



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

QUOTE GM #31

21/07/2018

Titre

Créé le

SÛRETÉ ET EFFICACITÉ DU GABA CHEZ LES PATIENTS INSOMNIAQUES

J Clin Neurol. 2018 Jul;14(3):291-295. doi: 10.3988/jcn.2018.14.3.291. Epub 2018 Apr 27.

Safety and Efficacy of Gamma-Aminobutyric Acid from Fermented Rice Germ in Patients with Insomnia Symptoms: A Randomized, Double-Blind Trial.

Byun JI¹, Shin YY¹, Chung SE¹, Shin WC².

Author information

- 1 Department of Neurology, Kyung Hee University Hospital at Gangdong, Seoul, Korea.
- 2 Department of Neurology, Kyung Hee University Hospital at Gangdong, Seoul, Korea. shin1chul@gmail.com.

Abstract

BACKGROUND AND PURPOSE: This study aimed to determine the subjective and objective improvements in sleep quality after treatment with gamma-aminobutyric acid (GABA; 300 mg daily) extracted from unpolished rice germ.

METHODS: This study was a prospective, randomized, double-blind, and placebo-controlled trial. In total, 40 patients who complained of insomnia symptoms were enrolled and randomly assigned to the GABA treatment group (n=30) or the placebo group (n=10). Polysomnography was performed, and sleep questionnaires were administered before treatment and after 4 weeks of treatment.

RESULTS: After 4 weeks of treatment the sleep latency had decreased [13.4 ± 15.7 min at pretreatment vs. 5.7 ± 6.2 min at posttreatment (mean \pm SD), $p=0.001$] and the sleep efficacy had increased ($79.4 \pm 12.9\%$ vs. $86.1 \pm 10.5\%$, $p=0.018$) only in the GABA treatment group. Adverse events occurred in four subjects (10%).

CONCLUSIONS: This study shows that treatment with unpolished-rice-germ-derived GABA improved not only the subjective sleep quality but also the objective sleep efficacy without severe adverse events.

Copyright © 2018 Korean Neurological Association.

KEYWORDS: fermented rice germ extract; gamma-aminobutyric acid; insomnia; treatment

PMID: 29856155 PMCID: PMC6031986 DOI: 10.3988/jcn.2018.14.3.291

“CONTEXTE ET OBJECTIFS : Cette étude visait à déterminer les améliorations subjectives et objectives de la qualité du sommeil après un traitement à base d'acide gamma-aminobutyrique (GABA, 300 mg par jour) extrait du germe de riz non raffiné.

MÉTHODES : Cette étude était prospective, randomisée, à double insu et contrôlée versus placebo. Au total, 40 patients se plaignant de symptômes d'insomnie ont été enrôlés et assignés au hasard, soit au groupe de traitement par GABA (n = 30), soit au groupe placebo (n = 10). Des polysomnographies ont été réalisées et des questionnaires sur le sommeil ont été obtenus avant le traitement ainsi qu'après 4 semaines de traitement.

RÉSULTATS : Après 4 semaines de traitement, la latence du sommeil avait diminué [$13,4 \pm 15,7$ minutes avant le traitement versus $5,7 \pm 6,2$ minutes après le traitement (moyenne \pm écart-type), $p = 0,001$] et l'efficacité du sommeil avait augmenté ($79,4 \pm 12,9\%$ versus $86,1 \pm 10,5\%$, $p = 0,018$) uniquement dans le groupe de traitement par GABA. Des événements indésirables sont survenus chez quatre sujets (10%).

CONCLUSIONS : Cette étude montre que le traitement par le GABA obtenu à partir du germe de riz non raffiné améliore non seulement la qualité subjective du sommeil mais également l'efficacité objective du sommeil, et ce sans effets secondaires sérieux.”