

Bibliographie scientifique

Profil E — SPM stress / cortisol

Sources scientifiques · V3.2 — Mai 2026 · Version corrigée

Sources classées par ordre d'apparition dans le protocole. Les méta-analyses et revues systématiques sont privilégiées. Cliquez sur les liens pour accéder aux articles scientifiques originaux.

[1]

Akhgarjand C, et al. Does Ashwagandha supplementation have a beneficial effect on the management of anxiety and stress? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytother Res.* 2022.

✂ *Corrigé : Année et détails à confirmer : la version 2024 vol.38(4):1895-1907 n'a pas pu être vérifiée. Référence à contrôler via PubMed.*

Lien : <https://doi.org/10.1002/ptr.8150>

[2]

Kennedy DO. B vitamins and the brain: mechanisms, dose and efficacy — a review. *Nutrients.* 2016;8(2):68.

Lien : <https://doi.org/10.3390/nu8020068>

[3]

Shafiee M, Arekhi S, Omranzadeh A, Sahebkar A. Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. *J Affect Disord.* 2018 Feb;227:330-337.

✂ *Corrigé : Référence 2024 introuvable (volume 347:164-175). Remplacée par la version vérifiée 2018 (vol. 227:330-337).*

Lien : <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.020>

[4]

Hideese S, et al. Effects of L-theanine administration on stress-related symptoms: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 2019;11(10):2362.

Lien : <https://doi.org/10.3390/nu11102362>

[5]

Panossian A, et al. Adaptogens in chemobrain: a systematic review. [REFERENCE A REMPLACER — *Medicina* (Kaunas) 59(4):757 correspond a un article sur la thyroidite auto-immune, pas sur les adaptogens.]

✂ *Corrigé : Reference inventee — Medicina 59(4):757 est un article sur la thyroidite auto-immune. A remplacer par une reference adaptogene verifiee.*

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Panossian+adaptogens+2023>

[6]

Laneri D, et al. Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. *Hum Brain Mapp.* 2017;38(8):4034-4046.

Lien : <https://doi.org/10.1002/hbm.23646>

[7]

ACOG Clinical Practice Guideline. Management of Premenstrual Disorders. *Obstet Gynecol.* 2023 Dec.

✂ *Corrigé : Le Committee Opinion n°823 concerne les personnes transgenres. Le bon document ACOG sur le SPM est la Clinical Practice Guideline (Dec 2023).*

Lien :

<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/clinical-practice-guideline/articles/2023/12/management-of-premenstrual-disorders>

[8]

Ismaili E, et al. (Consensus Group of ISPM). Fourth consensus of the International Society for Premenstrual Disorders (ISPM): auditable standards for diagnosis and management of premenstrual disorder. *Arch Womens Ment Health.* 2016

Dec;19(6):953-958.

✂ *Corrigé : Corrigé : volume 19(6):953-958 (et non 19(1):27-33) · DOI corrigé : 10.1007/s00737-016-0631-7.*

Lien : <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0631-7>

[9]

EFSA Panel on Nutrition. Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6. EFSA Journal. 2023;21(5):8006.

Lien : <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.8006>