



ANXIOLYTIQUE · ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL · COGNITION

Selank

protocole sérénité

Feuillet patient · Bienfaits & recommandations · Protocole sérénité + protocole cognition



L'ESSENTIEL EN 10 SECONDES

- Peptide **anxiolytique** dérivé de la tuftsine (immunité & cerveau)
- Calme l'**anxiété** et le stress sans sédation marquée ni dépendance connue
- Soutient aussi la **mémoire** et la clarté
- Administration **intranasale** ou sous-cutanée selon la forme

I QU'EST-CE QUE LE SELANK ?

Selank L'APAISANT

Le Selank est un peptide synthétique dérivé de la **tuftsine**, une molécule naturelle à la croisée de l'**immunité et du cerveau**. Il calme l'anxiété et le stress en modulant le GABA et les facteurs neurotrophiques, sans provoquer de sédation lourde ni de dépendance connue. Il soutient également la mémoire et la clarté mentale.

Anxiolytique souvent utilisé hors AMM. Données surtout russes ; usage encadré recommandé, en complément (non substitut) d'un éventuel traitement.

II LES BIENFAITS

Anxiété LE CALME RETROUVÉ

Réduit l'**anxiété** et l'agitation sans sédation marquée.

Stress LA TENSION QUI BAISSE

Aide à mieux gérer le stress et les tensions du quotidien.

Cognition LE MENTAL CLAIR

Soutient la **mémoire** et la concentration.

Sommeil UN ENDORMISSEMENT PLUS CALME

Favorise la détente préalable au sommeil.

Immunité LE LIEN CERVEAU-IMMUNITÉ

Hérité de la tuftsine : action immunomodulante possible.

Sans accoutumance connue LA TOLÉRANCE

Pas de dépendance connue ni de sédation lourde — intérêt dans le sevrage.

III RECOMMANDATIONS & MODE D'EMPLOI



Mode d'emploi

RECONSTITUTION · VOIE · CONSERVATION

Formes : intranasale ou sous-cutanée selon la prescription — dilution fournie en consultation

Voie : intranasale (gouttes/brume) ou **sous-cutanée** selon la forme · **Rythme** : 1 à 2 fois/jour en cure · **Conservation** : réfrigéré (2–8 °C).

À signaler : tout traitement anxiolytique ou antidépresseur en cours.

IV LES DEUX PROTOCOLES



Protocole sérénité

ANXIÉTÉ · STRESS

Objectif : réduire l'anxiété et mieux gérer le stress au quotidien.

Dose : selon la forme, 1 à 2 fois/jour

Rythme : cure de 2 à 4 semaines

Pause entre les cures

Suivi : niveau d'anxiété, sommeil, tolérance.



Protocole cognition

MÉMOIRE · CLARTÉ

Objectif : soutenir mémoire et concentration en période de tension.

Dose : selon la prescription

Rythme : prise le matin ou à midi

À associer au travail sur le stress

Le Selank ne remplace pas un traitement de fond prescrit.

V LES RÈGLES DU PROTOCOLE

BONNES HABITUDES

- ✓ Sommeil régulier (base de l'équilibre émotionnel)
- ✓ Respiration / relaxation en complément
- ✓ Noter niveau d'anxiété et tolérance
- ✓ Conserver les flacons au réfrigérateur
- ✓ Ne pas interrompre un traitement prescrit

À ÉVITER / PRÉCAUTIONS

- ✗ Pas d'auto-utilisation sans avis médical
- ✗ Ne pas arrêter un anxiolytique / antidépresseur prescrit sans son médecin
- ✗ Ne pas enchaîner les cures sans pause
- ✗ Ne jamais mélanger les peptides dans le même flacon
- ✗ Grossesse, allaitement : avis médical

VI VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 1 · CONSULTATION

Bilan & formation

Évaluation de l'anxiété/du stress, contre-indications, formation, protocole remis.

ÉTAPE 2 · CURE

Prises & suivi

Prises 1–2×/jour, suivi de l'anxiété et du sommeil.

ÉTAPE 3 · RÉÉVALUATION

Ajustement

Bilan du stress et de la tolérance, décision de la suite.

Ce feuillet présente les bienfaits et le mode d'emploi du Selank.

Peptide hors AMM, usage supervisé en consultation. Posologies indicatives, à individualiser. Ne pas arrêter un traitement prescrit par votre médecin traitant.

Pour toute question : votre prochaine consultation ou le cabinet.

Médecine régénérative