

Calme, serein et positif

grâce à la mélisse, la L-théanine et le GABA

Pression au travail, embouteillages, famille exigeante, problèmes financiers ou autres... nous sommes tous confrontés au stress, qui peut nous rendre nerveux, tendus, agités ou abattus, et perturber notre sommeil. La plante apaisante qu'est la mélisse, associée à la synergie de la L-théanine et du GABA, peut souvent apporter un réel soulagement.

Plante calmante

Depuis des temps immémoriaux, la mélisse (*Melissa officinalis*) est utilisée en médecine populaire pour détendre l'esprit, adoucir l'humeur et améliorer le sommeil. Cette plante, qui dégage une odeur citronnée lorsqu'on la froisse et attire fortement les abeilles pendant sa floraison, a démontré des effets apaisants. En agissant sur le système nerveux autonome, elle peut notamment atténuer les effets du stress sur l'estomac, les intestins et le cœur. Prise le soir, elle facilite également l'endormissement.

Action renforcée du GABA

La mélisse agit avant tout comme relaxant parce qu'elle renforce l'action du principal neurotransmetteur inhibiteur de notre cerveau : l'acide gamma-aminobutyrique, ou GABA. Cet effet est dû à l'acide phénolique acide rosmarinique et aux acides triterpéniques acide ursolique et acide oléanolique, qui freinent l'enzyme GABA-transaminase responsable de la dégradation du GABA. Les composants de l'huile essentielle, le citral et le citronellal, ainsi que les polyphénols antioxydants, contribuent eux aussi à l'effet calmant.

Absorption assurée

Comme l'absorption des principes actifs n'est pas toujours optimale, un extrait de mélisse peut être enveloppé de lécithine de tournesol afin d'en améliorer la biodisponibilité. Deux études contrôlées contre placebo ont montré que ce type de « phytosome de mélisse » contribue à une diminution

de la perception du stress, à moins d'agitation et à une amélioration du sommeil.

L-théanine

Si le thé vert peut avoir un effet relaxant malgré sa teneur en caféine, c'est grâce à son acide aminé unique : la L-théanine. Isolée après extraction du thé vert, la L-théanine constitue un soutien intéressant en cas de stress, d'agitation et d'anxiété. Une étude menée chez des étudiants a montré que la L-théanine traverse la barrière hémato-encéphalique et augmente l'activité des ondes alpha, signe d'un ressenti subjectif de relaxation. Plus important encore, elle favorise la libération du GABA et stimule la production de sérotonine, un autre neurotransmetteur aux effets apaisants et bénéfiques pour l'humeur.

Synergie avec le GABA

La prise orale du neurotransmetteur apaisant GABA lui-même peut également favoriser le calme et la sérénité. Le GABA atteint peu ou pas le cerveau, mais agit sur des récepteurs intestinaux spécifiques du système nerveux parasympathique, ce qui induit indirectement dans le cerveau une relaxation accrue, une diminution de l'anxiété et une amélioration du sommeil. Des études ont montré que le GABA est particulièrement efficace en synergie avec la L-théanine mentionnée ci-dessus. Il convient de privilégier une forme naturelle, obtenue par fermentation.

La force de la combinaison

Pour renforcer la résistance au stress, ressentir plus de calme, penser plus positivement et mieux dormir, une combinaison d'extrait de mélisse avec le duo synergique L-théanine et GABA donne très souvent d'excellents résultats.