ✓ **Les vitamines B1, B2, B6 et le cuivre** contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.



Le saviez-vous ?

Grâce aux bienfaits de notre processus de fermentation douce et lente par la levure lysée (*Saccharomyces cerevisiae*), on obtient :

- Une action directe sur le microbiote intestinal et sa muqueuse grâce à la présence de postbiotiques ;
- Un effet renforcé sur l'immunité et la sphère digestive ;
- Une absorption rapide
- Des formules vivantes qui respectent l'homéostasie du corps et qui enrichissent la population bactérienne bénéfique dans le microbiote.



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE



06 33 39 46 63



sandrine.braz@pianto.com



www.pianto.fr/event