



# 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 JI<sup>1</sup>, Shin YY<sup>1</sup>, Chung SE<sup>1</sup>, Shin WC<sup>2</sup>.

##### 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±SD), p=0.001] and the sleep efficacy had increased (79.4±12.9% vs. 86.1±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 ± 15,7 minutes avant le traitement versus 5,7 ± 6,2 minutes après le traitement (moyenne ± écart-type), p = 0,001] et l'efficacité du sommeil avait augmenté (79,4 ± 12,9% versus 86,1 ± 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.”