

## 1 Français sur 2 se dit plus stressé depuis le début de la pandémie

### Deux études démontrent le rôle de la Valériane et du Tryptophane pour prévenir l'apparition du stress et des troubles du sommeil et diminuer les dépenses de santé associées

*réalisées par Synadiet et le cabinet Frost & Sullivan et complétées par un sondage Harris Interactive mené auprès des Français*

Plus d'un Français sur deux (53%) affirment que son stress a augmenté, depuis le début de la crise sanitaire, et près d'un Français sur deux (42%) déclare que la qualité de son sommeil s'est dégradée, selon le sondage réalisé, en novembre 2020, par Synadiet et l'institut Harris Interactive. Des troubles qui, selon eux, impactent véritablement leur quotidien et altèrent à la fois leur vie professionnelle (64%), leur vie sociale et leurs loisirs (60%) ainsi que leur vie familiale (56%) ... Depuis le début de la pandémie, 89% d'entre eux ont eu recours à un traitement régulier ou à une supplémentation, au moins une fois par semaine, pour soulager le stress et leurs troubles du sommeil. Bien que récurrents et liés à l'évolution de nos modes de vie, ces maux se sont particulièrement aggravés dans ce contexte de crise...

Véritable problème de santé publique, la prise en charge de ces troubles impacte fortement nos dépenses de santé et plus globalement notre économie. Les deux études médico-économiques menées par Synadiet et le cabinet Frost & Sullivan, démontrent que consommer des compléments alimentaires à base de Valériane et de Tryptophane en usage préventif, permettrait de prévenir l'apparition de ces troubles et d'optimiser les dépenses de santé associées.

### 1 Français sur deux se dit plus stressé depuis de le début de la crise sanitaire dont 59% de femmes – Quels rôle et impact d'une supplémentation en Tryptophane pour améliorer la prise en charge du stress ?

Touchant particulièrement la population active française, le stress constitue un problème majeur de santé publique. Qu'il soit aigu ou chronique, il induit une perturbation du métabolisme qui n'est pas sans conséquence sur la qualité du sommeil, le suremploi de benzodiazépines (souvent prescrits en première intention), comme sur le risque de développer de nombreuses pathologies graves : maladies cardiovasculaires, cancers, infections...

#### Les Français et le stress

- **53%** des Français interrogés déclarent que leur stress a augmenté depuis le début de la crise sanitaire (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **59%** des Français concernés sont des femmes (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **61%** des concernés ont des enfants (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **59%** appartiennent à une CSP –<sup>1</sup> (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **+ 38%** de Français concernés par le stress sur 3 ans (Fondation Ramsay, Observatoire du stress)
- **9 à 10%** des maladies cardiovasculaires sont liées au stress (étude Synadiet et Frost & Sullivan)

<sup>1</sup> Les Catégories Socio-Professionnelles (CSP) – correspondent aux employés, ouvriers, cadres moyens...

« Beaucoup de nos concitoyens souffrent d'anxiété et de troubles du sommeil en raison de la pression managériale, des temps de transport, des soucis liés à l'éducation des enfants ou à la santé des anciens. La crise du Covid a ajouté un surcroît d'anxiété qui va peser sur notre pays. Déjà, à titre individuel, cette anxiété diminue le bien-être, surtout quand elle se traduit par des troubles du sommeil. Ensuite, à titre collectif, elle va solliciter les dépenses et les systèmes de santé, dans la mesure où l'anxiété peut enclencher des pathologies qui nécessitent des soins. On peut pourtant considérer que ce sujet doit faire l'objet d'une véritable politique de santé publique. La prévention de ces troubles, traditionnellement peu développée dans notre pays, doit devenir une priorité. Cela passe aussi bien par l'alimentation que par l'activité physique. La vie psychique et la vie biologique ne sont pas séparées, comme le rappelle la définition holistique de la santé selon l'OMS. », affirme **Nicolas Bouzou, économiste, directeur et fondateur d'Asterès.**

« La crise sanitaire actuelle et les mesures de confinement ont mis en lumière et accentué les relations étroites qui existent entre trois éléments : la santé mentale (stress, peur et anxiété, dépression, burn-out, etc.), le sommeil et l'alimentation. Peur de la maladie, de l'isolement, de perdre son emploi... dans l'histoire, les crises sanitaires, économiques, sociales... ont souvent généré les mêmes effets : montée du stress, de l'anxiété et des troubles du sommeil (et d'autres pathologies), modification des pratiques alimentaires comme, par exemple, le surstockage de produits de 1ère nécessité par crainte de pénuries alimentaires. Si certains Français ont opté pour la prise d'anxiolytiques et d'hypnotiques pour soulager leur stress et leurs problèmes de sommeil, d'autres ont toutefois préféré agir de manière plus préventive en ayant recours à des activités physiques, pratiques artistiques ou encore à la prise de compléments alimentaires. », poursuit **Eric Birlouez, sociologue de l'alimentation et ingénieur agronome.**

Véritable problème de santé publique, Synadiet s'est intéressé à la supplémentation en tryptophane pour prévenir l'apparition du stress ou renforcer l'efficacité d'un traitement médicamenteux. Le tryptophane est un acide aminé essentiel intervenant dans la production de mélatonine (hormone régulant le rythme veille/sommeil) mais aussi de sérotonine (hormone du bonheur), particulièrement impliquées dans la régulation de l'humeur et du stress. Les résultats de l'étude menée par Synadiet et Frost & Sullivan démontrent qu'une supplémentation en tryptophane participe à rééquilibrer la production de mélatonine et de sérotonine, et donc à en renforcer les effets bénéfiques sur la régulation du stress. En permettant de réduire le stress, la supplémentation en tryptophane peut être envisagée dans une stratégie globale de prise en charge de cette pathologie.

« Dans un contexte où la prévention santé prend de plus en plus de place, où chacun est acteur proactif dans la prise en charge de sa santé, le complément alimentaire, associé à une bonne hygiène de vie, est un produit de santé à envisager dans l'arsenal des outils de prévention utiles pour réduire les facteurs de risque et les coûts qui y sont associés. », déclare **Christelle Chapteuil, Présidente du Synadiet.**

« Une alimentation saine et une supplémentation en Tryptophane à dose nutritionnelle accompagnée par un professionnel de santé sont les clés contre le mauvais stress, pour le sommeil et une bonne santé retrouvée ! », affirme **Laurent Chatre, docteur en biologie et biochimie.**

Le stress et l'épuisement professionnel pèsent lourdement sur le système de santé et l'économie française. En effet, nombre de maladies cardiovasculaires sont liées au stress, aggravant l'état de santé global de la population et donc les dépenses de santé...

## Le Tryptophane : quel impact sur les dépenses de santé et l'économie française ?

(Source : étude Synadiet et Frost & Sullivan)

- **7 milliards** d'euros générés en 2018, en France, par les coûts directs (coûts des soins, médicaments, hospitalisation, pertes de revenus) et indirects (prise en charge de pathologies associées) liées au stress et aux troubles associés
- **8,3 milliards** d'euros est le coût qui devrait être atteint, en 2025, si aucune politique de santé efficace n'est menée à ce sujet
- **11 millions** de personnes pourraient bénéficier d'une supplémentation en tryptophane
- **Plus de 43 000** accidents cardiovasculaires pourraient donc être évités
- **314.4 millions** d'euros d'économies auraient pu être générées en 2019 grâce au tryptophane
- **429,8 millions** d'euros d'économies pourraient être générées en 2040 grâce au tryptophane

## Près d'un Français sur deux constate une dégradation de la qualité de son sommeil depuis le début de la crise sanitaire

– Quels rôles et bienfaits d'une supplémentation en valériane pour la gestion des troubles du sommeil et la diminution des dépenses de santé associées ?

Endormissement difficile, réveils nocturnes et difficultés pour se rendormir... sur le long terme, les troubles du sommeil ne sont pas sans conséquences sur la santé. En effet, ce cumul de fatigue accroît le risque de somnolence, les troubles de l'attention, de la concentration, de l'humeur et peut conduire à des difficultés professionnelles ou à des accidents de toute sorte. Il peut également être à l'origine de troubles psychiatriques, cardio-vasculaires ou endocriniens...

## Les Français et les troubles du sommeil

- **42%** des Français ont une altération de la qualité de leur sommeil depuis le début de la crise sanitaire (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **53%** d'entre eux ont entre 18 et 24 ans (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **47%** appartiennent à une CSP – (sondage Synadiet et Harris Interactive)
- **1/3** des Français dorment moins de 6 heures (étude Synadiet et Frost & Sullivan)
- **10,4 millions** de Français pourraient être concernés par les troubles du sommeil en 2040 vs 10 millions en 2019 (étude Synadiet et Frost & Sullivan)

*« Le sommeil est primordial pour la santé. Il permet de booster nos immunités, il joue un rôle métabolique en luttant contre certaines maladies chroniques (obésité, diabète...) et participe à réduire le stress. Si en médecine chinoise, il existe une véritable politique individuelle de prévention pour éviter l'apparition de différents troubles comme les problèmes de sommeil, elle reste aujourd'hui à développer en Occident. En effet, il n'existe actuellement aucun véritable somnifère pharmacologique ; ce sont tous des anesthésiques anti-éveils, toxiques à moyen et*

*long terme. Utilisés de façon préventive, les compléments alimentaires, mais aussi certaines plantes ont, quant à eux, un niveau satisfaisant de preuve et sont dénués de toxicité... »*, ajoute **Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neurosciences, spécialiste du sommeil.**

Pour ce faire, Synadiet s'est intéressé au rôle et à l'impact d'une plante connue et utilisée pour ses effets bénéfiques sur l'endormissement et la qualité de sommeil : la valériane. Les résultats de l'étude démontrent qu'une supplémentation en valériane permet de mieux gérer et de prévenir l'apparition des troubles du sommeil et des risques associés. En agissant sur le système nerveux central, elle améliore à la fois le temps d'endormissement, la durée et la qualité du sommeil.

Utilisée en approche préventive ou en complément d'un traitement médicamenteux, la valériane présente par ailleurs un véritable intérêt économique.

### La Valériane : quel impact sur les dépenses de santé et l'économie française ?

(Source : étude Synadiet et Frost & Sullivan)

- **+ de 5 milliards** d'euros par an générés par les coûts directs (coûts des soins, consultations, médicaments) et indirects (perte de productivité et de revenus) liés à la gestion des troubles du sommeil
- **6,1 milliards** d'euros est le coût qui devrait être atteint, en 2025, si aucune politique de santé efficace n'est menée à ce sujet
- **98 500** cas auraient pu être évités en 2019
- **117 400** cas évitables d'ici 2040
- **254,8 millions** d'euros d'économies auraient pu être générées en 2019 grâce à la valériane
- **415,3 millions** d'euros d'économies pourraient être générées en 2040 grâce à la valériane

*« Les troubles du sommeil sont susceptibles de toucher n'importe qui à un moment de sa vie. Ce sujet, véritable problème de société, doit être traité dans sa globalité à travers une politique de prévention prenant en compte tous les déterminants de la santé : hygiène de vie, alimentation, activité physique, âge... Cette logique préventive doit proposer un large panel d'actions à disposition des professionnels de santé et sensibiliser les citoyens sur les troubles associés. »* ajoute **Christelle Chapeuil, Présidente du Synadiet.**

### 80% des Français sont satisfaits de l'usage des produits de santé naturels ou compléments alimentaires pour le stress et le sommeil : les compléments alimentaires, piliers d'une politique de santé plus efficace

Le complément alimentaire permet de rationaliser l'usage des médicaments et répond à la prise de conscience que des réponses mesurées et adaptées peuvent être apportées à des personnes en situation d'inconfort. Dans certaines situations non pathologiques, le complément alimentaire peut ainsi être recommandé en première intention, avant l'emploi de médicaments de confort. C'est le cas pour les troubles du sommeil ou du stress. Les compléments alimentaires, tels que la valériane et le tryptophane, peuvent améliorer ces inconforts tout en limitant l'usage et les risques associés aux somnifères et benzodiazépines.

## Les Français et la gestion des troubles du sommeil et du stress

(Source : sondage Synadiet et Harris Interactive)

- **38%** des Français ont recours à des méthodes (yoga, sport, méditation) ou produits de santé naturels
- **28%** des Français ont recours à des médicaments
- **80%** des Français ayant eu recours à des produits de santé naturels ou compléments alimentaires en sont satisfaits et déclarent qu'ils les ont aidés à gérer leurs stress et troubles du sommeil

Pour **1/3** des Français interrogés, le recours aux produits de santé naturels a été motivé par une recherche d'informations sur internet ou grâce aux conseils d'un pharmacien (**30%**), d'un proche (**27%**) ou d'une communication sur les réseaux sociaux (**21%**).

*« Les compléments alimentaires permettent d'impliquer les citoyens dans la préservation de leur santé au quotidien, en participant au transfert d'une vision curative à une vision préventive de la santé. Ils permettent notamment d'améliorer le bien-être et de réduire certains facteurs de risques de maladies et donc de participer à la diminution des dépenses de santé. », conclut **Christelle Chapeuil**.*

- **53%** des Français ont déjà consommé des compléments alimentaires<sup>2</sup>.
- **92%** des Français reconnaissent les bénéfices des compléments alimentaires pour la santé<sup>3</sup>.
- **81%** des Français ont une bonne image des compléments alimentaires et pensent qu'ils sont bons pour leur santé et celle de leur proche<sup>4</sup>.

### À propos du SYNADIET :

Syndicat professionnel indépendant créé en 1950, le Syndicat National des Compléments Alimentaires (SYNADIET) est depuis 2012 un syndicat qui regroupe la majorité des acteurs du secteur des compléments alimentaires en France. Avec plus de 260 adhérents (fabricants, façonniers, fournisseurs d'ingrédients, distributeurs, laboratoires d'analyse, consultants), le SYNADIET a une force de représentativité unique en France formulant des propositions et mettant en place des actions concrètes pour une évolution responsable de son secteur d'activités, notamment sur les sujets qui ont trait à la qualité, à l'information et à la sécurité.

### Contacts presse – A+ Conseils

Clara DALLAY  
06.48.45.01.53  
[clara@aplusconseils.com](mailto:clara@aplusconseils.com)

Christelle ALAMICHEL  
06.31.09.03.83  
[christelle@aplusconseils.com](mailto:christelle@aplusconseils.com)

<sup>2</sup> Etude OpinionWay pour Synadiet. Conférence de presse du 23 juin 2020.

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*