



**Le changement d'heure du printemps, qui se déroulera le 30 mars 2025 va impacter nos organismes.**

**Beaucoup de personnes vont ressentir des effets physiologiques plus ou moins importants.**

## **Modifications circadiennes et sommeil**

L'un des effets les plus notables du changement d'heure est son impact sur notre horloge biologique. Le passage à l'heure d'été entraîne une avancée d'une heure dans le temps, ce qui peut perturber ce rythme. Certains individus peuvent subir une dé-synchronisation entre leur horloge biologique interne et l'heure sociale, entraînant des troubles du sommeil, de l'humeur et de la performance cognitive. En effet, les personnes peuvent ressentir des symptômes de "jet lag", similaires à ceux que l'on observe lors des voyages à travers plusieurs fuseaux horaires. Ces perturbations peuvent entraîner une augmentation de la somnolence diurne et une diminution de la vigilance, affectant ainsi les performances scolaires et professionnelles.



## **Effets sur la santé mentale**

Les effets du changement d'heure peuvent agir sur la santé mentale, en particulier chez les personnes prédisposées à des troubles de l'humeur. Des chercheurs ont suggéré que le manque de lumière matinale après le changement d'heure pourrait altérer la sérotonine, un neurotransmetteur crucial pour la régulation de l'humeur.

## **Risques cardiovasculaires**

Le stress physiologique associé à une perturbation soudaine du rythme circadien peut entraîner des déséquilibres dans les rythmes cardiaques et une augmentation des marqueurs inflammatoires, particulièrement pour les personnes âgées ou celles ayant des antécédents cardiovasculaires.

## **Conclusions**

À l'approche du 30 mars 2025, il est utile de mettre en œuvre des stratégies pour atténuer les effets néfastes du changement d'heure.

On peut dès maintenant avancer progressivement (par quarts d'heure par exemple) l'heure du réveil et décaler également les heures des repas.

Une exposition à la lumière naturelle dès le lever permettra de re-synchroniser notre horloge biologique.

La pratique de techniques de relaxation permet de mieux gérer le stress.

La prise de compléments alimentaires facilite l'adaptation aux nouveaux horaires.

## Pour soutenir un sommeil de qualité

**Trypto + Complex** est à base de tryptophane, de spiruline, de poudre de corail, de magnésium, de zinc, de vitamines B1, B3, B6 et B9.

### Conseil d'utilisation :

1 gélule vers 10h (pour l'humeur) **ou** après 17h (pour le sommeil), 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.

**Calmo Complex** est à base de Passiflore, de Valériane et d'Eschscholzia, propose une synergie d'action pour contribuer à un bon équilibre du sommeil et procurer un repos nocturne réparateur.

Conseil d'utilisation: 1 à 2 gélules après le repas du soir, une heure avant le coucher, pendant un mois à renouveler si besoin.

**Précaution d'emploi :** déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.

## En cas de manque de tonus physique et mental

**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 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 un

mois. **Précautions d'emploi :** Contient de la caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (5 mg par portion journalière recommandée) et chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).



## Les troubles de la mémoire

**Juveno complex** propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir de façon physiologique la fonction cognitive (Bacopa, phosphatidylsérine, zinc), à lutter contre le vieillissement lié aux stress oxydatif (carnosine, glutathion, coenzyme Q10, vitamine B2, C, E, le Sélénium et le Zinc), à soutenir les fonctions psychologiques (vitamines B1, B3, B6, B9, B12, C)

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour de préférence le soir.  
Cure d'un mois à renouveler

**Précaution d'emploi** pour la femme enceinte ou qui allaite.

**Précaution d'emploi** chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule) et au soja (phosphatidyl sérine)



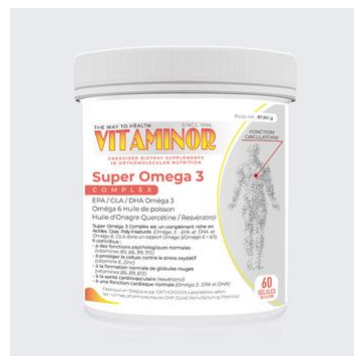
## Soutien cardiovasculaire

**SUPER OMEGA 3 complex**, à base d'huiles de petits poissons des mers froides et d'huile graines d'onagre, est riche en acides gras poly insaturés à longues chaînes, propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions cardiaques, circulatoire et mentale.

Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir.

En appont d'un traitement d'attaque, 1 à 3 gélules par jour au cours des 3 principaux repas.

**Précaution d'emploi** chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines). Chez les personnes sous traitement anti-coagulant





**ORTHOFOODS**  
LABORATOIRES

# VITAMINOR

## Adresses mail :

- Commandes : [info@vitaminor.eu](mailto:info@vitaminor.eu)
- Conseils : [laboratoire.fr@vitaminor.eu](mailto: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)

Pour en savoir plus  un CLICK sur l'image!

Nutrition orthomoléculaire



à haute biodisponibilité cellulaire

OrthoFoods Laboratoires

## **Nous possédons notre propre laboratoire de fabrication !**

Nous pouvons garantir la qualité et l'efficacité de chaque composant après-fabrication. Chaque complexe Vitaminor commandé sur ce site est acheminé directement de l'atelier de fabrication au consommateur, sans intermédiaire, manipulation, stockage ni voyage superflus. ( Fraîcheur & écologie )