



PRODUIT DE SANTÉ NATUREL

PRODUITS POUR LES FONCTIONS COGNITIVES

La présente monographie vise à servir de guide à l'industrie pour la préparation de demandes de licence de mise en marché (DLMM) et d'étiquettes dans le but d'obtenir une autorisation de mise en marché d'un produit de santé naturel. Elle ne vise pas à être une étude approfondie des ingrédients médicinaux.

Nota

- Les parenthèses contiennent des éléments d'information additionnels (facultatifs) qui peuvent être inclus dans la DLMM ou sur l'étiquette du produit à la discrétion du demandeur.
- La barre oblique (/) indique que les termes et/ou les énoncés sont synonymes. Le demandeur peut utiliser n'importe lequel des termes ou énoncés indiqués.

Date

12 mars 2021

Nom(s) propre(s), Nom(s) commun(s), Information(s) d'origine

Tableau 1.1. Nom(s) propres(s), Nom(s) commun(s), Information(s) d'origine pour les ingrédients à effet nervin

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<i>Anemone pulsatilla</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Anémone • Anémone européenne • Pulsatille 	<i>Anemone pulsatilla</i>	Sommité (herbe)	Séchée ¹
<i>Avena sativa</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoine • Avoine commune • Avoine rouge • Avoine unilatérale 	<i>Avena sativa</i>	Graine	Séchée
<i>Nepeta cataria</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cataire • Herbe à chats • Menthe des chats 	<i>Nepeta cataria</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Matricaria chamomilla</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Camomille • Camomille allemande • Camomille bleue • Camomille commune • Camomille Hongroise • Camomille odorante • Camomille sauvage • Camomille vraie • Fausse camomille odorante 	<i>Matricaria chamomilla</i>	Fleur	Séchée



Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
	<ul style="list-style-type: none"> • Matricaire camomille • Matricaire odorante 			
<i>Panax quinquefolius</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng à cinq folioles • Ginseng d'Amérique • Ginseng occidentale • Sang • Shang • Xi yang shen 	<i>Panax quinquefolius</i>	Racine	Séchée
<i>Tilia cordata</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Limettier à petites feuilles • Tilia Cordata • Tilleul • Tilleul à petites feuilles • Tilleul commun à petites feuilles • Tilleul des bois 	<i>Tilia cordata</i>	Fleur	Séchée
<i>Tilia platyphyllos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tilleul • Tilleul à grandes feuilles • Tilleul à larges feuilles 	<i>Tilia platyphyllos</i>	Fleur	Séchée
<i>Tilia x europaea</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tilleul • Tilleul commun d'Europe • Tilleul d'Europe • Tilleul de Hollande 	<i>Tilia x europaea</i>	Fleur	Séchée
<i>Turnera diffusa</i>	Damiane	<i>Turnera diffusa</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Feuille • Feuille et tige 	Séchée
<i>Withania somnifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Asgandh • Ashwagandha • Asvagandha • Aswagandha • Ginseng indien • Winter-cherry • Withania 	<i>Withania somnifera</i>	Racine	Séchée

Références: Noms propres: NHPID 2019; Noms communs: NHPID 2019; Informations d'origine: Bone 2003; Hoffman 2003; Bradley 1992; Williamson et al. 1988; BHP 1983; Remington et Wood 1918; BPC 1911.

¹Ne pas utiliser la plante fraîche (Bone 2003; Hoffman 2003; Bradley 1992; BHP 1983).

Tableau 1.2. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients à effet sédatif

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<i>Eschscholzia californica</i>	Pavot de Californie	<i>Eschscholzia californica</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Humulus lupulus</i>	<ul style="list-style-type: none"> Houblon Houblon d'Europe Houblon grimpant 	<i>Humulus lupulus</i>	Strobile	Séchée
<i>Hypericum perforatum</i>	<ul style="list-style-type: none"> Herbe de la St-Jean Hypericum Millepertuis Millepertuis commun 	<i>Hypericum perforatum</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<ul style="list-style-type: none"> 5-Hydroxy-L-tryptophane L-5-Hydroxytryptophane 	<ul style="list-style-type: none"> L-5-HTP L-5-Hydroxytryptophane 	<i>Griffonia simplicifolia</i> ¹	Graine	S/O
<i>Melissa officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Baume Baume des abeilles Mélisse Mélisse citronnelle Mélisse officinale Thé de France 	<i>Melissa officinalis</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Passiflora incarnata</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fleur de la passion Fleur de la passion maypop Grenadille Maypop Passiflore Passiflore officinale Passiflore purpurine Passiflore rouge Vigne abricot 	<i>Passiflora incarnata</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Scutellaria lateriflora</i>	<ul style="list-style-type: none"> Gloxinia écarlate Scutellaire Scutellaire à feuilles d'Épilobe Scutellaire latérieflore 	<i>Scutellaria lateriflora</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Stachys officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bétoine Bétoine officinale Bétoine pourprée 	<i>Stachys officinalis</i>	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Valeriana officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Héliotrope des jardins Herbe-aux-chats Valériane 	<i>Valeriana officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Racine Racine et rhizome 	Séchée

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
	<ul style="list-style-type: none"> • Valeriane à petites feuilles • Valériane officinale 			
<i>Withania somnifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Asgandh • Ashwagandha • Asvagandha • Aswagandha • Ginseng indien • Winter-cherry • Withania 	<i>Withania somnifera</i>	Racine	Séchée

Références: Noms propres: NHPID 2019; Noms communs: NHPID 2019; Informations d'origine: Hoffman 2003; Williamson et al. 1988.

¹Isolat

Tableau 1.3. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients pour le soutien cognitif

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine				
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Groupe(s) d'organisme	Part(s)	Préparation(s)
Sel interne de (2R)-2-(Acétyloxy)-3-carboxy-N,N,N-triméthyl-1-propanaminium	Acétylcarnitine	<ul style="list-style-type: none"> • Dichlorhydrate d'arginate d'acétyl-L-carnitine¹ • Chlorhydrate d'Acétyl-L-Carnitine¹ 	S/O	S/O	S/O	S/O
<ul style="list-style-type: none"> • 2-[[[(2R)-2,3-Dihydroxypropoxy]hydroxyphosphinyl]oxy]-N,N,N-triméthyléthana minium, sel interne d'hydroxyde • d-Hydroxyde 	Alfoscérate de choline	Alfoscérate de choline ¹	S/O	S/O	S/O	S/O



Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine				
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Groupe(s) d'organisme	Part(s)	Préparation(s)
de choline 2,3-dihydroxypropyl, sel interne de phosphate d'hydrogène • L-alpha-Glycérilphosphorylcholine						
<i>Bacopa monnieri</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bacopa de Monnier • Hyssope d'eau • Monnayère 	S/O	<i>Bacopa monnieri</i>	S/O	Sommité (herbe)	Séchée
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ci wu jia • Eleuthéro • Eleuthérocoque • Ginseng de Sibérie 	S/O	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	S/O	Racine	Séchée
<i>Ginkgo biloba</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbre aux écus • Arbre aux quarante écus • Arbre du ciel • Ginkgo • Ginkgo biloba • Noyer du Japon • Baiguo • Icho 	S/O	<i>Ginkgo biloba</i>	S/O	Feuille	S/O
Huile de foie de morue	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de foie de morue • Lecoris Aselli Oleum 	S/O	S/O	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Melanogrammus aeglefinus</i> • <i>Arctogadus glacialis</i> • <i>Gadus macrocephalus</i> 	Foie	S/O



Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine				
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Groupe(s) d'organisme	Part(s)	Préparation(s)
				<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gadus morhua</i> • <i>Gadus ogac</i> • <i>Pollachius virens</i> 		
Huile de poisson	Huile de poisson	S/O	S/O	<ul style="list-style-type: none"> • Ammodytidae • Carangidae • Clupeidae • Engraulida • Osmeridae • Salmonidae • Scombridae 	Entier	S/O
<i>Panax ginseng</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng asiatique • Ginseng chinois • Ginseng coréen • Ginseng de Corée • Ginseng oriental • Ginseng rouge • Ginseng rouge coréen • Hong shen • Panax ginseng • Ren shen 	S/O	<i>Panax ginseng</i>	S/O	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Radicelle 	Séchée
Phosphatidyl sérine	Phosphatidylsérine	S/O	<i>Helianthus annuus</i> ²	S/O	Graine	S/O
		Lécithine de soja enrichie en phosphatidylsérine ¹	S/O	S/O	S/O	S/O
		Phosphatidylsérine ¹	S/O	S/O	S/O	S/O

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine				
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Groupe(s) d'organisme	Part(s)	Préparation(s)
<i>Rhodiola rosea</i>	<ul style="list-style-type: none"> Couronne du roi Hong jing tian Orpin rosat Rhodiola 	S/O	<i>Rhodiola rosea</i>	S/O	<ul style="list-style-type: none"> Racine Racine et rhizome 	Séchée
<i>Schizochytrium spp.</i>	Huile de Schizochytrium	S/O	<i>Schizochytrium spp.</i>	S/O	En entier	S/O

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019; Informations d'origine : Yurko-Mauro et al. 2010; Calabrese et al. 2008; Bone 2003; De Jesus Moreno Moreno 2003; Parnetti et al. 2001; Barbagallo et al. 1994; Parnetti et al. 1993; Canal et al. 1991.

¹Synthétique

²Isolat

Tableau 1.4. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour la caféine et les ingrédients contenant de la caféine

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine			
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<ul style="list-style-type: none"> 1,3,7-Triméthylxanthine 3,7-Dihydro-1,3,7-triméthyl-1H-purine-2,6-dione 	Caféine	<ul style="list-style-type: none"> Caféine¹ Citrate de caféine¹ 	S/O	S/O	S/O
<i>Ilex paraguariensis</i>	<ul style="list-style-type: none"> Houx du Paraguay Maté Thé de St-Barthélémy Thé du Paraguay Yerba maté 	S/O	<i>Ilex paraguariensis</i>	Feuille	Séchée
<i>Paullinia cupana</i>	Guarana	S/O	<i>Paullinia cupana</i>	Graine	Séchée

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019; Informations d'origine : EMA 2013; ESCOP 2009; Bradley 2006; Kennedy et al. 2004; Taylor 2003; Barnes et al. 2002; BHP 1983.

¹Synthétique

Tableau 1.5. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients pour la fatigue cognitive

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine	
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Préparation(s)
<ul style="list-style-type: none"> Acide (S)-alpha-amino-4 hydroxybenzènepropanoïque L-Tyrosine 	<ul style="list-style-type: none"> L-Tyrosine Tyrosine 	<ul style="list-style-type: none"> Ester d'éthyle de l-tyrosine¹ N-Acétyle-L-tyrosine¹ 	S/O

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019.

¹Synthétique

Tableau 1.6. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients pour la mémoire

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<i>Bacopa monnieri</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bacopa de Monnier Hyssope d'eau Monnayère 	<i>Bacopa monnieri</i>	<ul style="list-style-type: none"> Plante entière Sommité (herbe) 	Séchée
<i>Withania somnifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> Asgandh Ashwagandha Asvagandha Aswagandha Ginseng indien Winter-cherry Withania 	<i>Withania somnifera</i>	Racine	Séchée

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019; Informations d'origine : Bone 2003; API 2001.

Tableau 1.7. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients pour la relaxation

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine			
		Matière(s) d'origine – ingrédient(s)	Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
Acide 4-aminobutanoïque	<ul style="list-style-type: none"> Acide gamma-aminobutyrique GABA 	S/O	<i>Lactobacillus hilgardii</i> ²	Cellule entière pour biosynthèse	S/O
		Acide 4-aminobutanoïque ¹	S/O	S/O	S/O

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine			
		Matière(s) d'origine – ingredient(s)	Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<ul style="list-style-type: none"> • L-Théanine • N-Éthyl-L-glutamine 	L-Théanine	S/O	<i>Camellia sinensis</i> ²	Feuille	S/O
		L-Théanine ¹	S/O	S/O	S/O

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019; Informations d'origine : Kanehira et al. 2011; Abdou et al. 2006; Yamakoshi et al. 2006.

¹Synthétique

²Isolat

Tableau 1.8. Nom(s) propre(s), nom(s) commun(s), information(s) d'origine pour les ingrédients à effet adaptogène

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
<i>Asparagus racemosus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Shatamuli • Shatavari 	<i>Asparagus racemosus</i>	Racine	Séchée
<i>Astragalus membranaceus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Astragale • Astragale membraneux • Huangqi • Huang qi • Mo jia huang qi 	<i>Astragalus membranaceus</i>	Racine	Séchée
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ci wu jia • Eleuthéro • Eleuthérocoque • Ginseng de Sibérie 	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Racine et rhizome 	Séchée
<i>Ganoderma lucidum</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ganoderma • Ling zhi • Reishi 	<i>Ganoderma lucidum</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Corps fructifère • Mycélium cultivé • Mycélium 	Séché
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Guang guo gan cao • Réglisse 	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Racine et stolon 	Séchée
<i>Ocimum tenuiflorum</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Basilic sacré • Rama tulsi • Tulsi 	<i>Ocimum tenuiflorum</i>	Feuille	Séchée
<i>Panax ginseng</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng asiatique • Ginseng chinois • Ginseng coréen • Ginseng de Corée • Ginseng oriental 	<i>Panax ginseng</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Radicelle 	Séchée

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine		
		Matière(s) d'origine	Partie(s)	Préparation(s)
	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng rouge • Ginseng rouge coréen • Hong shen • Panax ginseng • Ren shen 			
<i>Panax quinquefolius</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng à cinq folioles • Ginseng d'Amérique • Ginseng occidentale • Sang • Shang • Xi yang shen 	<i>Panax quinquefolius</i>	Racine	Séchée
<i>Rhodiola rosea</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Couronne du roi • Hong jing tian • Orpin rosat • Rhodiola 	<i>Rhodiola rosea</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Racine et rhizome 	Séchée
<i>Schisandra chinensis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Magnolia spiralis de Chine • Schizandre de Chine • Wu wei zi 	<i>Schisandra chinensis</i>	Fruit	Séchée
<i>Tinospora cordifolia</i>	Guduchi	<i>Tinospora cordifolia</i>	Tige	Séchée
<i>Withania somnifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Asgandh • Ashwagandha • Asvagandha • Aswagandha • Ginseng indien • Winter-cherry • Withania 	<i>Withania somnifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Racine • Plante entière 	Séchée

Références : Noms propres : NHPID 2019; Noms communs : NHPID 2019; Informations d'origine : Upton 2012; Winston et Kuhn 2008; Winston et Maimes 2007; WHO 2004; Bone 2003; Hoffman 2003; Thomsen 2002; Williamson 2002; Blumenthal et al. 2000; Upton 1999; WHO 1999; Bradley 1992; BHP 1983.

Voie d'administration

Orale

Forme(s) posologique(s)

Cette monographie exclut les aliments et les formes posologiques semblables aux aliments tel qu'indiqué dans le document de référence Compendium des monographies.

Les formes posologiques acceptables pour les catégories d'âge listées dans cette monographie et pour la voie d'administration spécifiée sont indiquées dans le document de référence Compendium des monographies.

Usage(s) ou fin(s) et Dose(s)

Nota : Les allégations concernant un usage traditionnel doivent inclure le terme « phytothérapie », « médecine traditionnelle chinoise » ou « Ayurvéda ».

Sous-population(s)

Adultes 18 ans et plus

Quantité(s)

Se référer au tableaux 2.1 à 2.8. ci-dessous.

Tableau 2.1. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients à effet nervin

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Utilisé (traditionnellement) en phytothérapie pour aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (nervin/calmant)	<i>Anemone pulsatilla</i> (Anémone)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	0,03 à 0,6 g de sommités (herbe) séchées, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	0,1 à 0,9 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Avena sativa</i> (Avoine)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	0,6 à 20 grammes de graines séchées, par jour
	<i>Matricaria chamomilla</i> (German chamomile)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	1,5 à 24 grammes de fleurs séchées, par jour
	<i>Nepeta cataria</i> (Catnip)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	1,2 à 12 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Panax quinquefolius</i> (Ginseng à cinq folioles)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,5 à 12 grammes de racines séchées, par jour

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
	<i>Tilia cordata</i> (Tilleul à petites feuilles)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	1,5 à 12 grammes de fleurs séchées, par jour
	<i>Tilia platyphyllos</i> (Tilleul à grandes feuilles)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	1,5 à 12 grammes de fleurs séchées, par jour
	<i>Tilia x europea</i> (Tilleul d'Europe)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	1,5 à 12 grammes de fleurs séchées, par jour
	<i>Turnera diffusa</i> (Damiane)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	1,5 à 4 grammes de feuilles/feuilles et tige séchées, par jour
Utilisé traditionnellement en Ayurvédisme pour équilibrer le Vata exacerbé (nervin)	<i>Withania somnifera</i> (Ashwagandha)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	2 à 6 grammes de racines séchées, par jour

¹Références consultées pour les usages ou fins : Bone 2003; Hoffman 2003; Ellingwood 1983; Felter et Lloyd 1983; Grieve 1971.

²Références consultées pour les doses : CNF 2012; Bone 2003; Hoffman 2003; Bradley 1992; Williamson et al. 1988; BHP 1983; Ellingwood 1983; Felter et Lloyd 1983; Remington et Wood 1918; BPC 1911.

Tableau 2.2. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients à effet sédatif

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Utilisé (traditionnellement) en phytothérapie pour aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (calmant) ET/OU Utilisé (traditionnellement) en phytothérapie pour aider à dormir (en période de stress mental)	<i>Eschscholzia californica</i> (Pavot de californie)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,2 à 3 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Humulus lupulus</i> (Houblon)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,5 à 6 grammes de strobiles séchés, par jour

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
	<i>Melissa officinalis</i> (Mélisse)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,4 à 13,5 grammes sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Passiflora incarnata</i> (Passiflore)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	0,25 à 8 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	1 à 8 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Scutellaria lateriflora</i> (Scutellaire)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	0,25 à 12 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	3 à 12 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Stachys officinalis</i> (Bétoine)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	2 à 4 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour
Utilisé (traditionnellement) en phytothérapie pour aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (calmant)	<i>Hypericum perforatum</i> (Millepertuis)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	2 à 12,6 grammes de sommités (herbe) séchées, par jour; Ne pas dépasser 4,2 grammes par dose unique
Utilisé en phytothérapie pour aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (calmant) ET/OU (Utilisé en phytothérapie pour) aide(r) à soulager les troubles du sommeil qui accompagnent les déséquilibres de l'humeur	<i>Hypericum perforatum</i> (Millepertuis)	Extraits normalisés (extrait sec)	600 à 1800 milligrammes d'extrait, par jour, normalisé à 3 à 6% d'hyperforine et/ou 0,12 à 0,28% d'hypericine; Ne pas dépasser 600 milligrammes d'extrait par dose unique
Utilisé comme aide-sommeil/pour aider à favoriser le sommeil	L-5-Hydroxytryptophane (L-5-HTP)	Isolat	100 à 200 milligrammes, par jour



Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Utilisé (traditionnellement) en phytothérapie pour aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (calmant) ET/OU (Utilisé traditionnellement en phytothérapie comme) aide-sommeil/(pour) aide(r) à favoriser le sommeil	<i>Valeriana officinalis</i> (Valériane)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,3 à 12 grammes de racines/racines et rhizomes séchés, par jour; Ne pas dépasser 3,6 grammes par dose unique
		Extraits normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,3 à 12 grammes de racines/racines et rhizomes séchés, par jour; Ne pas dépasser 3,6 grammes par dose unique et : 0,04 à 0,90% d'acide valérénique Ou 0,10 à 0,90% d'acides sesquiterpéniques
Utilisé traditionnellement en Ayurvèda pour aider à dormir et/ou pour équilibrer le Vata exacerbé (nervin)	<i>Withania somnifera</i> (Ashwagandha)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	2 à 6 grammes de racines séchées, par jour

¹Références consultées pour les usages ou fins : Toby et al. 2010; Williamson et al. 1988.

²Références consultées pour les doses : Williamson et al. 1988.

Tableau 2.3. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients pour le soutien cognitif

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Aide à soutenir la santé cognitive et/ou les fonctions cérébrales	Acétylcarnitine	S/O	1,5 à 4 grammes, par jour
	L-alpha-Glycérophosphoryl choline (Alfoscérate de choline)	S/O	1,2 grammes, par jour
	<i>Bacopa monnieri</i> (Hyssope d'eau)	Extraits normalisés (extrait sec)	300 milligrammes d'extrait, par jour, normalisé à 40-55% de bacosides



Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
	Huile de foie de morue	Huile fixe normalisée	<p>18 ans : 0,77 à 3,7 grammes d'huile de foie de morue, par jour Et 100 à 1 258 milligrammes d'AEP et d'ADH, y compris au moins 100 milligrammes d'ADH, par jour Et 138 à 2800 microgrammes EAR (vitamine A), par jour Et 1,15 à 23,12 microgramme de vitamine D₃, par jour</p> <p>19 ans et plus : 0,77 à 4 grammes d'huile de foie de morue, par jour Et 100 à 1 360 milligrammes d'AEP et d'ADH, y compris au moins 100 milligrammes d'ADH, par jour Et 138 à 3000 microgrammes EAR (vitamine A), par jour Et 1,15 à 25 microgrammes de vitamine D₃, par jour</p>
	Huile de poisson	Huile fixe normalisée	<p>18 ans : 100 à 2 500 milligrammes d'AEP et d'ADH, y compris au moins 100 milligrammes d'ADH, par jour</p>

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
			19 ans et plus : 100 à 5 000 milligrammes d'AEP et d'ADH, y compris au moins 100 milligrammes d'ADH, par jour
	Huile de Schizochytrium	Huile fixe normalisée	200 à 2 000 milligrammes d'ADH par jour
	Phosphatidylsérine	S/O	300 milligrammes, par jour
Utilisé en phytothérapie pour aider à améliorer le rendement mental suite à des périodes d'efforts mentaux	<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Eleuthéro)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,91 à 6 grammes de racines séchées, par jour
Aide à améliorer les fonctions cognitives et/ou la mémoire chez les adultes	<i>Ginkgo biloba</i> (Ginkgo)	Extraits normalisés (extrait sec)	80 à 240 milligrammes d'extrait par jour (50:1; quantité équivalente brute 4 à 12 grammes de feuilles séchées) et : 22-27% de flavoglycosides Et 5-7% de terpénolactones
(Utilisé en phytothérapie pour) aide(r) au maintien des fonctions cognitives et/ou à la réduction de la fatigue mentale (dans les cas de tension mentale) ET/OU Aide au maintien de la cognition	<i>Panax ginseng</i> (Panax ginseng)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	0,5 à 9 grammes de racines/radicelles séchées, par jour
		Extraits normalisés (extrait sec)	200 à 600 milligrammes d'extrait, par jour; normalisé à 4 à 7% de ginsénosides totaux; Ne pas dépasser 9 grammes de racines/radicelles séchées, par jour
(Utilisé en phytothérapie pour) aide(r) au maintien des fonctions cognitives	<i>Rhodiola rosea</i> (Rhodiola)	Teinture	1,2 à 1,8 grammes de racines/racines et rhizomes séchés, par jour

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
(telles que la concentration et la vigueur intellectuelle)		Extraits normalisés (extrait sec)	144 à 680 milligrammes d'extrait, par jour; Ne pas dépasser 200 milligrammes, par dose unique et : 0,8 à 3 % de salidroside Et/Ou 1 à 6 % de rosavine

¹Références consultées pour les usages ou fins : Morgan et Stevens 2010; Yurko-Mauro et al. 2010; Calabrese et al. 2008; Malaguanera et al. 2008; De Jesus Moreno Moreno 2003; Parnetti et al. 2001; Stough et al. 2001; Thal et al. 2000; Barbagallo et al. 1994; Pettegrewet al. 1994; Parnetti et al. 1993; Sano et al. 1992; Canal et al. 1991; Spagnoli et al. 1991.

²Références consultées pour les doses : Jensen et al. 2010; Morgan et Stevens 2010; Quinn et al. 2010; Yurko-Mauro et al. 2010; Calabrese et al. 2008; Malaguanera et al. 2008; De Jesus Moreno Moreno 2003; Parnetti et al. 2001; Stough et al. 2001; Thal et al. 2000; Barbagallo et al. 1994; Pettegrewet al. 1994; Parnetti et al. 1993; Sano et al. 1992; Canal et al. 1991; Spagnoli et al. 1991.

Tableau 2.4. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour la caféine et les ingrédients contenant de la caféine

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Aide (temporairement) à favoriser la vigilance et l'état d'éveil et à améliorer la performance intellectuelle ET/OU Aide (temporairement) à atténuer/réduire la fatigue /l'épuisement ET/OU Aide (temporairement) à soutenir/favoriser la clarté mentale/vigilance	1,3,7-Triméthylxanthine (Caféine) <i>Ilex paraguariensis</i> (Yerba maté)	S/O Extraits normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	100 à 400 milligrammes, par jour; et 100 à 200 milligrammes par dose unique Extrait correspondant à une quantité équivalente brute maximale de 6 grammes de feuilles séchées, par jour et ne dépassant pas 150 milligrammes de caféine par jour; et fournissant 100 à 150 milligrammes de caféine par dose unique

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
	<i>Paullinia cupana</i> (Guarana)	Extraits éthanoliques normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	Extrait correspondant à une quantité équivalente brute maximale de 3 grammes de graines séchées, par jour et ne dépassant pas 200 milligrammes de caféine, par jour; et fournissant 100 à 200 mg de caféine par dose unique
Utilisé en phytothérapie pour aider à favoriser temporairement la vigilance et l'état d'éveil et à améliorer la performance intellectuelle	<i>Ilex paraguariensis</i> (Yerba maté)	Extraits éthanoliques normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	Extrait correspondant à une quantité équivalente brute de 3 à 6 grammes de feuilles séchées, par jour et ne dépassant pas 150 mg de caféine par jour
		Extraits aqueux normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	Extrait correspondant à une quantité équivalente brute de 2 à 6 grammes de feuilles séchées, par jour et ne dépassant pas 150 mg de caféine par jour
	<i>Paullinia cupana</i> (Guarana)	Extraits éthanoliques normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	Extrait correspondant à une quantité équivalente brute de 1 à 3 grammes de graines séchées, par jour et ne dépassant pas 200 mg de caféine par jour

¹Références consultées pour les usages ou fins : EMA 2013; EMA 2010; ESCOP 2009; Bradley 2006; Christopher et al. 2005; Kennedy al. 2004; Taylor 2003; Barnes et al. 2002; Kamimori et al. 2000; Zwyghuizen-Doorenbos et al. 1990.

²Références consultées pour les doses : Health Canada 2018; EMA 2013; Health Canada 2012; EMA 2010; ESCOP 2009; Bradley 2006; Taylor 2003.

Tableau 2.5. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients pour la fatigue intellectuelle

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Aide à diminuer la fatigue mentale attribuable au stress physique (par ex., les périodes d'éveil prolongé, l'exposition au froid, le bruit intense)	L-Tyrosine	S/O	10-20 grammes, par jour; Ne pas dépasser 10 grammes par dose unique

¹Références consultées pour les usages ou fins : Neri et al. 1995.

²Références consultées pour les doses : Mahoney et al. 2007.

Tableau 2.6. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients pour la mémoire

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Utilisé traditionnellement en Ayurvédisme pour améliorer la mémoire	<i>Bacopa monnieri</i> (Bacopa de Monnier)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	1 à 6,5 grammes de plante entière/sommités (herbe) séchées, par jour
	<i>Withania somnifera</i> (Ashwagandha)	Sec, poudre, extraits non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide, décoction, infusion)	2 à 6 grammes de racines séchées, par jour
Aide à soutenir la mémoire	<i>Bacopa monnieri</i> (Bacopa de Monnier)	Extraits normalisés (extrait sec)	300 milligrammes d'extrait, par jour, normalisé à 40-55% de bacosides

¹Références consultées pour les usages ou fins : Barbhaiya et al. 2008; Stough et al. 2008; Raghav et al. 2006; Murthy 2004; Roodenrys et al. 2002; API 2001.

²Références consultées pour les doses : Bone 2003; API 2001.

Tableau 2.7. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients pour la relaxation

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Aide à promouvoir temporairement la relaxation	Acide 4-aminobutanoïque (GABA)	S/O	50 à 3 000 milligrammes, par jour; Ne pas dépasser 750 milligrammes par dose unique
	L-Théanine	S/O	200-250 milligrammes, par jour

¹Références consultées pour les usages ou fins : Kanehira et al. 2011; Abdou et al. 2006.

²Références consultées pour les doses : Kanehira et al. 2011; Powers et al. 2007; Yamakoshi et al. 2006.

Tableau 2.8. Usages ou fins pour les fonctions cognitives et doses quotidiennes associées pour les ingrédients à effet adaptogène

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
Utilisé en phytothérapie comme adaptogène pour aider à augmenter l'énergie et la résistance au stress (par ex., dans les cas de fatigue mentale et physique liées au stress)	<i>Asparagus racemosus</i> (Shatavari)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	2 à 6 grammes de racines séchées, par jour
	<i>Astragalus membranaceus</i> (Astragalus)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	2 à 4,8 grammes de racines séchées, par jour
	<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Eleuthéro)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	1 à 6 grammes de racines/racines et rhizomes séché(e)s, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	2 à 3 grammes de racines/racines et rhizomes séché(e)s, par jour
	<i>Ganoderma lucidum</i> (Reishi)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	1,5 à 6 grammes de corps fructifère/mycélium cultivé/mycélium séché, par jour
		Extraits éthanoliques normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	1,5 à 6 g de de corps fructifère/mycélium cultivé/mycélium séché, par jour et ne pas dépasser 40% de polysaccharides
		Décoction, concentré	3 à 15 grammes de de



Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
		de décoction	corps fructifère/ mycélium cultivé/ mycélium séché, par jour
		Décoction normalisée, concentré de décoction normalisé	3 à 15 grammes de de corps fructifère/ mycélium cultivé/ mycélium séché, par jour et ne pas dépasser 40% de polysaccharides
	<i>Glycyrrhiza glabra</i> (Réglisse)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	0,6 à 6 grammes de racines/racines et stolons séché(e)s, par jour
	<i>Ocimum tenuiflorum</i> (Basilic sacré)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	2 à 3 grammes de feuilles séchées, par jour
	<i>Panax ginseng</i> (Panax ginseng)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, teinture, extrait fluide)	0,5 à 3 grammes de racines/radicelles séchées, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	0,5 à 2 grammes de racines/radicelles séchées, par jour
	<i>Panax quinquefolius</i> (Ginseng à cinq folioles)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	1 à 3 grammes de racines séchées, par jour
		Extraits aqueux non-normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	6 à 9 grammes de racines séchées, par jour; Ne pas dépasser 3 grammes par dose unique
	<i>Rhodiola rosea</i> (Rhodiola)	Extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec)	144 à 400 milligrammes d'extrait sec et une Quantité brute équivalente (QBE) de 216 à 2 grammes de racine/ racine et rhizome séché(e), par jour; Ne pas dépasser 200 milligrammes d'extrait sec et une QBE d'1



Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
			gramme de racines/ racines et rhizomes séché(e)s, par dose unique
		Teinture	1,2 à 1,8 grammes de racines/racines et rhizomes séché(e)s, par jour
		Extraits normalisés (extrait sec)	144 à 680 milligrammes d'extrait, par jour; Ne pas dépasser 200 milligrammes, par dose unique et : 0,8 à 3 % de salidroside Et/Ou 1 à 6 % de rosavine
	<i>Schisandra chinensis</i> (Schisandra)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non- normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	1,2 à 6 grammes de fruits séchés, par jour
		Extraits aqueux non- normalisés (extrait sec, décoction, infusion)	1,5 à 6 grammes de fruits séchés, par jour
	<i>Tinospora cordifolia</i> (Guduchi)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non- normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	0,9 à 3 grammes de tiges séchées, par jour
		Décoction, concentré de décoction	20 à 30 grammes de tiges séchées, par jour
	<i>Withania somnifera</i> (Ashwagandha)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non- normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	2,5 à 6,5 grammes de racines/plante entière séchée(s), par jour
(Utilisé comme adaptogène pour) aide(r) à soulager temporairement les symptômes du stress (tels que la fatigue mentale et la sensation de faiblesse)	<i>Rhodiola rosea</i> (Rhodiola)	Extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec)	144 à 400 milligrammes d'extrait sec et une Quantité brute équivalente (QBE) de 216 à 2 grammes de racine/racine et rhizome séché(e), par jour; Ne pas dépasser 200 milligrammes d'extrait sec et une QBE d'1 grammes de racine/

Usages ou fins ¹	Ingrédients médicinaux	Méthodes de préparation	Doses/jour ²
			racine et rhizome séché(s), par dose unique
		Teinture	1,2 à 1,8 grammes de racines/racines et rhizomes séchés, par jour
		Extraits normalisés (extrait sec)	144 à 680 milligrammes d'extrait, par jour; Ne pas dépasser 200 milligrammes, par dose unique et : 0,8 à 3 % de salidroside Et/Ou 1 à 6 % de rosavine
Utilisé traditionnellement en Ayurvédisme comme Rasayana (tonique régénérateur)	<i>Asparagus racemosus</i> (Shatavari)	Sec, poudre, extraits éthanoliques non-normalisés (extrait sec, extrait fluide, teinture)	3 à 6 grammes de racines séchées, par jour

¹Références consultées pour les usages ou fins : Upton 2012; Winston et Maimes 2007; Mills et Bone 2005; API 2004; WHO 2004; Bone 2003; Hoffman 2003; Thomsen 2002; Williamson 2002; Blumenthal et al. 2000; Upton 1999; WHO 1999; Bradley 1992.

²Références consultées pour les doses : Upton 2012; Winston et Maimes 2007; Mills et Bone 2005; API 2004; WHO 2004; Bone 2003; Hoffman 2003; Thomsen 2002; Williamson 2002; Blumenthal et al. 2000; Upton 1999; WHO 1999; Bradley 1992.

Mode(s) d'emploi

Se référer au tableau 4 ci-dessous.

Règles et restrictions pour les associations

Tous les ingrédients médicinaux de cette monographie peuvent être associés parmi tous les groupes, selon les restrictions suivantes :

Restrictions basées sur les usages ou fins

- Un usage ou fin n'est acceptable que si au moins un ingrédient médicinal associé avec cette allégation est présent dans le produit à la dose ou au-dessus de la dose minimum quotidienne indiquée dans le tableau 2.
- Les ingrédients médicinaux qui ne respectent pas la dose minimale quotidienne pour un usage ou fin seront considérés comme des ingrédients médicinaux complémentaires acceptables dans la formulation du produit.
- Les usages ou fins traditionnels : Lorsqu'une allégation traditionnelle est indiquée, chaque allégation traditionnelle doit être précédée par le nom de l'ingrédient médicinal/des ingrédients

médicinaux qui l'appuie(nt), à moins que le produit ne contienne qu'un seul ingrédient médicamenteux.

- Si le produit contient de la caféine (Groupe 4), les usages d'aide-sommeil/relaxation sont interdits.
- Si le produit contient des sédatifs (Groupe 2), les usages de vigilance sont interdits.

Règles pour la caféine

- La quantité maximale totale de caféine permise provenant de tous les ingrédients dans le produit est de 400 mg par jour, et 200 mg par dose unique.
- La quantité maximale de caféine permise pour chaque ingrédient médicamenteux doit être respectée. Se référer au tableau 2 ci-dessus.
- Si le contenu total en caféine fourni par la combinaison d'ingrédients dans le produit (par ex., Yerba maté et Guarana) atteint ou dépasse 100 mg par jour, les énoncés de risques inclus dans la monographie Caféine de la DPSNSO sont requis. Se référer au tableau 4 ci-dessous.
- La caféine synthétique additionnelle ajoutée aux extraits de Yerba maté et/ou Guarana doit être indiquée en tant qu'ingrédient médicamenteux séparé.

Règles pour les sédatifs

- Si les ingrédients L-5-HTP, Millepertuis et/ou Fleur de la passion sont combinés, un énoncé de risque additionnel est requis. Se référer au tableau 4 ci-dessous.
- Si le produit contient plus d'un ingrédient inclus dans le groupe 2 (ingrédients avec effet sédatif), la somme des pourcentages de la dose quotidienne de référence maximale ne doit pas excéder 100%, pour tous les ingrédients contribuant à appuyer l'allégation. Se référer au tableau 3 ci-dessous.

Tableau 3. Évaluation de l'innocuité de la combinaison d'ingrédients du groupe 2

Allégation combinée	Groupe 2 (par ex., Utilisé traditionnellement en phytothérapie pour aider à dormir)		
Ingrédients médicinaux	Dose quotidienne maximale recommandée sur le formulaire de DLMM	Dose quotidienne maximale de référence selon la monographie	Pourcentage de la dose quotidienne maximale de référence selon la monographie (%)
<i>Eschscholzia californica</i> (Pavot de Californie)	0,5 g	3 g	0,5/3 = 16,67%
<i>Humulus lupulus</i> (Houblon)	4 g	6 g	4/6 = 66,66%
<i>Hypericum perforatum</i> (Millepertuis)	0,5 g	12,6 g	0.5/12.6 = 3,96%
Somme des pourcentages			87,3%



Les résultats sont obtenus selon le calcul suivant :

- Pourcentage de la dose quotidienne maximale de référence selon la monographie = [(Dose quotidienne maximale recommandée sur le formulaire de DLMM) / (Dose quotidienne maximale de référence selon la monographie)] x 100%

Évaluation de l'innocuité - Somme des pourcentages :

- Dans l'exemple ci-dessus, la somme des pourcentages de la dose quotidienne de maximale de référence équivaut à 87,3%, ce qui est inférieur à 100%. L'innocuité de la combinaison d'ingrédients est donc appuyée.

Durée(s) d'utilisation

Se référer au tableau 4 ci-dessous.

Mention(s) de risque

Consulter le tableau 4 pour les énoncés appropriés associés à chaque ingrédient médicinal. Les ingrédients médicinaux du tableau 4 sont liés aux énoncés requis, numérotés ci-dessous.

1. Selon la monographie respective de la DPSNSO.

Durée(s) d'utilisation

2. Allégation Ayurvédique pour le Bacopa de Monnier seulement : Utiliser pendant au moins 6 semaines afin de constater les effets bénéfiques.
3. *Produits fournissant 300 mg ou plus de GABA par jour* : Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin pour une utilisation au-delà de 4 semaines.

Précaution(s) et mise(s) en garde

4. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent.
5. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
6. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte.
7. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage si vous allaitez.
8. Cesser l'utilisation si vous ressentez une irritation sévère à l'estomac et/ou aux intestins.
9. Ne pas utiliser ce produit si vous souffrez d'irritation gastro-intestinale.
10. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage si vous souffrez de troubles du conduit urinaire et/ou des reins.
11. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage si vous souffrez d'une maladie du foie ou des



- reins et/ou d'un trouble épileptique.
12. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage en cas d'hypertension artérielle.
 13. *Produits fournissant 300 mg ou plus de GABA par jour* : Ne pas consommer avec de l'alcool.
 14. Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant d'en faire l'usage en cas de glaucome et/ou de syndrome de la vessie hyperactive (instabilité du détrusor).
 15. Éviter de prendre ce produit avec des produits de santé ou de la nourriture qui contiennent de la caféine et/ou qui augmentent la tension artérielle (par ex., médicaments, café, thé, colas, cacao, guarana, maté, extrait d'orange amère, synéphrine, octopamine, éphédra, éphédrine).
 16. Ce produit ne vise pas à remplacer le sommeil.
 17. *Combinaison d'ingrédients fournissant une quantité totale de caféine de plus de 300 mg par jour* : Consulter un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin si vous êtes en âge de procréer.
 18. Cessez l'utilisation et consultez un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants durant les quelques heures suivant la prise du produit: changements reliés à l'état mental incluant confusion ou agitation, rythme cardiaque accru, pupilles dilatées, perte de coordination musculaire, sueurs, tremblements et/ou symptômes gastro- intestinaux tels que nausée, vomissement et diarrhée.

Contre-indications(s)

19. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
20. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte.

Réaction(s) indésirable(s) connue(s)

21. Peut causer des problèmes digestifs.

Tableau 4. Mentions de risques, durées d'utilisation et modes d'emploi associés aux ingrédients médicinaux

Ingrédients médicinaux	Mentions de risques	Durées d'utilisation	Modes d'emploi
1,3,7-Triméthylxanthine (Caféine)	1		1
Acétylcarnitine	5,11,21		
Acide 4-aminobutanoïque (GABA)	4,5,13	3	
<i>Asparagus racemosus</i> (Shatavari)	6		
<i>Astragalus membranaceus</i> (Astragale)	1		
<i>Avena sativa</i> (Avoine)	4		
<i>Bacopa monnieri</i> (Bacopa de Monnier)	5,21	2	
<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Eleuthéro)	1	1	

Ingrédients médicinaux	Mentions de risques	Durées d'utilisation	Modes d'emploi
<i>Eschscholzia californica</i> (Pavot de Californie)	1		
<i>Ganoderma lucidum</i> (Reishi)	1		1
<i>Ginkgo biloba</i> (Ginkgo)	1	1	
<i>Glycyrrhiza glabra</i> (Réglisse)	1	1	
Huile de foie de morue	1		
Huile de poisson	1		
<i>Humulus lupulus</i> (Houblon)	1		
<i>Hypericum perforatum</i> (Millepertuis)	1	1	
<i>Ilex paraguariensis</i> (Yerba maté)	5,12		
L-5-Hydroxytryptophane (L-5-HTP)	1		1
L-alpha-Glycér phosphorylcholine (Alfoscérate de choline)	5		
L-Théanine	1		
L-Tyrosine	1	1	1
<i>Matricaria chamomilla</i> (Camomille allemande)	1		
<i>Melissa officinalis</i> (Mélisse)	1		
<i>Nepeta cataria</i> (Cataire)	1		
<i>Ocimum tenuiflorum</i> (Basilic sacré)	1		
<i>Panax ginseng</i> (Ginseng asiatique)	1	1	
<i>Panax quinquefolius</i> (Ginseng à cinq folioles)	1		
<i>Passiflora incarnata</i> (Fleur de la passion)	1		
<i>Paullinia cupana</i> (Guarana)	5,12		
Phosphatidylsérine	1		
<i>Pulsatilla vulgaris</i> <i>Anemone pulsatilla</i> (Anémone)	4,8,9,10,19		
<i>Rhodiola rosea</i> (Rhodiola)	1		
<i>Schisandra chinensis</i> (Schisandra)	7,20		
<i>Scutellaria lateriflora</i> (Scutellaire)	1		
<i>Stachys officinalis</i> (Bétoine)	4,5		
<i>Tilia cordata</i> (Tilleul à petites feuilles)	1		
<i>Tilia platyphyllos</i> (Tilleul à grandes feuilles)	1		
<i>Tilia x europaea</i> (Tilleul d'Europe)	1		
<i>Tinospora cordifolia</i> (Tinospora cordifolia)	5		
<i>Turnera diffusa</i> (Damiane)	4,7,20		
<i>Valeriana officinalis</i> (Valériane)	1		
<i>Withania somnifera</i> (Ashwagandha)	1		
Combinaison d'ingrédients fournissant une quantité de caféine	selon la monographie de la		

Ingrédients médicinaux	Mentions de risques	Durées d'utilisation	Modes d'emploi
de 100 mg par jour ou plus (par ex., Yerba maté et Guarana)	caféine		
Combinaison de deux ou plus des ingrédients suivants : L-5-HTP, Millepertuis, et/ou Fleur de la passion	18		

Références consultées: EMA 2013; Gardner et McGuffin 2013; Fiebich et al. 2011; AMR 2010; Morgan et Stevens 2010; Okun et al. 2010; ESCOP 2009; Calabrese et al. 2008; CPS 2008; Cornelis et El-Sohemy 2007; Powers et al. 2007; Bain et al. 2006; Bradley 2006; Bui et al. 2006; Mills et al. 2006; Shils et al. 2006; Turner et al. 2006; Bouchard et al. 2005; Chandrasekaran et al. 2005; Haller et al. 2005; Noordzij et al. 2005; FDA 2004; Nathan et al. 2004; Bone 2003; Erner et al. 2003; Avisar et al. 2002; Barnes et al. 2002; Berardi et al. 2002; Thomsen 2002; Brinker 2001; Nathan et al. 2001; Stough et al. 2001; Arya et al. 2000; Vahedi et al. 2000; Jee et al. 1999; Mester et al. 1995; Bradley 1992; Zimmerman 1992; Creighton et Stanton 1990; Rai et al. 1990; FDA 1988; Jefferson 1988.

Ingrédients non-médicinaux

Doivent être choisis parmi ceux de la version actuelle de la Base de données d'ingrédients de produits de santé naturels (BDIPSN) et respecter les restrictions mentionnées dans cette base de données.

Conditions d'entreposage

Produits contenant de l'huile de foie de morue, de l'huile de poisson ou de l'huile de Schizochytrium

- Réfrigérer après ouverture (sauf si encapsulés) (Senanayake et Fichtali 2006; Wille et Gonus 1989).
- Entreposer dans un contenant hermétique à l'abri de la lumière (Ph.Eur. 2012; USP 35 2012).

Spécifications

- Les spécifications du produit fini doivent être établies conformément aux exigences décrites dans le Guide de référence sur la qualité des produits de santé naturels de la Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance (DPSNSO).
- L'ingrédient médicinal doit être conforme aux exigences mentionnées dans la BDIPSN.
- Pour les ingrédients suivants, se référer aux monographies respectives de la DPSNSO pour les exigences de qualité additionnelles : Astragale, Camomille allemande – Orale, Eleuthéro, Ginkgo biloba, Ginseng à cinq folioles, Ginseng asiatique, Houblon, Huile de foie de morue, Huile de poisson, L-Tyrosine, L-Théanine, Millepertuis, Réglisse, Valériane.

Références citées

Abdou AM, Higashiguchi S, Horie K, Kim M, Hatta H, Yokogoshi H. Relaxation and immunity enhancement effects of gamma-aminobutyric acid (GABA) administration in humans. *Biofactors* 2006; 26(3):201-8.

AMR 2010: Alternative Medicine Review (AMR). Acetyl-L-Carnitine Monograph. *Alternative Medicine Review* 2010; 15(1): 76-83

API 2001: The Ayurvedic Pharmacopoeia of India, Part I, Volume II. Delhi (IN): The Controller of Publications; 2001.

API 2004: The Ayurvedic Pharmacopoeia of India, Part 1, Volume IV. Delhi (IN): The Controller of Publications; 2004.

Arya LA, Myers DL, Jackson ND. Dietary caffeine intake and the risk for detrusor instability: a case-control study. *Obstetrics and Gynecology* 2000;96(1):85-89.

Avisar R, Avisar E, Weinberger D. Effect of coffee consumption on intraocular pressure. *The Annals of Pharmacotherapy* 2002;36(6):992-995.

Bain MA, Faull R, Fornasini G. Accumulation of trimethylamine and trimethylamine-N-oxide in end-stage renal disease patients undergoing haemodialysis. *Molecular Genetics and Metabolism* 2004;81:263-272.

Barbagallo SG, Barbagallo M, Giordano M, Meli M, Panzarasa R. Alpha-glycerophosphocholine in mental recovery of cerebral ischemic attacks. An Italian multicenter clinical trial. *Annals of the New York Academy of Science* 1994; 717: 253-269.

Barbhaiya C, Desai R, Saxena V, Pravina K, Wasim P, Geetharani P, Allan J, Venkateshwarlu K, Amit A. Efficacy and tolerability of bacomin® on memory improvement in elderly participants- A double blind placebo controlled study. *Journal of Pharmacology and Toxicology* 2008; 3(6): 425-434.

Barnes J, Anderson LA, Philipson JD. *Herbal Medicines: A Guide for Healthcare Professionals*, 2nd edition. London (GB): The Pharmaceutical Press; 2002

BDIPSN 2019. Base de données d'ingrédients de produits de santé naturels. [Consulté le 14 février 2019]. Disponible à : <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipn/search-rechercheReq.do?url=&lang=fra>

Berardi RR, DeSimone EM, Newton GD, Oszko MA, Popovich NG, Rollins CJ, Shimp LA, Tietze KJ, editors. *Handbook of Non-prescription Drugs: An Interactive Approach to Self-Care*, 13th edition. Washington (DC): American Pharmaceutical Association; 2002.

BHP 1983: *British Herbal Pharmacopoeia*. Cowling (GB): British Herbal Medical Association; 1983.

Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J. *Herbal Medicine: Expanded Commission E*

Monographs. American Botanical Council; 2000.

Bone K. A clinical guide to blending liquid herbs: Herbal formulations for the individual patient. St. Louis (MI): Churchill Livingstone; 2003.

Bouchard NC, Howland MA, Greller HA, Hoffman RS, Nelson LS. Ischemic stroke associated with use of an ephedra-free dietary supplement containing synephrine. *Mayo Clinic Proceedings* 2005;80(4):541-545.

BPC 1911: British Pharmaceutical Codex. Council of the Pharmaceutical Society of Great Britain; 1911.

Bradley PR, editor. *British Herbal Compendium: A Handbook of Scientific Information on Widely Used Plant Drugs, Volume 1*. Bournemouth (GB): British Herbal Medicine Association; 1992.

Bradley PR, editor. *British Herbal Compendium: A Handbook of Scientific Information on Widely Used Plant Drugs, Volume 2*. Bournemouth (GB): British Herbal Medicine Association; 2006.

Brinker F. *Herb Contraindications and Drug Interactions*, 3rd edition. Sandy (OR): Eclectic Medical Publications; 2001

Brinker F. 2010. Online Updates and Additions to Herb Contraindications and Drug Interactions, 3rd edition. Sandy (OR): Eclectic Medical Publications. [Mise à jour le 13 juillet 2010; Consulté le 4 mars 2014]. Disponible à : <http://www.eclecticherb.com/emp/updatesHCIDI.html>

Bone K. A clinical guide to blending liquid herbs: Herbal formulations for the individual patient. St. Louis (MI): Churchill Livingstone; 2003.

Bouchard NC, Howland MA, Greller HA, Hoffman RS, Nelson LS. Ischemic stroke associated with use of an ephedra-free dietary supplement containing synephrine. *Mayo Clinic Proceedings* 2005;80(4):541-545.

Bui LT, Nguyen DT, Ambrose PJ. Blood pressure and heart rate effects following a single dose of bitter orange. *The Annals of Pharmacotherapy* 2006;40(1):53-57.

Calabrese C, Gregory WL, Leo M, Kraemer D, Bone K, and Oken B. Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *The Journal of Alternative and Complimentary Medicine* 2008; 14(6): 707-713

Canal N, Franceschi M, Alberoni M, Castiglioni C, De Moliner P, Longoni A. Effects of L- alpha-glyceryl-phosphorylcholine on amnesia caused by scopolamine. *International Journal of Clinical Pharmacology. Therapy and Toxicology* 1991; 29(3): 103-107.

Cenacchi T, Bertoldin T, Farina C, Fiori MG, Crepaldi G. Cognitive decline in the elderly: a double-blind, placebo-controlled multicenter study on efficacy of phosphatidylserine administration. *Aging (Milano)* 1993; 5(2): 123-133.

Chandrasekaran S, Rochtchina E, Mitchell P. Effects of caffeine on intraocular pressure: the Blue Mountains Eye Study. *Journal of Glaucoma* 2005;14(6):504-507.

Cornelis MC, El-Sohemy A. Coffee, caffeine, and coronary heart disease. *Current Opinion in Lipidology* 2007;18(1):13-19.

CPS 2008: Compendium of Pharmaceuticals and Specialties: The Canadian Drug Reference for Health Professionals. Ottawa (ON): Canadian Pharmacists Association; 2008

Creighton SM, Stanton SL. Caffeine: does it affect your bladder? *British Journal of Urology* 1990;66(6):613-614.

Crook T, Petrie W, Wells C, Massari, DC. Effects of phosphatidylserine in Alzheimer's disease. *Psychopharmacology Bulletin* 1992; 28(1):61-66.

Crook TH, Tinklenberg J, Yesavage J, Petrie W, Nunzi MG, Massari DC. Effects of phosphatidylserine in age-associated memory impairment. *Neurology* 1991; 41(5):644-649.

De Jesus Moreno Moreno M. Cognitive improvement in mild to moderate Alzheimer's dementia after treatment with the acetylcholine precursor choline alfoscerate: A multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Clinical Therapeutics* 2003; 25(1): 178-193.

Ellingwood F. 1983. *American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy*. Sandy (OR): Eclectic Medical Publications [Reprint of 1919 original].

EMA 2010: European Medicines Agency. Community herbal monograph on *Ilex paraguariensis* St. Hilaire, folium. London (GB): Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC); 2009. [Consulté le 29 mai 2017]. Disponible à : http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2010/01/WC500059234.pdf.

EMA 2013: European Medicines Agency. Community herbal monograph on *Paullinia cupana* Kunth ex H.B.K. var. *sorbilis* (Mart.) Ducke, semen. London (GB): Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC); 2013. [Consulté le 29 mai 2017]. Disponible à : http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2013/03/WC500140768.pdf.

Erner RA, Meglathery SB, Van Decker WA, Gallagher RM. Serotonin Syndrome and Other Serotonergic Disorders. *Pain Medicine* 2003; 4(1): 63-74.

ESCOP 2009: European Scientific Cooperative on Phytotherapy. *ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products*, 2nd edition, Supplement 2009. Exeter (GB): European Scientific Cooperative on Phytotherapy in collaboration with Thieme.

FCÉN 2012: Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Nutrition et saine alimentation, Aliments et nutrition, Santé Canada [Consulté le 26 mars 2014]; Disponible à : <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

FDA 1988: Food and Drug Administration. 21 CFR Part 340. Stimulant drug products for over-the-

counter human use; final monograph; final rule. Washington (DC): U.S. Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services; 1988. [Consulté le 30 mai 2007]. Disponible à : http://ecfr.gpoaccess.gov/cgi/t/text/text-idx?c=ecfr&tpl=/ecfrbrowse/Title21/21cfr340_main_02.tpl.

FDA 2004: Food and Drug Administration. Sales of supplements containing ephedrine alkaloids (ephedra) prohibited. Washington (DC): Food and Drug Administration, US Department of Health and Human Services; 2004. [Consulté le 13 avril 2007]. Disponible à : <http://www.fda.gov/oc/initiatives/ephedra/february2004/>.

Felter HW, Lloyd JU. King's American Dispensatory, Volume 1, 18th edition. Sandy (OR): Eclectic Medical Publications; 1983 [Reprint of 1898 original].

Fiebich BL, Knorle R, Appel K, Kammler T, Weiss G. Pharmacological studies in an herbal drug combination of St. John's Wort (*Hypericum perforatum*) and passion flower (*Passiflora incarnata*): In vitro and in vivo evidence of synergy between *Hypericum* and *Passiflora* in antidepressant pharmacological models 2011; 82: 474-480.

Galduróz JC, Carlini EA. The effects of long-term administration of guarana on the cognition of normal, elderly volunteers. Sao Paulo Medical Journal 1996; 114 (1):1073-1078.

Gardner Z and McGuffin M, editors. 2013. American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook Second Edition. Boca Raton (FL): CRC Press.

Grieve M. 1971. A Modern Herbal, Volume 1. New York (NY): Dover Publications [Reprint of 1931 Harcourt, Brace & Company publication].

Haller CA, Benowitz NL, Jacob P. Hemodynamic effects of ephedra-free weight-loss supplements in humans. The American Journal of Medicine 2005;118(9):998-1003.

Hoffmann D. Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine. Rochester (VT): Healing Arts Press; 2003.

Jee SH, He J, Whelton PK, Suh II, Klag MJ. The effect of chronic coffee drinking on blood pressure: a meta-analysis of controlled clinical trials. Hypertension 1999;33(2):647-652.

Jefferson JW. Lithium tremor and caffeine intake: two cases of drinking less and shaking more. Journal of Clinical Psychiatry 1988;49(2):72-73.

Jensen CL Voigt RG, Llorente AM, Peters SU, Prager TC, Zou YL, Rozelle JC, Turchich, MR, Frayley JK, Anerson RE, Heird WC. Effects of early maternal docosahexaenoic acid intake on neuropsychological status and visual acuity at five years of age of breast-fed term infants. The Journal of Pediatrics 2010; 125:900-905.

Kamimori GH, Penetar DM, Headley DB, Thorne DR, Otterstetter R, Belenky G. Effect of three caffeine doses on plasma catecholamines and alertness during prolonged wakefulness. European Journal of Clinical Pharmacology 2000;56(8):537-544.

Kanehira T, Nakamura Y, Nakamura K, Horie K, Horie N, Furugori K, Sauchi Y, Yokogoshi H. Relieving Occupational Fatigue by Consumption of a Beverage Containing gamma-Amino Butyric Acid. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* 2011; 57(1):9-15.

Kennedy DO, Haskell CF, Wesnes KA, Scholey AB (2004). Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (*Paullinia cupana*) extract: comparison and interaction with *Panax ginseng*. *Pharmacology, Biochemistry, and Behaviour* 2004; 79(3):401-411.

Mahoney CR, Castellani J, Kramer FM, Young A, Lieberman HR. Tyrosine supplementation mitigates working memory decrements during cold exposure. *Physiology and Behavior* 2007;92(4):575-582

Malaguarnera M, Gargate, MP, Cristaldi E, Colonna V, Messano M, Koverech A, Neri S, Vacante M, Cammalleri L, Motta, M. Acetyl L-carnitine (ALC) treatment in elderly patients with fatigue. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2008; 46: 181-190.

Mester R, Toren P, Mizrachi I, Wolmer L, Karni N, Weizman A. Caffeine withdrawal increases lithium blood levels. *Biological Psychiatry* 1995;37(5):348-350.

Mills E, Dugoua JJ, Perri D, Koren G. *Herbal Medicines in Pregnancy and Lactation*. Boca Raton (FL):Taylor and Francis Medical; 2006.

Mills S et Bone K. *The Essential Guide to Herbal Safety*. St. Louis (MO): Elsevier Churchill Livingstone; 2005.

Morgan et Stevens. Does *Bacopa monnieri* improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2010; 16 (7): 753-759.

Murthy KRS. *Bhavaprakasha of Bhavmisra, Volume 1*. Varanasi (IND): Chowkhamba Krishnadas Academy; 2004.

Nathan PJ, Clarke, J, Lloyd J, Hutchison CW, Downey L, Stough C. The acute effects of an extract of *Bacopa monniera* (Brahmi) on cognitive function in healthy normal subjects. *Human Psychopharmacology* 2001; 16:345-351.

Nathan PJ, Tanner S, Lloyd J, Harrison B, Curran, L, Oliver C, Stough C. Effects of a combined extract of *Ginkgo biloba* and *Bacopa monniera* on cognitive function in healthy humans. *Human Psychopharmacology* 2004; 19(2):91-96.

Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, Shappell SA, McCardie A, McKay DL. The effect of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. *Aviation, space, and environmental medicine* 1995;66(4):313-319.

Noordzij M, Uiterwaal CS, Arends LR, Kok FJ, Grobbee DE, Geleijnse JM. Blood pressure response to chronic intake of coffee and caffeine: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Hypertension* 2005;23(5):921-928.

Okun MS, Boothby LA, Bartfield RB, Doering PL. GHB: an important pharmacologic and clinical update. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences: A Publication of the Canadian Society for Pharmaceutical Sciences, Société canadienne des sciences pharmaceutiques.* 2001;4(2):167-175.

Parnetti L, Abate G, Bartorelli L, Cucinotta D, Cuzzupoli M, Maggioni M, Villardita C, Senin U. Multicentre study of l- α -glyceryl-phosphorylcholine vs ST200 among patients with probable senile dementia of Alzheimer's type. *Drugs and Aging* 1993; 3(2): 159-164.

Parnetti L, Amenta F, and Gallai, V. Choline alphoscerate in cognitive decline and in acute cerebrovascular disease: an analysis of published clinical data. *Mechanisms of Ageing and Development* 2001; 122: 2041-2055.

Pettegrew JA, Klunk WE, Panchalingam K, Kanfer JN, McClure RJ. Clinical and neurochemical effects of acetyl-l-carnitine in Alzheimer's disease. *Neurobiology of Aging* 1994; 16(1):1-4

Ph.Eur. 2012: European Pharmacopoeia, 8th edition. Strasbourg (FR): Directorate for the Quality of Medicines and HealthCare of the Council of Europe (EDQM); 2012.

Powers ME, Yarrow JF, McCoy SC, Borst SE. Growth Hormone Isoform Responses to GABA Ingestion at Rest and after Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2007; 40(1):104-110.

Quinn JF, Raman R, Thomas RG, Yurko-Mauro K, Nelson EB, Van Dyck C, Galvin JE, Emond J, Jack CR, Weiner M, Shinto L, Aisen PS. Docosahexaenoic acid supplementation and cognitive decline in Alzheimer's disease. *Journal of the American Medical Association* 2010; 304(17): 1903-1911.

Raghav S, Singh H, Dalal P, Srivastava J, Asthana O. Randomized controlled trial of standardized *Bacopa monniera* extract in age-associated memory impairment. *Indian Journal of Psychiatry* 2006; 48(4): 238-242.

Rai G, Wright G, Scott L, Beston B, Rest J, Exton-Smith AN. Double-blind, placebo controlled study of acetyl-L-carnitine in patients with Alzheimer's dementia. *Current Medical Research Opinion* 1990; 11: 638-647.

Remington JP and Woods HC, editors. *The Dispensatory of the United States of America*, 20th edition. 1918.

Richter Y, Herzog Y, Lifshitz Y, Hayun R, Zchut S. The effect of soybean-derived phosphatidylserine on cognitive performance in elderly with subjective memory complaints: a pilot study. *Clinical Interventions in Aging* 2013; 8:557-563.

Roberts AT, de Jonge-Levitan L, Parker CC, Greenway FL. The effect of herbal supplement containing black tea and caffeine on metabolic parameters in humans. *Alternative Medicine Review* 2005; 10 (4):321-325.

Roodenrys S, Booth D, Bulzomi S, Phipps A, Micallef C, Smoker J. Chronic effects of Brahmi

(*Bacopa monnieri*) on human memory. *Neuropsychopharmacology* 2002; 27(2):279-81.

Sano M, Bell K, Cote L, Dooneief G, Lawton A, Legler L, Marder K, Naini A, Stern Y, Mayeux R. Double blind parallel design pilot study of acetyl levocarnitine in patients with Alzheimer's disease. *Archives of Neurology* 1992; 49 (11): 1137-1141.

Santé Canada 2018. Monographie de la caféine. Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance. Ottawa (ON). [Consulté le 14 février 2019]. Disponible à : <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/nd-bdipsn/atReq.do?atid=caffeine.cafeine&lang=fra>

Santé Canada 2012. La caféine dans les aliments. Santé Canada [Consulté le 14 février 2019]. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/caffeine-aliments/aliments.html>

Senanayake SPJN, Fichtali J. Single-cell oils as sources of nutraceutical and specialty lipids: processing technologies and applications. In: Shahidi F, editor. *Neutraceutical and speciality lipids and their co-products*. Boca Raton (FL): Taylor and Francis Group; 2006.

Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC, editors. *Modern Nutrition in Health and Disease*, 10th edition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2006.

Spagnoli A, Lucca U, Menasce, Bandera L, Cizza G, Forloni G, Tettamanti M, Frattura L, Tiraboschi P, Comelli M, et al. Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer's disease. *Neurology* 1991; 41(11):1726-1732

Stough C, Downey L, Lloyd J, Silber B, Redman S, Hutchison C, Wesnes K, Nathan P. Examining the nootropic effects of a special extract of *Bacopa monniera* on human cognitive functioning: 90 day double-blind placebo-controlled randomized trial. *Phytotherapy Research* 2008; 22(12):1629-34.

Stough C, Lloyd J, Clarke J, Downey L, Hutchison CW, Rodgers T, Nathan PJ. The chronic effects of an extract of *Bacopa monniera* (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology* 2001; 156(4): 481-484

Taylor L. Technical data report for Yerba mate: Reprinted from *Herbal Secrets of the Rainforest*, 2nd Edition. Sage Press Inc.; 2003

Thal LJ, Calvani M, Amato A, Carta AA. 1-year controlled trial of acetyl-L-carnitine in early-onset AD. *Neurology* 2000; 55: 805-810.

Thomsen M. *Shatavari-Asparagus racemosus*, Herbal Monograph, *PhytoMedicine*, NSW, Australia, 2002

Tobyn G, Denham A, Whitelegg M. *The Western Herbal Tradition: 2000 years of medicinal plant knowledge*. Churchill-Livingstone; 2010

Turner EH, Loftis JM, Blackwell AD. Serotonin a la carte: supplementation with the serotonin precursor 5-hydroxytryptophan. *Pharmacology & Therapeutics* 2006;109(3):325-338.

Upton R, editor. American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium: American Ginseng Root (*Panax quinquefolius* L.)-Standards of Analysis, Quality Control, and Therapeutics. Santa Cruz (CA): American Herbal Pharmacopoeia; 2012.

Upton R, editor. American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium: Schisandra Berry (*Schisandra chinensis*)-Analytical, Quality Control, and Therapeutic Monograph. Santa Cruz (CA): American Herbal Pharmacopoeia; 1999.

USP 35 2012: United States Pharmacopeia and the National Formulary (USP 35 - NF 30). Rockville (MD): The United States Pharmacopeial Convention; 2012.

Vahedi K, Domingo V, Amarenco P, Bousser MG. Ischaemic stroke in a sportsman who consumed MaHuang extract and creatine monohydrate for body building. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 2000;68(1):112-113.

Wille HJ, Gonus P. Preparation of Fish Oil for Dietary Applications. In: Galli C, Simopolous AP, editors. Dietary ω 3 and ω 6 Fatty Acids. Biological Effects and Nutritional Essentiality. New York (NY): Plenum Press; 1989.

Williamson EM, editor. Major Herbs of Ayurveda. Edinburgh (GB): Churchill Livingstone; 2002

Williamson EM, Evans FJ, Wren RC. Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations. Saffron Walden (GB): C.W. Daniel Company Limited; 1988.

Winston D, Maimes S. Adaptogens: Herbs for strength, stamina and stress relief. Rochester (VT): Healing Arts Press; 2007.

Winston D and Kuhn MA. Herbal Therapy and Supplements: A Scientific and Traditional Approach. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer Health and Lippincott Williams & Wilkins; 2008.

WHO: World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants 2004; Volume 2.

WHO: World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants 1999; Volume 1.

Yamakoshi J, Shiojo R, Nakagawa S, Izui N, Ogihaara T. Hypotensive Effects and Safety of Less-salt Soy Sauce Containing gamma-aminobutyric acid (GABA) on High-Normal Blood Pressure and Mild Hypertensive Subjects. *Yakuri To Chiryu* 2006; 34:691-709 [Traduction anglaise]

Yurko-Mauro K, McCarthy D, Rom D, Nelson EB, Ryan AS, Blackwell A, Salem N, Stedman M. Beneficial effects of docosahexaenoic acid on cognition in age-related cognitive decline, Alzheimer's and Dementia 2010; 6:1-9.

Zimmerman DR. Zimmerman's Complete Guide to Non-prescription Drugs, 2nd edition. Detroit (MI): Gale Research Inc.; 1992.



Zwickey H, Brush J, Iacullo CM, Connelly E, Gregory WL, Soumyanath A, Buresh R. The effect of *Echinacea purpurea*, *astragalus membranaceus* and *Glycyrrhiza glabra* on CD25 Expression in Humans: A Pilot Study. *Phytotherapy Research* 2007; 21(11): 1109-1112.

Zwyghuizen-Doorenbos A, Roehrs TA, Lipschutz L, Timms V, Roth T. Effects of caffeine on alertness. *Psychopharmacology* 1990; 100(1):36-39.

Références consultées

Blumenthal M, Busse W, Goldberg A, Gruenwald, J, Hall T, Riggins C, Rister R. The complete German Commission E monographs. Austin, TX: American Botanical Council; 1998.

Brinker F. *The Toxicology of Botanical Medicines*. Sandy (OR): Eclectic Medical Publications; 2000

Calvani, M., Carta, A., Benedetti, N., Iannuccelli, M., Caruso, G. Action of acetyl-L-carnitine in neurodegeneration and Alzheimer's disease. *Aging and Cellular Defense Mechanisms* 1992; 663:483-486.

Gogte VVM. *Ayurvedic Pharmacology and Therapeutic Uses of Medicinal Plants*. Mubai (IN): Bharatiya Vidya Bhavan; 2000.

Rege NN, Thatte UM, and Dahanukar SA. Adaptogenic properties of six rasayana herbs used in Ayurvedic medicine. *Phytotherapy Research* 1999; 13(4):275-291.

Sayre, L. *A Manual of Organic Materia Medica and Pharmacognosy*. P. Blakiston's Son & Company; 1917.

Upton R, editor. *American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium: Astragalus Root (Astragalus mebranaceus & Astragalus membranaceus var. mongolicus)-Analytical, Quality Control, and Therapeutic Monograph*. Santa Cruz (CA): American Herbal Pharmacopoeia;1999.

Wilson L. Review of adaptogenic mechanisms: *Eleuthrococcus senticosus*, *Panax ginseng*, *Rhodiola rosea*, *Schisandra chinensis* and *Withania somnifera*. *Australian Journal of Medical Herbalism* 2007; 19(3): 126-131.

Zwickey H, Brush J, Iacullo CM, Connelly E, Gregory WL, Soumyanath A, Buresh R. The effect of *Echinacea purpurea*, *astragalus membranaceus* and *Glycyrrhiza glabra* on CD25 Expression in Humans: A Pilot Study. *Phytotherapy Research* 2007; 21(11): 1109-1112.