

Pourquoi SAFRASTIM+® (formulé à base de Safr'Inside™) est un moyen efficace pour lutter contre le syndrome prémenstruel ?

Par Madame Ilona Gille, Cheffe de Produit (Activ'Inside)

Le syndrome prémenstruel (SPM) compte parmi les problèmes de santé les plus fréquemment rapportés par les femmes, puisqu'il touche 75 % des femmes en âge de procréer(1). 85 % d'entre elles sont sujettes à au moins un des symptômes associés à ce syndrome, tels que des crampes abdominales, des douleurs à la poitrine, des migraines et des formes d'instabilité émotionnelle(2). Les symptômes émotionnels les plus fréquents sont les changements d'humeur qui peuvent se manifester par du stress, de l'irritabilité et de l'anxiété(3,4).

I. UN REMÈDE TRADITIONNEL

Le safran (*Crocus sativus* L.) est utilisé dans la médecine traditionnelle depuis des millénaires pour traiter de nombreuses affections féminines, dont le SPM(5,6). Les bénéfices du safran dans le soulagement des symptômes tant émotionnels (chan-

gements d'humeur) que physiques (dysménorrhée, à savoir crampes abdominales) du SPM sont reconnus et étayés par des publications scientifiques ainsi que par des ouvrages de médecine traditionnelle(7).

II. ÉTUDES CLINIQUES

Les effets du safran sur le SPM ont été évalués dans le cadre de 3 études cliniques.

a. Sévérité du SPM

Deux essais cliniques randomisés, menés en double aveugle contre placebo, sur 78 femmes (âgées de 18 à 45 ans) dans chaque cas, ont mis en évidence les bénéfices d'une complémentation orale contenant 30 mg d'un extrait sec de stigmates de safran(3,8). Comparativement au placebo, le safran atténue :

- les symptômes physiques et émotionnels du SPM de 15 % au bout d'un mois ($p < 0,001$)(3) ;
- la sévérité du SPM de 50 % chez 76 % des femmes ayant reçu le complément pendant 2 mois ($p < 0,001$) (Figure 1)(8).

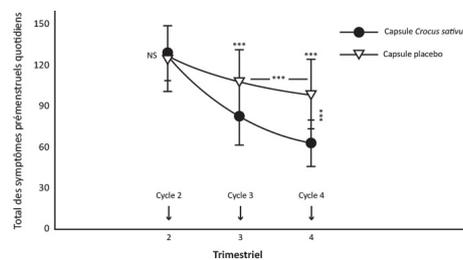


Figure 1 : Scores moyens totaux des symptômes prémenstruels quotidiens des femmes ayant reçu le safran ou le placebo.

NS : non-significatif ;

*** : $p < 0,001$ (8).

b. Symptômes émotionnels

Les études cliniques ont également mis en évidence une diminution des changements d'humeur (Figure 2). 50 % des symptômes de dépression ont significativement diminué chez 60 % des femmes ayant reçu le complément, contre 4 % chez les femmes du groupe placebo, au bout de deux mois (2 cycles menstruels) ($p < 0,001$)(8).

Safr'Inside™ est une marque déposée d'Activ'Inside

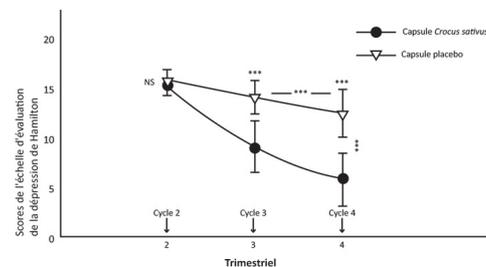


Figure 2 : Scores moyens sur l'Échelle de dépression de Hamilton chez les femmes ayant reçu le safran ou le placebo.

NS : non-significatif ;

*** : $p < 0,001$ (8).

Ce résultat confirme les bénéfices du safran sur les changements d'humeur sévères rapportés dans plus de 10 études cliniques publiées.

c. Symptômes physiques

Une étude clinique a fait état des bénéfices du safran sur les symptômes prémenstruels physiques, en particulier la dysménorrhée primaire(6, 16). Formulé avec des extraits de graines de céleri et d'anis, le safran a démontré sa capacité à atténuer significativement la douleur de 40 % au bout de 2 mois et de 92 % au bout de 3 mois chez 60 étudiantes (âgées de 18 à 27 ans) ayant reçu le complément, comparativement au placebo.

III. ALLÉGATION EN COURS D'EXAMEN PAR L'EFSA

Les symptômes prémenstruels survenant une semaine environ avant les menstruations, les femmes recherchent une solution rapide et adaptée, susceptible de soulager ces symptômes en l'espace d'une semaine seulement. Pour obtenir les effets es-

comptés, Activ'Inside recommande d'utiliser 100 mg d'extrait de safran, comme recommandé par l'allégation en cours d'examen par l'EFSA (ID 2251) : « le safran aide à maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel ».

IV. LE SAFRANAL : UN MÉTABOLITE CLÉ DANS LE SOULAGEMENT DU SPM

Le safranal joue un rôle clé dans l'atténuation du SPM, tel que décrit dans une étude clinique. 35 femmes (âgées de 19 à 26 ans) ont été exposées à l'odeur d'une huile de stigmates de safran (38 % de safran) par aromathérapie⁽¹⁶⁾. Après seulement 20 minutes d'exposition, une baisse significative des symptômes psychologiques (stress, anxiété) a été observée durant les phases folliculaire et lutéale du cycle menstruel (Figure 3).

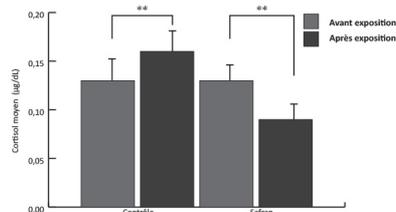


Figure 3 : Libération de cortisol chez des femmes (n = 35, âgées de 19 à 26 ans) avant et après une exposition de 20 minutes à de l'huile de safran (38 % de safran) ou à un placebo, par aromathérapie⁽¹⁶⁾.

Par ce mode d'administration, le safran - un métabolite extrêmement volatil - est responsable de la plupart des effets positifs observés.

V. MODE D'ACTION

La physiologie du syndrome prémenstruel (SPM) est complexe. Une dysrégulation du système sérotoninergique, en d'autres termes un changement dans l'activité de la sérotonine, est responsable d'une grande partie des symptômes du SPM⁽¹⁾. Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), tels que la fluoxétine, ont montré leur efficacité dans le traitement des symptômes physiques ainsi que sur le fonctionnement psychosocial, les performances professionnelles et la qualité de vie des femmes souffrant du SPM. L'efficacité des

ISRS sur le SPM peut être observée au bout de quelques jours, et généralement au cours des quatre semaines qui suivent le début du traitement⁽⁵⁾.

Selon plusieurs études, le safran agit essentiellement sur l'augmentation des taux de sérotonine. D'après les auteurs de ces études, la crocine a pour effet d'inhiber la recapture de la noradrénaline et de la dopamine. Le safran agit de manière similaire en inhibant la recapture de la sérotonine (ISRS)^(12, 17-19).

CONCLUSION

Le safran est utilisé dans la médecine traditionnelle depuis des millénaires pour traiter les troubles prémenstruels. Son efficacité pour atténuer de moitié les symptômes prémenstruels quotidiens a été confirmée lors de récentes études cliniques randomisées et menées contre placebo. Selon les résultats de ces essais cliniques, pour lutter efficacement contre le SPM, l'extrait de safran doit :

- être issu des stigmates du safran, la partie de la plante qui est la plus riche en composants actifs ;
- être riche en safranal.

Activ'Inside a développé et breveté Safr'Inside™, un extrait de stigmates de safran conforme à ces spécifications.

BIBLIOGRAPHIE

Ce document destiné au support technique clients se fonde sur 18 publications disponibles sur simple demande.

BS-0120-A3⁽¹⁾ Zaafrane, 2007 ; BS-0121-A3⁽²⁾ Dickerson, 2003 ; BS-0009-A3⁽³⁾ Beiranvand, 2015 ; BS-0122-A3⁽⁴⁾ Stevinson, 2001 ; BS-0123-A3⁽⁵⁾ Rios, 1996 ; BS-0124-A3⁽⁶⁾ Nahid, 2009 ; BS-0125-A3⁽⁷⁾ Hosseinzadeh, 2012 ; BS-0008-A3⁽⁸⁾ Agha-Hosseini, 2007 ; BS-0030-A3⁽⁹⁾ Moshiri, 2006 ; BS-0002-A3⁽¹⁰⁾ Akhondzadeh, 2005 ; BS-0003-A3⁽¹¹⁾ Akhondzadeh, 2007 ; BS-0001-A3⁽¹²⁾ Akhondzadeh, 2004 ; BS-0006-A3⁽¹³⁾ Noorbala, 2005 ; BS-0007-A3⁽¹⁴⁾ Shadmansouri, 2014 ; BS-0015-A3⁽¹⁵⁾ Talaei, 2015 ; BS-0010-A3⁽¹⁶⁾ Fukui, 2011 ; BS-0126-A3⁽¹⁷⁾ Shemshian, 2011 ; BS-0029-A3⁽¹⁸⁾ Akhondzadeh, 2008.

Safr'Inside™ est une marque déposée d'Activ'Inside