





mato-encéphalique et d'augmenter la fluidité membranaire (essentielle pour le fonctionnement du système nerveux).

**[0009]** De préférence, les acides linoléique et linoléique sont combinés selon une proportion pondérale respective de 58% et 13%.

**[0010]** De préférence encore, le composant comportant la combinaison d'acide linoléique et linoléique est de l'huile de noix. Ce produit naturel, facilement disponible, présente l'avantage de ne pas nécessiter de travaux de préparation ou de synthèse complexes.

**[0011]** On sait par ailleurs depuis longtemps que certains flavonoïdes (par exemple du ginseng comportant des ginsénosides et autres saponines) améliorent l'endurance physique et les capacités mentales à la fois chez l'homme et l'animal. Par exemple, les propriétés toniques du ginseng ont été étudiées sur différents paramètres tels que l'appétit, le sommeil, l'absence de mouvements d'humeur, l'efficacité au travail, ... etc. Le ginseng régule également les concentrations en corticostéroïdes, des études chez l'animal ayant montré que le ginseng diminuait les concentrations sanguines de cortisol. D'autres études ont montré son action immunostimulante. Ainsi, ces flavonoïdes possèdent en eux-mêmes à la fois un effet calmant, régulateur des hormones du stress et immuno-stimulateur.

**[0012]** Enfin, certains extraits de plantes possèdent de manière connue une action calmante et sédative particulièrement intéressante. Ainsi en va-t-il des extraits de houblon (*Humulus Lupulu*). Des études ont montré que ces extraits ont une activité antispasmodique sur différentes préparations de muscles lisses isolés et des propriétés sédatives conduisant à une amélioration de l'aptitude à faire face au stress et à la nervosité.

**[0013]** La composition de l'invention peut également contenir, comme composant ayant des propriétés sédatives, du tryptophane. L'utilisation de tryptophane résulte de l'observation des effets du 5-hydroxytryptophane (synthétisé dans l'organisme à partir du tryptophane) qui est un des proches précurseurs de la sérotonine. Celle-ci, présente au niveau du cerveau, des plaquettes sanguines et de l'appareil gastro-intestinal, permet la régulation de l'humeur, du comportement et du cycle du sommeil. Ainsi, le tryptophane et son métabolite sont en théorie capables d'apporter des effets thérapeutiques similaires, sans les effets secondaires. On sait en particulier que les personnes souffrant d'insomnies chroniques répondent bien au tryptophane lorsque ce dernier est administré à faible dose de manière répétée.

**[0014]** De préférence, le tryptophane utilisé dans l'invention est apporté par une fraction de protéines de lait et représente un pourcentage pondéral de l'ordre de 3% de cette fraction.

**[0015]** Les différents éléments participant à la composition de l'invention permettent ainsi d'aboutir au triple résultat recherché, les différents constituants agissant en combinaison et renforçant mutuellement leurs effets.

**[0016]** Selon une possibilité, la composition de l'in-

vention comprend également de l'extrait d'althée (gui-mauve), contenant entre autres une substance ayant un effet immunostimulant (arabinogalactane).

**[0017]** La composition de l'invention doit bien entendu être dosée pour une prise périodique calculée afin que le sujet puisse en ressentir les effets bénéfiques par obtention du triple effet précité. Ainsi, pour un usage quotidien la composition de l'invention comprend les proportions pondérales suivantes :

- 600 à 4000 mg d'huile de noix ;
- extrait de ginseng tel que la quantité en ginsénosides soit comprise entre 1 et 30 mg ;
- 100 à 400 mg d'extrait de houblon ES ;
- 40 à 1000 mg de fraction de protéines de lait.

**[0018]** Selon un dosage préférentiel, la composition est constituée de :

- 720 mg d'huile de noix ;
- 13 mg d'extrait de ginseng tel que la quantité en ginsénosides soit égale à 1,6 mg ;
- 150 mg d'extrait de houblon ES ;
- 40 mg de fraction de protéines de lait.

**[0019]** De plus, selon une possibilité, l'extrait d'althée est présent à hauteur de 10 mg.

**[0020]** Afin de faciliter l'absorption par le corps de ladite composition, différents conditionnements et véhicules sont proposés :

- gélules et capsules ;
- ampoules ;
- microbilles ;
- produits de confiserie (par exemple des chocolats) ;
- préparations pour boissons froides ou chaudes (par exemple des tisanes).

**[0021]** Des exemples précis en sont donnés dans la suite.

#### 1. Conditionnement par capsule

**[0022]** Chaque capsule est par exemple formée d'une enveloppe à base de gélatine, glycérol, amidon et de colorants, ladite enveloppe contenant :

- 360 mg d'huile de noix ;
- 5 mg d'extrait d'althée ;
- 6,5 mg d'extrait de ginseng ;
- 75 mg d'extrait de houblon ;
- 20 mg de protéines de lait riches en tryptophanes ;

et, comme excipients et agents technologiques :

- de la cire jaune d'abeille ;
- de la lécithine de soja à raison d'environ 70 mg.













