La fatigue automnale

La fatigue automnale se révèle sous trois formes :

•la fatigue physique : manque d'énergie, difficultés à se mettre en mouvement
•la fatigue intellectuelle : épuisement au travail, difficultés à se concentrer
•la fatigue morale : elle est essentiellement due au stress et au surmenage.



La fatigue automnale s'explique par le changement de saison, la baisse des températures, le mauvais temps qui s'annonce à l'approche des mois d'hiver, les jours qui raccourcissent avec la luminosité qui diminue. Selon les individus, l'horloge interne de chacun a plus ou moins de difficultés à s'habituer à ce changement de saison.

La baisse de la luminosité est corrélée à une augmentation de la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. La sérotonine, régulatrice de l'humeur, baisse. Ainsi on a plus envie de dormir et on devient plus irritable.

La fatigue automnale peut chez certaines personnes entrainer l'apparition de la dépression saisonnière. Ce phénomène, appelé trouble affectif saisonnier (TAS), affecte l'humeur et l'énergie.

En automne, maintenir une routine de sommeil régulière est cruciale. Se coucher et se lever à des heures fixes aide à réguler le rythme circadien. Il faut limiter l'ordinateur et la télévision le soir, limiter sa consommation d’alcool et de café dans la journée

La sédentarité peut impacter le moral et la fatigue. Il faudrait pratiquer 30 minutes d’activité physique par jour, si possible en extérieur pour mieux s’oxygéner.

Pour lutter contre le stress passager, on peut utiliser des techniques de relaxation (yoga, cohérence cardiaque, shiatsu, méditation ...).

Il est primordial d'adopter une alimentation variée et équilibrée en suivant les recommandations de la chrononutrition.



Les nutriments conseillés :

- **des minéraux**: fer, magnésium, sélénium, zinc; des vitamines A, C, D, E. Ces nutriments participent au métabolisme cellulaire.
- **des plantes adaptogènes** (Rhodiola, Ginseng, Eleuthérocoque ...) qui soutiennent l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse passagères
- **les acides gras polyinsaturés à longues chaînes** (EPA - DHA - GLA) pour soutenir les fonctions mentales
- **les acides aminés précurseurs de neuromédiateurs** (Phénylalanine - Tryptophane L5HTP)
- **les probiotiques** qui participent à la santé de l’axe intestin / cerveau

LES SOLUTIONS VITAMINOR

Une synergie de compléments en fonction des besoins de chacun

Les extraits secs de plantes permettent de régulariser le sommeil sans entrainer d'accoutumance.

VITAMINERO Complex propose une synergie de vitamines et de minéraux réunis pour relancer le métabolisme cellulaire, lutter contre le stress oxydatif et la fatigue, soutenir le système immunitaire. Exemple: atteintes virales ou bactériennes, convalescence, fatigue passagère, fatigue chronique, grossesse, allaitement, activité sportive, sudation excessive …

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 gélule par jour
(2 gélules par jour pour la femme enceinte ou qui allaite). Pendant un mois à renouveler si besoin



Les acides gras poly insaturés à longues chaînes sont les alliés du système cardiovasculaire et du système nerveux. Ils soutiennent le système immunitaire.

Super Oméga 3 complex est un complément riche en Acides Gras Poly-Insaturés oméga 3 issus de petits poissons des mers froides associés à de l'acide gamma linolénique (GLA) issu de l'onagre.Il propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions cardiaques, circulatoires et mentales.

<u>Conseil d'utilisation :</u> 1 gélule au repas du soir 5 jours sur 7. Cure de un mois à renouveler si besoin

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

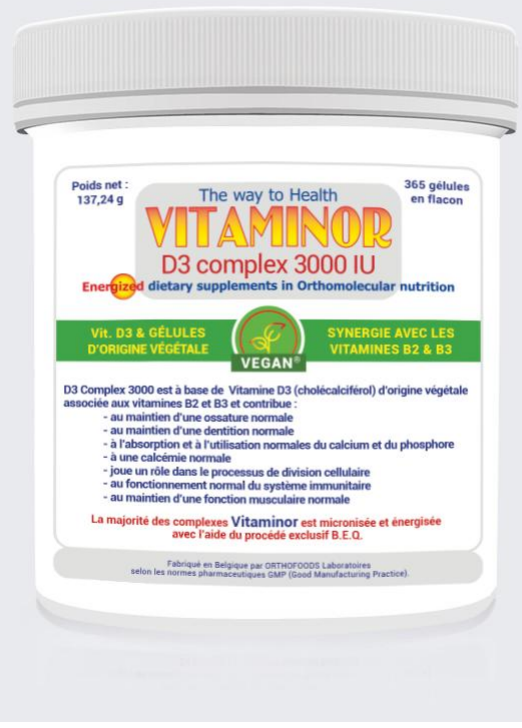


D3 3000 IU complex est à base de Vitamine D3 (cholecalciférol) d'origine végétale associé aux vitamines B2 et B3.

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 gélule par jour au cours d'un repas accompagné d'acides gras pour une meilleure absorption de la vitamine D3

Précautions d'emploi Ne pas dépasser la dose conseillée. Il est recommandé d'espacer les doses en fonction des besoins physiologiques. Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite.

Réservé à l'adulte. Demander conseil à un professionnel de santé



MAGNESIO complex Propose une synergie d'action autour du Magnésium: du magnésium sous forme de bisglycinate entouré de nutriments complémentaires (B1 et B6). La taurine et le silicium de la feuille d'Ortie facilitent l'absorption du Magnésium. 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.

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 à 5 gélule par jour- le matin - le midi - le soir (facilite le sommeil), cure d'un mois à renouveler si besoin



PROFLORO Complex est à base de lactobacilles ou probiotiques (L.rhamnosus - L.caséï - L.plantarum) pour favoriser une flore intestinale équilibrée et saine et un transit normal et régulier, faciliter une bonne assimilation des aliments et renforcer le système de défense intestinal. Ce complexe permet d'améliorer en douceur les multiples problèmes passagers liés aux dysfonctionnements de la flore intestinale et notamment aux fermentations excessives.

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 gélule le matin à jeun. En une cure d'un mois. 1gélule contient 20 milliards de germes minimum.



Chez les femmes qui ont des règles abondantes ou prolongées.
Chez les personnes qui manquent de fer :

FERO complex, à base de fer organique (bisglycinate) associé à de la spiruline, des vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme du fer.

Conseils d'utilisation : 1 gélule au repas de midi. Cure d'un mois à renouveler selon les conseils d'un professionnel de santé.



Si la fatigue physique est pesante

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'extrait de plante, 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 un mois.

Précautions d'emploi : Contient de la caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (5 mg par portion journalière recommandée)



Lorsque la fatigue intellectuelle se manifeste

MEMO complex propose une synergie d'action pour protéger les cellules contre le stress oxydatif (α-lipoïque - Coenzyme Q10 - Glutathion - N acétyl cystéine), pour favoriser la fonction cognitive (Ginkgo - Phosphatidyl sérine - Zinc), pour dynamiser l'activité cellulaire (L-carnitine - Vitamines B et D)



<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 à 3 gélules par jour selon les conseils d'un professionnel de santé
au cours des principaux repas. Cure d'un mois à renouveler si besoin

Association synergique avec Super Oméga 3 Complex.

Précautions d'emploi : Consulter votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants (gingko). Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Précaution d'emploi pour les personnes allergiques au soja (lécithines)

La fatigue morale

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.



<u>Conseil d'utilisation</u> : une gélule le matin et le midi au moins pendant trois semaines

Ne pas prendre après 16h00

Précautions d'emploi : chez la femme enceinte ou qui allaite. Contre indiqué en cas de phénylcétonurie,

TRYPTO + Complex, un complément à base de tryptophane et de griffonia deux précurseurs de la sérotonine (médiateur de l'humeur) et de la mélatonine (hormone du sommeil)



Conseil d'utilisation : 1 gélule vers 10h ou après 17h, à distance des repas, minimum 2h après.

La cure doit être poursuivie au moins pendant 3 semaines.

Précaution d'emploi Ne doit pas être consommé par les femmes enceintes et chez les enfants, ni par les patients sous antidépresseurs ou souffrant d'insuffisance rénale. Ne pas utiliser pendant des périodes prolongées, sans consulter votre médecin.



Adresses mail :
• Commandes : info@vitaminor.eu
• Conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

• Commandes particuliers : **01 82 88 08 70** (du lundi au vendredi de 9h à 18h)
• Professionnels de santé et assistance conseils - SAV : 05 56 03 50 70 du lundi au vendredi de 9h à 13h (possibilité de laisser un message sur le répondeur)

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR