



## Commandes & communication :

site internet : [www.vitaminor.eu](http://www.vitaminor.eu)

adresse mail commandes : [info@vitaminor.eu](mailto:info@vitaminor.eu) ou [orders@vitaminor.eu](mailto:orders@vitaminor.eu)

Adresse mail conseils : [laboratoire.fr@vitaminor.eu](mailto:laboratoire.fr@vitaminor.eu)

**numéro de téléphone gratuit ( commandes ) : 01 82 88 08 70 du lundi au vend. de 9h à 18h**

**numero de téléphone gratuit ( SAV ) : 01 86 65 10 05 du lundi au vend. de 9h à 13h**

**numéro de téléphone gratuit ( Assistance professionnelle ) : 05.56.03.50.70 du lundi au vend. de 9h à 13h**

## Information saisonnière : Novembre/Décembre 2020

### **Pandémie et dépression hivernale**

Cet automne 2020 cumule beaucoup d'éléments négatifs qui influent sur le moral.

A cette actualité morose s'ajoute le raccourcissement de l'ensoleillement journalier et le récent décalage vers l'heure d'hiver... Nous voici donc plongés dans un climat propice au stress et à la dépression saisonnière.

Or ce stress peut perturber notre système immunitaire et en ce moment nous avons besoin de maintenir notre santé et nos défenses à un niveau optimal.

Quels sont les signes qui doivent alerter ? Lors d'un changement dans le comportement habituel accompagné d'au moins deux des signes suivants. Il est alors probable que nous sommes en présence d'une dépression saisonnière.

- Sensation de fatigue permanente,
- Baisse de l'attention et de la capacité de concentration,
- Anxiété avec parfois bouffées d'angoisse,
- Irritabilité,
- Compulsion essentiellement pour le sucré,

- Troubles du sommeil,
- Baisse de la libido,
- Prise ou perte pondérale,
- Perte d'intérêt pour les choses de la vie et relâchement du lien avec l'entourage.

### **L'alimentation**

Il faut soigner l'alimentation en respectant les règles de la chrono nutrition, en évitant le piège des boissons alcoolisées et des aliments sucrés qui rassurent mais se transforment en graisses, perturbent la flore intestinale et créent des addictions. Favoriser les aliments suivants :

- Les aliments riches en acides gras poly-insaturés oméga 3: les huiles végétales type colza, huile de lin; les petits poissons gras des mers froides (riches également en vitamine D3)
- Les aliments riches en vitamine B9: foie; noix, noisettes, amandes ...
- Les aliments riches en magnésium: légumes verts; noix, noisettes, amandes ... Les eaux minérales riches en magnésium.
- Les aliments riches en tryptophane: oeufs de poules nourries aux graines de lin, la viande, le poisson, les produits laitiers contenant de la lactalbumine, les noix, les graines, certains fruits (bananes, cerises, kiwis, ananas, tomates, prunes ...)

### **Les solutions naturelles**

- Faire de l'exercice, il faut bouger et pratiquer des exercices respiratoires pour stimuler le système nerveux et oxygéner le cerveau. Les endorphines produites par l'exercice stimulent la santé mentale et permettent de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.
- La luminothérapie, une pratique très utilisée dans les pays nordiques.

*Golden RN, Gaynes BN, et al. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. Am J Psychiatry. 2005;162(4):656-62.*

*Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectr. 2005;10(8):647-63; quiz 672.*

- La méditation prévient les rechutes et récurrences de dépression de la même manière que les antidépresseurs.

*Willem Kuyken et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based*

*cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. The Lancet, April 2015 DOI: 10.1016/S0140-6736(14)62222-4*

### **Les nutriments indispensables au bon fonctionnement des cellules nerveuses: le magnésium et les oméga 3 (EPA-DHA)**

**MAGNESIO Complex** est à base de bisglycinate de magnésium, Ortie, taurine, Vitamines B1 et B6.

Le Magnésium sous forme de bisglycinate est particulièrement bien absorbé par l'organisme et est donc parfaitement actif à des doses physiologiques. (NRC2001, Ashmead, 1985).

Le magnésium est « Le minéral de l'énergie ». Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment celles impliquées dans la production d'ATP, source principale d'énergie disponible pour les cellules.

Il est indispensable à la transmission efficace de l'influx nerveux : il permet le stockage et la libération de plusieurs neuromédiateurs, en particulier du GABA et de la sérotonine responsable de l'apaisement et de la sérénité.

Le dosage d'une gélule est à 20% des AR pour permettre une adaptation aux besoins des consommateurs et pour permettre de multiplier les prises au cours de la journée.

**CONSEIL D'UTILISATION** 1 à 5 gélules par jour : le matin - le midi - le soir (facilite le sommeil), cure d'un mois à renouveler si besoin.

**SUPER OMEGA 3 Complex** est un complément riche en Acides Gras Poly-Insaturés à longues chaînes: EPA - DHA - GLA. Il contient une synergie de Vitamines, du zinc, du trans-resvératrol et de la quercétine.

Les acides gras poly-insaturés sont des constituants importants des phospholipides membranaires, incluant ceux de la membrane des mitochondries. Ils renforcent l'intégrité et la fluidité de toutes les membranes, ils améliorent la plasticité des récepteurs membranaires.

L'EPA et le DHA jouent un rôle dans le fonctionnement cérébral chez le sujet adulte et au cours du vieillissement et suggèrent un effet positif sur le maintien de la santé mentale (dépression, démence dont maladie d'Alzheimer).

L'association EPA - GLA exerce un effet synergique bénéfique pour rééquilibrer la synthèse des eicosanoïdes de type 1-2-3 et améliore le profil lipidique.

La quercétine est un flavonoïde extrait des bourgeons de Sophora japonica. Les études bibliographiques montrent l'intérêt de la quercétine dans les phénomènes inflammatoires, les sujets hypertendus et la fonction cardiaque.

Le resvératrol est un polyphénol de la classe des stilbènes présent dans certaines plantes, en particulier dans la peau de raisin ou la racine de renouée du japon. Ces

substances sont sécrétées par les plantes en réponse à un stress, une blessure, une attaque fongique ou une exposition aux ultraviolets. Les études bibliographiques montrent l'intérêt du resvératrol dans la protection cellulaire, la régulation du métabolisme lipidique et glucidique, le vieillissement.

La vitamine E est un protecteur cellulaire face au stress oxydatif.

Les vitamines B et le zinc, sont des cofacteurs enzymatiques du métabolisme des acides gras poly-insaturés à longues chaînes. Sa carence peut être responsable d'un syndrome dépressif avec perte de l'appétit et amaigrissement. L'apport de zinc sous forme de bisglycinates augmente le potentiel d'absorption du zinc. (NRC2001, Ashmead, 1985)

### **CONSEIL D'UTILISATION**

*1 gélule au repas du soir, à prendre 5 jours sur 7*

*Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).*

### **Les compléments liés au stress**

#### **type**

#### **irritabilité - anxiété - troubles du sommeil**

#### **compulsion essentiellement pour le sucré - prise pondérale**

Ces manifestations sont liées à un manque de sérotonine (l'hormone qui régule l'humeur) et de mélatonine (l'hormone qui régule le métabolisme nocturne).

En complémentation alimentaire on peut apporter des précurseurs de ces hormones:

- **Soit le tryptophane** de la lactalbumine: **SERENO Complex** est à base de protéines de lactalbumine, de vitamines E et B, de bisglycinate de magnésium.

Les protéines de lactosérum sont des protéines à haute digestibilité et dont la valeur biologique est une référence pour les besoins nutritionnels humains.« Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations » Afssa 2007

Le lactosérum est en particulier riche en tryptophane, un acide aminé qui favorise le sommeil, régule l'humeur et les addictions (sucre, tabac ...). Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine et de la mélatonine. Afssa - Saisine n°2007-SA-0231

Le rapport tryptophane / phénylalanine et tyrosine est idéal pour une absorption active du tryptophane dans l'intestin. La faible teneur en acides aminés branchés dans la lactalbumine facilite le transport du tryptophane jusqu'à la barrière hémato-encéphalique. (Hawkins et al., 2006)

L'action des protéines de lactosérum est complétée par une synergie de vitamines B et le bisglycinate de magnésium. La vitamine E d'origine naturelle, assure une protection antioxydante.

### **CONSEIL D'UTILISATION**

3 mesures rases = 1 dose à diluer dans un verre d'eau ou de jus de fruit, 1 à 2 fois par jour entre les repas. Pendant un mois à renouveler si nécessaire (3 semaines minimum)

Pris le matin vers 10h00, Séreno favorise la synthèse de sérotonine.

Pris l'après-midi vers 17h00, Séréno favorise la synthèse de mélatonine.

- **Soit le L-5HTP** du griffonia; **L-5HTP Complex** est à base de Griffonia, de bisglycinate de Magnésium, de vitamines E et B.

Le L-5HTP est un précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.

Il est traditionnellement utilisé :

- comme aide à promouvoir un bon équilibre de l'humeur (*Pöldinger et al. 1991; Zmilacher et al. 1988; Nakajima et al. 1978*)

- comme aide à soulager les symptômes de la fibromyalgie, (*Nicolodi et Sicuteri 1996; Sarzi Puttini et Caruso 1992; Caruso et al. 1990*)

- comme aide à diminuer la gravité et la durée des migraines lorsqu'il est pris à titre préventif, (*Titus et al. 1986; Bono et al. 1984; Sicuteri 1973*).

- comme aide pour le sommeil. (*Soulairac et Lambinet 1977; Wyatt et al. 1971*).

- le L-5HTP peut être utilisé dans le cadre d'un programme qui recommande une réduction de l'apport calorique et une augmentation de l'activité physique (dans la mesure du possible) pour aider à la gestion du poids en diminuant les envies de glucides/hydrates de carbone. (*Cangiano et al. 1998; Cangiano et al. 1992; Ceci et al. 1989*)

L' action du L 5-HTP est complétée par une synergie de vitamines B qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux , du Magnésium bisglycinate et de la vitamine E qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

### **CONSEIL D'UTILISATION**

Une gélule est dosée à 100 mg de L-5HTP

Une gélule par jour vers 17h00 pendant 3 semaines.

**Contre-indication(s)** : Ne pas utiliser si vous souffrez de sclérodémie (*Lampert et al. 1992; Sternberg et al. 1980*).

**Précautions d'emploi avec les produits suivants**: carbidopa ou des médicaments/suppléments à activité sérotoninergique, notamment du L-tryptophane, de la S-adénosylméthionine (SAME), du millepertuis, des antidépresseurs, des médicaments antidouleur, des médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume contenant du dextrométhorphan et des médicaments contre la nausée et la migraine (*Clinique Mayo 2007; Turner et al. 2006*).

**Effet(s) indésirable(s) connu(s)** : Certaines personnes pourraient éprouver de la somnolence. Faire preuve de prudence si vous conduisez de la machinerie lourde ou tout autre véhicule motorisé, ou si vous participez à une activité qui nécessite de la vigilance mentale (*Caruso et al. 1990; Zmilacher et al. 1988; Takahashi et al. 1976*).

- Pour plus de détails voir le site <https://vitaminor.eu/fr/>

### **Les compléments liés à la fatigue**

#### **type**

**sensation de fatigue permanente - perte pondérale - perte d'intérêt pour les choses de la vie et relâchement du lien avec l'entourage.**

Ces manifestations sont liées à un déficit en neuromédiateurs catécholaminergiques (dopamine, adrénaline, noradrénaline), les hormones de l'éveil, du plaisir et du bien-être.

La complémentation propose d'apporter le précurseur des catécholamines: **la phénylalanine**.

**ACTIO Complex** propose une synergie d'action pour contribuer à réduire de façon physiologique les états de stress passagers inducteurs de fatigue grâce à l'association de l'acide aminé précurseur des catécholamines (phénylalanine) associé au magnésium et aux cofacteurs enzymatiques de la synthèse des catécholamines (vitamines C et B). Les plantes adaptogènes Eleuthérocoque et Rhodiola soutiennent l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse passagères.

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

*Deux gélules le matin ou une gélule le matin et le midi au moins pendant trois semaines. Ne pas prendre après 16h00*

### **Les compléments liés à la fatigue**

#### **type**

**fatigue physique et mentale**

**STIMULO Complex** propose une synergie d'action pour contribuer à réduire de façon physiologique un état de fatigue non pathologique. Une association de plantes dynamisantes (Eleuthérocoque, Ginseng, Kola), une association d'extraits de plantes, vitamines et minéraux active sur le stress oxydatif (OPC, zinc, vitamines C et E), une synergie de nutriments pour soutenir les systèmes nerveux, psychologiques et énergétiques (phosphatidylcholine, vitamines B)

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

*1 gélule par jour, le matin pendant 15 jours.*

*Ne pas utiliser en cas de grossesse et d'allaitement ainsi que chez les personnes présentant une allergie au Soja (lécithines). Usage déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.*

*Contient de la caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (5 mg par portion journalière recommandée)*

**LIBIDO complex** propose une synergie d'action pour soutenir la fonction sexuelle (Maca, Ginseng, Acides aminés vasodilatateurs, OPC, Magnésium , Zinc et B6); pour réduire la fatigue (Ornithine, L-carnitine, B3) et protéger les cellules contre le stress oxydatif (OPC, Lycopène)

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

*1 à 2 gélules le matin, cure de un mois à renouveler si besoin*

*Consulter votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.*

#### **Une synergie de plantes pour faciliter le sommeil**

**CALMO complex** est à base de Passiflore, de Valériane et d'Eschscholzia, de vitamines E et B1-2-3-6-9-12.

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

*1 à 2 gélules après le repas du soir, pendant un mois à renouveler si besoin.*

*Précautions d'emploi chez la femme enceinte ou qui allaite. Emploi déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.*

#### **Les compléments qui complètent un déficit potentiel saisonnier en vitamines et minéraux (action sur le système nerveux et le système immunitaire)**

**D3 Complex** La vitamine D3 est synthétisée l'été par notre peau par l'intermédiaire du rayonnement solaire. La fabrication et le stockage de cette vitamine considérée comme une hormone se révèlent insuffisants sous nos latitudes pour être efficace toute l'année. On conseille une supplémentation physiologique de septembre à mai, pendant la période où nous ne pouvons pas synthétiser cette vitamine. Des études ont montré que des patients dépressifs ont généralement un faible taux sanguin de vitamine D.

*Stewart AE, Roecklein KA, Tanner S, Kimlin MG. Possible contributions of skin pigmentation and vitamin D in a polyfactorial model of seasonal affective disorder. Med Hypotheses. 2014 Nov;83(5):517-25. doi: 10.1016/j.mehy.2014.09.010.*

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

Après un dosage sanguin pour vérifier l'existence d'un déficit, un professionnel de santé peut recommander des doses journalières supérieures aux doses de référence (5µg/jour-200UI).

1 gélule apporte 100% des apports de référence.

Le meilleur moment est une prise le matin au petit déjeuner (avec des corps gras).

**FERO Complex** contient de la spiruline. Il apporte du bisglycinate de Fer et des cofacteurs métaboliques indispensables (Vitamines C, B, bisglycinate de cuivre). L'apport du Fer et du Cuivre sous forme de bisglycinates augmente le potentiel d'absorption, l'efficacité, l'innocuité (type ballonnements) et évite les interactions des minéraux entre eux (cuivre et fer). *NRC2001, Ashmead, 1985*

La spiruline contient de la chlorophylle, qui favorise l'absorption du fer dans le sang.

*Prescription for Nutritional Healing, Phyllis A. Balch et James F. Balch, Avery Books, New York.*

Le déficit en fer induit une baisse des fonctions cérébrales sous forme d'une dépression dopaminergique.

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

1 gélule par jour au repas de midi, Cure d'un mois à renouveler.

**VITAMINERO Complex**, le déficit en vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B9 et B12) est très souvent retrouvé chez les personnes déprimées. Selon une vaste étude, les personnes dont les taux de folates sont les plus faibles ont un risque de dépression augmenté de 55%.

*Simon Gilbody, Is low folate a risk factor for depression? A meta-analysis and exploration of heterogeneity, J. Epidemiol. Community Health, Jul 2007; 61: 631 - 637.*

#### **CONSEIL D'UTILISATION**

1 gélule par jour (2 gélules par jour pour la femme enceinte ou qui allaite). Pendant un mois à renouveler si besoin .

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons

**Retrouvez le détail de nos formules sur le site vitaminor**

<https://vitaminor.eu/fr/>

**Dans l'actualité !**

**Pour soutenir le système immunitaire**

**IMMUNO Complex** est à base d'Echinacée, de Griffes de chat, de Resvératrol,



