

Des protéines de lait pour retrouver le sommeil

INSOMNIE

Elverev' est le dernier produit 100% suisse mis à disposition des mauvais dormeurs. A base de protéines de lait, ce complément alimentaire est censé se réconcilier avec Morphée. Notre test sur un mois et l'avis d'un médecin spécialiste.

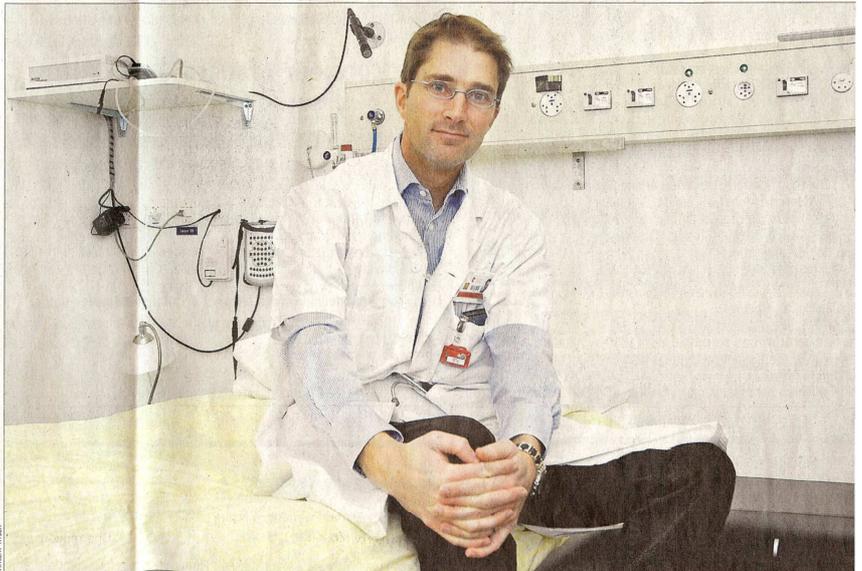
YSEULT THÉRAULAZ

Ce n'est ni un somnifère ni un médicament, mais un complément alimentaire fabriqué et commercialisé par Elvea Pharma, petit laboratoire genevois. Baptisé Elverev', Biosynchro 8 h, ce produit est censé améliorer la qualité du sommeil et en prolonger la durée. La promesse est alléchante, surtout après une période où excès en tout genre et horaires décalés ont souvent rendu les rapports avec Morphée plus compliqués que d'habitude. Les protéines de lait contenues dans ce nouveau produit sont naturellement riches en L-tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine (hormone res-

entre-coupé par de fréquents réveils. Ses nuits finissent souvent vers 6 h du matin (parfois avant), peu importe l'heure du coucher. Les remèdes naturels (tisanes, homéopathie, etc.) accélérant l'endormissement ne lui sont donc d'aucune utilité.

Les deux comprimés pris quotidiennement pendant un mois n'ont d'abord eu aucun effet significatif sur son sommeil. Après une dizaine de jours de prise d'Elverev', les nombreux réveils nocturnes sont devenus plus rares. Comble du bonheur, certains jours de congé, notre mauvais dormeur est parvenu à rester avec Morphée jusqu'à 8 voire 9 h du matin (chose impensable quelques semaines auparavant). Enfin, chocolat sur l'oreiller, les effets bénéfiques du supplément perdurent encore maintenant, après plus de deux mois d'arrêt. Alors... remède miracle ou effet placebo?

Raphael Heinzer, médecin responsable au Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS) du CHUV reste sceptique: «Le postulat de base affirmant que le tryptophane améliore le sommeil est controversé, mais la théo-



LE MÉDECIN Raphael Heinzer est le responsable du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV. Il conseille à ses patients de retrouver une bonne hygiène de sommeil plutôt que de recourir à des médicaments. «Il faut éviter de donner des produits aux gens pour dépanner et démasquer les problèmes d'insomnie».

cle veille-sommeil).

Le test

Sans avoir besoin d'aide pour s'endormir, notre cobaye volontaire souffre depuis plusieurs années d'un sommeil agité,

rev' à un certain sens. Malheureusement, la nature ne suit pas toujours la logique humaine et en l'absence d'étude bien menée personne ne peut affirmer si l'effet de ce complé-

ment dépasse celui du placebo. Le plus étonnant est que votre cobaye continue à ressentir les effets d'Elverev' alors qu'il n'en prend plus...

39% de sommeil en plus

Elvea Pharma a mis au point la formule du produit en s'appuyant sur plusieurs recherches menées sur le tryptophane et en réalisant ses propres tests. «Pour des raisons de coût, notre étude réalisée pendant deux mois sur 67 personnes, n'a été validée par aucun protocole», explique Frédéric Bressler directeur général d'Elvea Pharma.

Avec un peu plus de 6500 boîtes vendues en seulement cinq mois de commercialisation, Frédéric Bressler est convaincu de l'efficacité d'Elverev'. «Notre étude a montré que les mauvais dormeurs ont profité d'une augmentation de 39% de leur temps de

sommeil ainsi que d'une amélioration de leur vigilance au réveil.» Raphael Heinzer relativise ces résultats: «Le marché de l'insomnie est tellement grand, qu'il faut faire attention à la méthodologie appliquée par ces différentes études. Si la nuit de référence est la première nuit passée au laboratoire, ce n'est pas étonnant que la suivante soit plus longue et meilleure. Les patients ont souvent un temps de sommeil raccourci lorsqu'ils dorment pour la première fois sous surveillance et dans un cadre médical!»

Valériane efficace

Le responsable du CIRS, pourtant peu favorable à la prise de produits favorisant le sommeil, admet toutefois que ceux à base de valériane ont fait leurs preuves. «Cette plante a été étudiée de manière approfondie. Elle amé-

liore le sommeil tant subjectivement (impression de mieux dormir) qu'objectivement: elle diminue le temps nécessaire pour atteindre le sommeil profond. Son effet semble persister sur le moyen terme et la substance est bien tolérée.» Pourtant Elverev' n'en contient pas. «La valériane, utilisée par la plupart de nos concurrents, est connue pour favoriser le sommeil, mais Elverev' ne se limite pas à l'endormissement et agit tout au long de la nuit», insiste Frédéric Bressler. L'emballage indique en effet que l'effet se prolonge pendant huit heures. De quoi garantir une bonne et longue nuit à tous ceux qui sont, soit sensibles au L-tryptophane, soit convaincus de ses bienfaits. Mais peu importe que l'effet soit réel ou non, pourvu que Morphée ne boude plus votre lit. ■

Retrouver Morphée après les F

Dormir à nouveau confortablement après cette période de chamboulée peut se faire sans recourir à un produit. Évitez manger trop riche le soir, ne regardez pas la télévision pas travailler au lit, une consommation de thé après 16 h, font partie des gestes simples qui permettent de retrouver une bonne hygiène de sommeil. Les personnes ne parviennent pas à s'endormir facilement le soir, évitez les siestes. En fin de journée, 15 à 20 minutes de sieste peuvent être utiles, mais évitez-les après-midi. Évitez les repas trop riches le soir, évitez la télévision et le travail au lit, une consommation de thé après 16 h, font partie des gestes simples qui permettent de retrouver une bonne hygiène de sommeil. Les personnes ne parviennent pas à s'endormir facilement le soir, évitez les siestes. En fin de journée, 15 à 20 minutes de sieste peuvent être utiles, mais évitez-les après-midi. Évitez les repas trop riches le soir, évitez la télévision et le travail au lit, une consommation de thé après 16 h, font partie des gestes simples qui permettent de retrouver une bonne hygiène de sommeil.

La boîte

de 60 comprimés est vendue 29 francs à la pharmacie Capitolet, chemin du Closet 1 à Lausanne. Elle est aussi disponible dans la plupart des autres pharmacies. La société Elvea Pharma qui fabrique Elverev' est basée à Chêne-Bourg (GE). Elle a débuté ses activités en 2007.

