

# Amidiététique®

Conseils et méthodes naturelles

Dossier :

## le stress

**P. 2 • cosmétique naturelle**

**P. 4 • sciences & environnement**

**P. 18 • alimentation saine**

**P. 20 • conseils de l'herboriste**

Les conséquences de la vie actuelle, faite d'urgence, de défis permanents, d'agressivité, peuvent modifier nos comportements, nos réactions, notre résistance physique et psychique.

Les agressions et les angoisses subies par notre organisme, amenuisent nos capacités nerveuses autonomes (SNA), centrales (SNC) et hormonales, altérant progressivement nos défenses immunitaires. ■■■

*(suite page 7)*

**Journal d'information des magasins spécialisés en diététique, cosmétique, complémentation, alimentation naturelle et biologique, distribué par votre magasin conseil :**

**Prix : 2,50€ - 50 000 exemplaires**

**[www.amidietetique.com](http://www.amidietetique.com)**

# Pour retrouver CALME & SÉRÉNITÉ



A toutes les personnes :

- stressées
- angoissées
- avec des difficultés d'endormissement
- en cas de fortes tensions
- et d'émotivité accrue



**DR. THEISS**



tél. 03 88 59 89 69 | [www.naturwaren.fr](http://www.naturwaren.fr)

# Edito

Depuis plus de 10 ans l'agriculture biologique n'a fait que progresser en surface de production et en volume de consommation.

Cette approche vers une meilleure qualité nutritionnelle, pleine de bon sens est aussi une nécessité environnementale lorsque l'on sait que notre milieu de vie dépend du respect de la nature. L'agriculture biologique et biodynamique y participe grandement.

Aujourd'hui, il est indispensable de réduire les nuisances commises à l'encontre de notre planète.

Tous les milieux sont concernés et en particulier l'eau, source de vie, sa qualité et sa disponibilité en tant que ressource essentielle, sont en grand péril.

Nous devons agir très vite, dans chacune de nos manières de vivre, de consommer et dans l'éducation de nos enfants pour respecter, restaurer et protéger l'eau qui nous est vitale. Dans beaucoup trop de cas, elle devient impropre à la consommation, nous devons rapidement inverser la tendance.

Notre société doit évoluer avec des contraintes et prises de conscience fortes pour modifier les mauvaises habitudes des années passées. L'eau doit être déclarée "ressource naturelle protégée".

*Patrice MAIROT*  
Ingénieur en Biologie Industrielle (EBI)

## SOMMAIRE

### P. 2 • cosmétique naturelle

A fleur de peau : les bons gestes pour votre peau avant l'hiver.

### P. 4 • environnement

Quelle eau est bonne à boire ?

### P. 18 • alimentation saine

Mieux connaître le Garum

### P. 20 • conseils de l'herboriste

Le Millepertuis : la plante du bonheur

### P. 7 à 17

## DOSSIER :

### • mieux vivre son stress



Ce journal a pour but d'informer sur les thèmes de la nutrition, la physiologie, l'hygiène de vie, les compléments alimentaires naturels, la cosmétique et les aliments naturels et biologiques. Cette publication est strictement informative et ses contenus ne peuvent être considérés comme des prescriptions médicales. Toute reproduction partielle ou totale de ces articles ne peut se faire sans l'autorisation écrite de ses auteurs.

[www.amidietetique.com](http://www.amidietetique.com)



IMPRIM'VERT®

Document imprimé avec des encres végétales.  
Impression sur papier issu de la gestion raisonnée des forêts.

# Cosmétique naturelle

## A fleur de peau : les bons gestes pour votre peau avant l'hiver

Les belles journées sont terminées et l'hiver s'installe lentement, ce qui nous amène à reprendre les bonnes habitudes (quelque fois délaissées durant la période estivale).



Il est souhaitable avant les frimas de l'hiver de préparer sa peau aux différences de températures, aux intempéries qui provoquent des rougeurs, qui ont pour conséquences, les tiraillements et les inconforts (sans oublier souvent le chauffage parfois excessif des appartements et bureaux qui dessèche la peau).

Tout d'abord, un petit rappel de vos soins quotidiens me paraît important : le matin et le soir, en fonction de son type de peau, appliquer soit une mousse, un lait ou un gel nettoyant, directement avec les mains, puis bien rincer à l'eau, ensuite sécher

délicatement et enfin appliquer le tout premier produit de soin, c'est-à-dire le tonique, qui commencera l'action traitante.

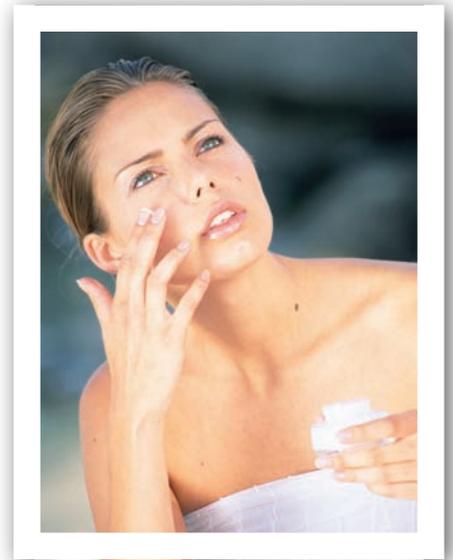
À partir de 35/40 ans, appliquer un sérum raffermissant, hydratant ou anti-rougeurs, qui agira en profondeur et servira de vecteur à vos crèmes de jour et de nuit (toujours en fonction de votre type de peau).

Dès l'âge de 18/20 ans, Il est important d'appliquer, par petits tapotements ou lissages très doux, un soin spécifique pour le contour de l'œil, avec des points de pression, dans le creux interne de l'œil, à la racine du nez, ainsi qu'au niveau des tempes. Ces points de pression auront une

action "antistress", défatigante le soir, et drainante, décongestionnante le matin en cas de cernes et de poches. Il est recommandé d'utiliser la crème contour des yeux pour le contour des lèvres également, ce sont les deux parties du visage les plus fragiles et délicates. Elles sont plus mobiles et travaillent beaucoup tout au long de la journée.

Une à deux fois par semaine, il est très important de faire un gommage doux sur peau humide, ce qui permettra d'éliminer les cellules mortes accumulées en surface. Celles-ci forment un voile terne, une barrière qui absorbe trop excessivement les crèmes.

Le gommage va "réveiller" votre peau qui sera beaucoup plus éclatante et confortable. Elle sera préparée à recevoir le masque, puis le produit de soin, ce qui sera beaucoup plus



**Oléanat**  
Créateur de cosmétiques biologiques

665 Av. Théodore Aubanel 84500 Bollène  
04 32 80 21 50 - www.oleanat.com



Produits biologiques Produits d'entretien  
NATURE PROGRES  
L'ÉCOLOGIE VÉGÉTALE LE DÉTERGENT

LA PROPRETÉ AU NATUREL  
**LERUTAN**  
NATUREL  
35 ANS DE PASSION BIO

Laboratoire GRAVIER  
ZI - 86 allée de la baraque - 30390 DOMAZAN  
Tél. : 04 66 57 44 52 - Fax : 04 66 57 09 78  
www.labogravier.com - E-mail : contact@labogravier.com

SANS TENSIO-ACTIFS ÉTHOXYLÉS  
SANS LAURYL ETHER SULFATE

efficace sur une peau débarrassée des cellules mortes. Le gommage, suivi du masque travaillent ensemble et se complètent.

Côté pratique, sachez qu'il existe des masques crèmes, véritables bains d'hydratation à ne pas rincer. Au réveil la peau sera magnifique, lissée, souple et éclatante.

Facile à appliquer avant la crème de nuit ou le masque crème, le soin de nuit est de la plus grande importance.

Toujours appliquer ces produits délicatement, avec vos mains, c'est plus doux, vous sentirez mieux ce que vous faites et c'est plus économique.



Pas de produits absorbés par les cotons, par temps de crise toutes les économies sont bonnes à faire...

Les changements de saisons sont des moments propices à se dorloter, à s'occuper de soi en régénérant sa peau. Préparez-là à affronter le froid, avec des compléments alimentaires naturels, en cure de capsules d'huiles et de vitamines naturelles, huiles de bourrache ( $\Omega^3$ ) et des vitamines A et E. ■

**Marie H.**  
L'amie de votre peau



Offre exceptionnelle  
Célébrons notre  
victoire ensemble!

ANNEMARIE BORLIND  
NATURAL BEAUTY

## Anti-stress musculaire

# TIGER BALM®

Le véritable BAUME du TIGRE®

“Agit partout où ça fait mal !”

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF en France  
**Cosmédiet-Biotechnie**  
470 Avenue de Lossburg - 69480 Anse  
Tél : 04 74 09 97 00 - Fax : 04 74 09 97 01

[www.cosmediet.fr](http://www.cosmediet.fr)

# E nvironnement

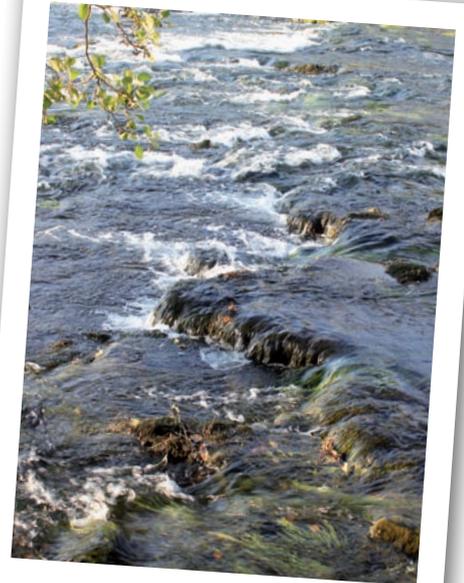
## Quelle eau est bonne à boire ?

Plus personne aujourd'hui n'ignore les enjeux géopolitiques, stratégiques, sociaux et économiques qui concernent la disponibilité et la qualité de l'eau dans le monde. La ressource hydrique n'étant pas inépuisable, il devient urgent dans de nombreux pays, y compris en France, de se mobiliser pour protéger et préserver nos ressources en eau douce.

**N**os comportements doivent changer afin que l'eau douce indispensable à toutes formes de vie, soit un élément préservé contre tous types de pollutions. Force est de constater, depuis quelques décennies, la rapide dégradation et le mauvais état sanitaire de nos ressources en eaux potables dont l'essentiel provient des cours d'eau de surface, souterrains ou nappes aquifères. Il ne suffit plus de s'alarmer à chacune des pollutions et de ne rien faire. C'est ainsi, qu'en ce printemps 2010, en Franche-Comté, la nature a sonné le tocsin. Dans des eaux pures et cristallines, des milliers de salmonidés (truites et ombres) sont morts d'intoxication par des cyanobactéries. Les salmonidés sont des témoins ultrasensibles de la qualité d'un cours d'eau. L'importance, la durée et la fréquence des mortalités nous indiquent la menace que constituent des eaux polluées sur notre bien-être et notre santé. Ces pollutions des sources et rivières du Haut-Doubs, du Jura et de

la frontière Suisse, sont chroniques depuis plusieurs décennies, mais n'ont jamais atteint une telle importance. Les causes sont multifactorielles (agriculture intensive, élevages industriels, traitements du bois, absence de stations d'épuration, rejets d'industries agro-alimentaires, évacuation directe des effluents de fromageries, dégradation lente de déchets divers stagnant dans les gouffres et galeries du sous-sol karstique, etc...).

Régulièrement, les médias nous informent sur les pollutions chroniques d'algues vertes toxiques dans les estuaires de Bretagne et de Normandie. Mais ce qui est nouveau et certainement plus grave, c'est d'observer que ces pollutions sont maintenant très en amont des cours d'eau, aux griffons des sources. L'hécatombe piscicole de ce printemps en Franche-Comté est un indicateur de la forte dégradation de nos milieux naturels et plus insidieusement, une mise en garde sur les risques pour notre bien-être et notre santé, mais aussi pour nos descendances.



© J. Mairot

### Quelle eau serait bonne à boire ?

Normalement, pour répondre à nos besoins métaboliques complexes, l'eau, dite potable (administrativement) ne devrait pas seulement répondre aux critères de potabilité qu'imposent (à juste titre) les pouvoirs publics aux collectivités et distributeurs du traitement de l'eau jusqu'à nos robinets. Il faudrait aller au-delà des normes légales et avoir une autre approche de la qualité d'une eau dite potable. En France, environ 450 produits phytosanitaires et biocides sont commercialisés (dont une centaine sont soupçonnés d'être cancérigènes). Ils finiront dans les cours d'eau.

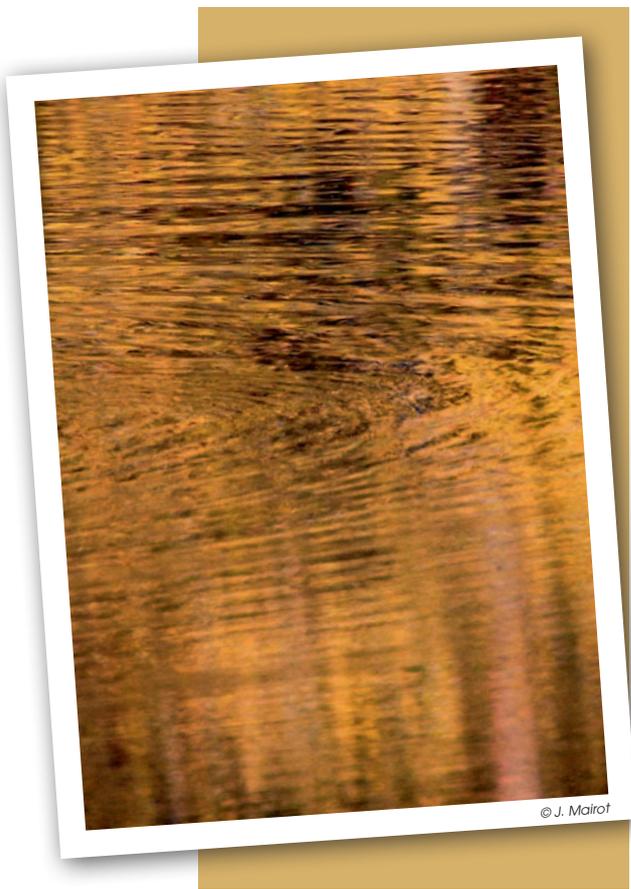
Nous devrions tendre vers une eau physiologiquement bonne, capable de répondre à nos fonctions métaboliques afin d'assurer une correcte homéostasie hydrique corporelle.

Constamment traitée, surveillée, distribuée par des opérateurs communautaires ou privés, contrôlée et acceptée par des organismes d'état, l'eau dite potable au robinet, ou en bouteille, est une eau industrielle, qui n'a plus rien de naturel. Les méthodes de traitement et de mise aux normes sanitaires, sont étroitement liées et dépendantes de la qualité de la ressource. C'est ainsi



que pour atteindre certains critères de salubrité, les méthodes de traitements utilisées peuvent aller à l'encontre de la qualité physiologique que l'on devrait attendre d'une eau destinée à la consommation humaine. C'est le cas, par exemple, lorsque des traitements de clarification et de stérilisation font appel à des techniques de floculation (aluminates) puis d'acidification (ozone) et enfin de conservation (produit chloré). Ces procédés techniques ont pour effets de désorganiser la structure moléculaire de l'eau (organisation des atomes), et surtout de produire des composants toxiques à l'origine de maladies dégénératives.

D'autre part, de récentes connaissances en toxicologie tendent à démontrer les effets reprotoxiques ❶, mutagènes ❷ et tératogènes ❸ de certaines molécules organiques et inorganiques,



soit par effets directs et/ou cumulatifs sur les organismes vivants. Nous n'ignorons plus les effets néfastes des pesticides, herbicides, fongicides, métaux lourds, nitrates, calcaire, etc... que nous absorbons régulièrement depuis de nombreuses années. Aujourd'hui, nous constatons en plus, la présence de nombreuses nouvelles molécules, que nous ingérons involontairement à des doses infinitésimales. Actuellement, il s'avère que la présence dans l'eau, d'hormones, de métabolites de médicaments, d'anticancéreux, d'anti-inflammatoires, d'isotopes radioactifs de radiothérapies, etc..., n'est pas reconnue néfaste par les pouvoirs publics. Ces molécules sont d'autant plus patho-



**Centre de Formation - Spécialiste du magasin bio-diététique**  
*Formation à distance - Formation présentielle*  
*Utilisez votre passeport formation - A la carte - A tout moment - Sur mesure*

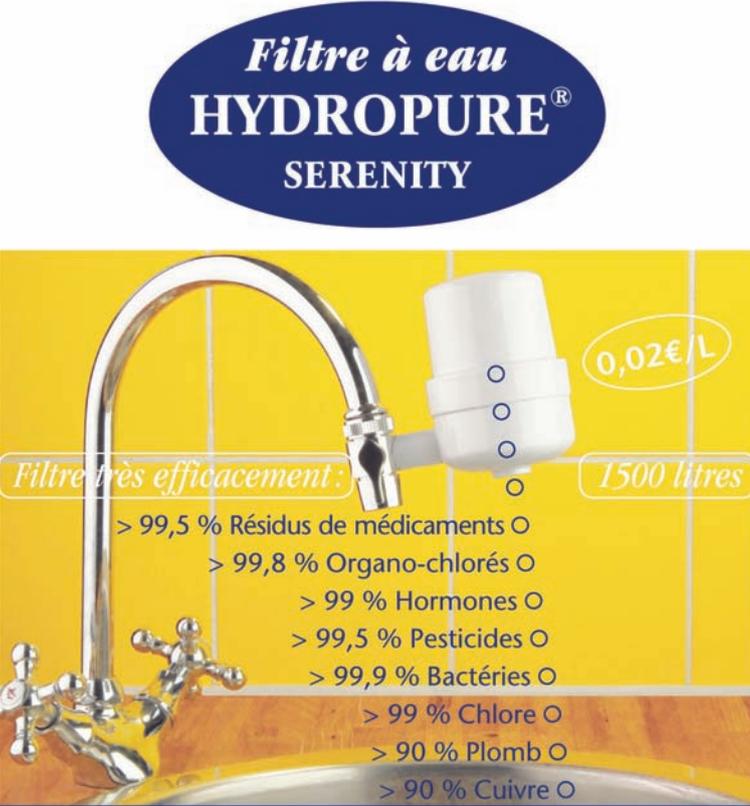
1, av. des Cars • 87700 Aix sur vienne • Tél. 05 55 01 16 83 • Fax 05 55 70 01 79  
 diapasonia@diapasonia.com • www.diapasonia.com

gènes, qu'elles ont entre elles une synergie. Aucune norme légale n'existe à ce jour pour définir les doses physiologiquement tolérables de ces molécules pour chacun d'entre nous. Si des valeurs maximales cohérentes autorisées pour l'eau du robinet et de l'eau en bouteille étaient définies par les pouvoirs publics, les opérateurs (public ou privé) seraient dans l'obligation de mettre en œuvre des technologies appropriées pour que l'eau ne soit pas suspecte (principe de précaution).

Des nouvelles méthodes de traitement de l'eau existent, comme par exemple: l'ultrafiltration et/ou la filtration au charbon actif. Mais le coût élevé de ces procédés ne laisse guère le choix (pour l'instant) aux décideurs politiques de les appliquer. ■■■

(suite page 6)

- ❶ *Reprotoxique : empêche la reproduction d'êtres vivants.*
- ❷ *Mutagène : agent physique, chimique ou biologique affectant la mutation génétique.*
- ❸ *Tératogène : qui provoque des malformations.*



**Filtre à eau HYDROPURE® SERENITY**

**Filtre très efficacement :**

- > 99,5 % Résidus de médicaments ○
- > 99,8 % Organo-chlorés ○
- > 99 % Hormones ○
- > 99,5 % Pesticides ○
- > 99,9 % Bactéries ○
- > 99 % Chlore ○
- > 90 % Plomb ○
- > 90 % Cuivre ○

○ Certifié par le TÜV (Allemagne)

0,02€/L

1500 litres

- en connaissance des causes
- par principe de précaution
- pour votre santé en toute sécurité

www.hydropure.fr

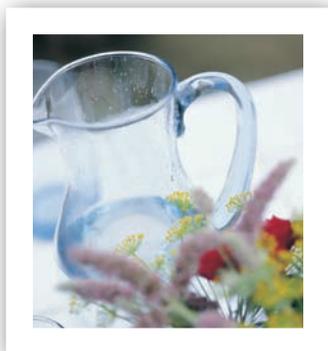
Conception Innovation Développement & Technologies  
27730 - BUEIL

### Que faire pour consommer une bonne eau ?

Certes, rien n'est parfait. Cependant il est vital de prendre individuellement des mesures qui tendent à améliorer la qualité de l'eau.

Il faudrait :

- Avoir une attitude responsable vis-à-vis des polluants et produits toxiques rejetés dans le milieu naturel. Souvent les eaux usées que nous produisons (effluents) sont bues en aval de nos rejets.
- Convaincre notre entourage qu'il est important de préserver nos réserves hydrologiques en influant sur les décisions politiques locales, nationales et Européennes.
- Effectuer un traitement domestique de notre eau à boire et à cuisiner (attention, il ne s'agit pas de boire une eau adoucie avec des sels anti-calcaire). On peut traiter et purifier son eau du robinet et en bouteille, avec des carafes filtrantes au charbon actif et résines échangeuses d'ions (peu onéreuses), ou avec un appareil à osmose inverse (onéreux). Puis ensuite, régénérer ses boissons avec des pichets et/ou plateaux dynamisants, des appareils à vortex ou par exposition à la lumière solaire.



Mais il ne suffit pas de dépolluer une eau pour qu'elle soit physiologiquement bonne pour notre organisme, et qu'elle permette de nous maintenir en bonne santé. Les critères de qualité d'une bonne eau

de boisson ont depuis bien longtemps été clairement définis par Louis-Claude VINCENT. Après plusieurs décennies de recherche en hydrologie, il a abouti à la définition de "lois de bio-électronique" applicables à tous les milieux aqueux. Les valeurs retenues pour définir une eau bonne à boire, sont : le pH (qui définit l'acidité ou l'alcalinité d'un milieu), le rH2 (valeur indiquant la capacité réductrice ou oxydante d'une solution) et la résistivité (qui traduit la capacité de conduction électrique d'une solution en fonction de sa concentration en ions). Ces paramètres physico-chimiques, devraient servir de base pour le traitement de l'eau à boire. Ces valeurs ne peuvent être atteintes qu'en purifiant et en dynamisant notre eau de table ainsi que les eaux en bouteilles, qui sont des eaux mortes chargées de minéraux inassimilables par notre organisme et, qui plus est, sont stockées dans des plastiques dont l'innocuité n'a pas été démontrée. ■

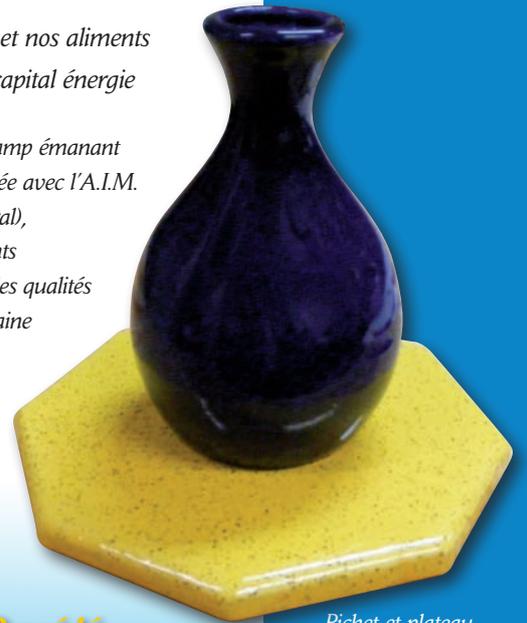
Jacques Mairot

# BIOCERAM

## L'énergie au quotidien

- Dynamiser l'eau et nos aliments
- Améliorer notre capital énergie

Grâce à l'effet de champ émanant de la céramique traitée avec l'A.I.M. (Actif Ionisant Minéral), régénérez vos aliments pour leur redonner les qualités d'une alimentation saine et énergétique.



Pichet et plateau en céramique active



## L'énergie au service de la vie

04 74 34 92 70



THÉS DE LA PAGODE

# QI CHA®

Stimulez vos défenses naturelles



## Des millénaires de savoir-faire pour votre santé

Qi Cha signifie thé miraculeux en chinois. Le thé blanc est considéré comme le thé le plus rare et le plus fameux du monde.

Issu de l'Agriculture Biologique, il est composé exclusivement de bourgeons et des deux premières feuilles récoltés avant que l'ardeur des premiers rayons printaniers du soleil n'ait fait disparaître le duvet blanc qui les recouvre. Le thé Qi Cha est séché puis préparé selon les méthodes traditionnelles chinoises pour obtenir une liqueur précieuse, extrê-

mement légère, à la couleur cristalline, aux notes rafraîchissantes et fleuries.

Le thé blanc est très riche en catéchines, en polyphénols et en antioxydants. Des études ont montré que grâce à sa forte concentration en catéchines et en particulier en acides galliques et épigallocatechines le thé blanc présente d'excellentes propriétés antimicrobiennes.

Qi Cha offre ainsi une véritable infusion de bien-être qui soutient les défenses naturelles de l'organisme.

## 1 - Le stress est le reflet de nos conditions de vie

- 1 - Le stress est le reflet de nos conditions de vie
- 2 - Qu'est-ce que le stress ?
- 3 - Effets du stress et du mal-être sur notre entourage
- 4 - Le "bon" et le "mauvais" stress
- 5 - Phases de réponses aux situations stressantes
- 6 - Fonctions des hormones et réactions physiologiques
- 7 - Chronologie d'une réaction métabolique au stress
- 8 - Comment bien gérer son stress ?
- 9 - L'homme est un animal social pas comme les autres
- 10 - Les compléments alimentaires naturels antistress
- 11 - Bien gérer nos émotions

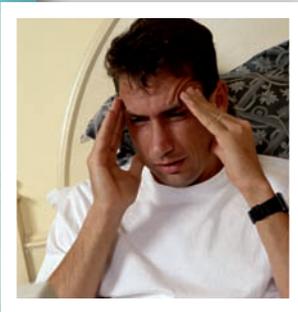
Les conséquences de la vie actuelle, faite d'urgence, de défis permanents, d'agressivité, peuvent modifier nos comportements, nos réactions, notre résistance physique et psychique. Les agressions et les angoisses subies par notre organisme, amenuisent nos capacités nerveuses autonomes (SNA), centrales (SNC) et hormonales, altérant progressivement nos défenses immunitaires. Dans un premier temps, les conséquences sont d'ordre comportemental, avec l'apparition d'un mal être, refoulement, insomnie, perte de la libido, insatisfaction, agressivité, dépression. Puis peuvent s'installer de manières insidieuses, des maladies dites de "civilisation", comme les cancers, les dysfonctionnements physiologiques (diabète, mauvais cholestérol, hypertension), dégénérescences cérébrales, scléroses en plaques, allergies diverses, troubles articulaires (polyarthrites, rhumatismes), etc...



Les réponses de chacun d'entre nous aux contraintes de la vie et à l'adversité sont différentes selon nos capacités d'adaptation, de résistance et de récupération. Si les contraintes (stress) sont excessives, elles peuvent accélérer le vieillissement cellulaire, (stress oxydatif par des radicaux libres <sup>①</sup>), qui ont pour effets d'accroître notre sensibilité aux infections et aux maladies. Les facteurs de désadaptation peuvent avoir plusieurs origines amplificatrices ou cumulatives. L'âge, la mauvaise qualité nutritionnelle des aliments, les polluants alimentaires et environnementaux, la maladie, les difficultés relationnelles, la perte d'un être cher, le manque de sommeil et de repos, l'abus de certains médicaments et des opiacés (voir l'échelle de Holmes et Roche, en page 18) diminuent la résistance au stress. Sans oublier qu'il est parfois bien difficile dans notre société, de s'adapter à l'évolution trop rapide de nos systèmes économiques et sociaux. Nouveaux contextes de société, qu'il est difficile de comprendre. L'aspiration à une vie calme, saine et stable, n'est pas toujours possible dans un climat de crise perpétuelle et d'angoisses entretenues par la surmédiation des problèmes et catastrophes venant de toute la planète. Ces pilonnages médiatiques produisent un mal être psychique. Ceci est d'autant plus amplifié que nous manquons de temps et de disponibilité pour les actions contemplatives, culturelles et sociales. Notre vigilance s'amenuise dans une société pressée et numérisée. L'absence de silence et d'écoute de la nature, nous éloigne de nos origines et de ce qui nous a construit. A ceci, s'ajoutent la course interminable aux nouvelles technologies, et les pollutions électromagnétiques, qui ont des conséquences sur notre système nerveux autonome et hormonal en engendrant une désorganisation de nos capacités d'adaptation.

<sup>①</sup> Radicaux libres: Radical chimique pouvant occasionner des lésions cellulaires.

## 2 - Qu'est-ce que le stress ?



Le terme stress a pour origine le mot latin "stringere" qui veut dire tension ou contrainte. Il a été utilisé pour la première fois, par des ingénieurs de l'industrie pour désigner la capacité de résistance des matériaux. En physique, par exemple, la résistance à la rupture d'un métal est définie par

sa capacité à résister ou à ne pas résister à une contrainte permanente ou répétitive. La rupture se produisant lorsque le métal atteint sa limite élastique. Sans vouloir comparer l'homme à un matériau, cet exemple permet de faire une analogie entre le mot stress utilisé dans l'industrie et ce qu'il est devenu en terme d'usage courant, en cas de nervosité excessive, de déséquilibre psychique, voire de dépression chez l'homme. Ces situations ou états, nous les subissons tous continuellement, plus ou moins intensément, pour des raisons diverses, physiques, émotionnelles ou relationnelles. C'est le professeur Hans Selye, endocrinologue, qui a repris en 1956, le terme de stress pour désigner

une pression mentale sur un individu, mais surtout pour mettre en exergue, la notion de contrainte physique et psychique capable de réactions à caractères spécifiques (ex. la chaleur = brûlure, le bruit = surdité, l'effort physique violent = douleurs musculaires ou articulaires, etc...), ou à caractères non spécifiques (système nerveux et hormonal). Plus tard, des études ont démontré, que chacun d'entre nous avait des capacités de résilience ① plus ou moins prononcées, c'est-à-dire, que nous étions capables de se remettre plus ou moins rapidement dans la situation psychique existante avant l'événement stressant. Sachant cependant, qu'il restera toujours des séquelles inscrites dans notre mémoire (pour mieux la gérer en cas de renouvellement d'une situation similaire?). Si les défenses immunitaires ont été affectées, des maladies peuvent se manifester (allergies, rhumatismes, diabète de classell, problèmes cutanés, hypertension, etc...). Normalement, notre organisme est capable de réagir à toutes formes de danger. A chaque stress (grand ou petit) notre métabolisme met en place toute une série de réactions en chaîne qui fait appel à notre système nerveux et hormonal. A chaque situation stressante, plus de 1400 réactions physico-chimiques se déclencheront d'une manière rapide et incontrôlable, produisant des réponses physiologiques et des bouleversements impressionnants qui laisseront des traces dans notre organisme.

① Résilience: terme de physique appliqué à la psychologie désignant la capacité de rebondir, résister, revenir à l'état d'origine après un choc ou une déformation.

## 3 - Effets du stress et du mal-être sur notre entourage



Généralement appelé : syndrome général d'adaptation, puisque ne s'agissant pas d'une maladie, mais de la capacité de tout être vivant (y compris le monde végétal) à s'adapter, se

transformer, se corriger et vivre dans la meilleure harmonie possible avec son milieu, qu'il soit social, familial, climatique, écologique, géographique, etc... A l'opposé, si le niveau d'adaptation est trop rapide, contraire à la fonction vitale ou à sa capacité biologique, il s'ensuivra des conséquences de rejet ou d'élimination. Cette capacité ou cette incapacité propre à chacun d'entre nous à s'adapter, dépend de nombreux facteurs, qui peuvent être environnemental, métabolique, d'origine géographique, culturel, mental, social, alimentaire, politique, philosophique, religieux, etc... Notre capacité d'adaptation est dépendante de nos capacités physiologiques et psychologiques. Si nous avons des réponses adaptées aux situations prévues ou imprévues du quotidien, nous réagissons mieux, notre vie sera plus harmonieuse en transmettant à notre entourage une plus grande sérénité et une meilleure réaction à l'adversité. Si, au contraire, nous vivons des situations longues et

répétées de stress, de "burn out" ①, de mal-être, d'agressivité relationnelle ou environnementale, de conflit, de passivité chronique, d'insomnie, de douleurs physique et psychique, alors nous serons désadaptés, au point de transmettre à d'autres notre mal-être. Nous pouvons à fortiori, provoquer un stress collectif pouvant atteindre de hauts degrés d'instinct d'auto-destruction ou des mouvements communicatifs de panique, voire de discorde ou de rébellion au sein d'un groupe. A noter, que les animaux (on dit aussi que les plantes?) ressentiraient le stress et le mal-être des humains?

① "burn out" : terme anglais désignant un syndrome d'épuisement provoquant un dérèglement complet du métabolisme.

### VEDIC REMEDIES HERBES AYURVÉDIQUES



**BRAHMI**  
Bacopa monnieri

- Mémoire
- Bonne humeur



**GOTUKOLA**  
Centella asiatica

- Mémoire
- Concentration

VEDIC REMEDIES

BP 70016 - 71001 Mâcon Cedex

Téléphone : 06 62 44 66 92 - Fax : 03 85 38 99 76

## 4 - Le "bon" et le "mauvais" stress

Lorsqu'une personne s'avère avoir un comportement agressif, la cause peut être provoquée par une situation extrême de stress interne ou externe. Le stress interne peut être par exemple la douleur, le froid ou le chaud, le bruit, la fatigue intense, le manque de sommeil, la faim et la soif. Le stress externe est lié au mal être dans un lieu, une situation anormale, en présence d'éléments perturbateurs comme les accidents, le deuil, l'agressivité verbale et physique, la présence de personnes stressées, l'obligation de faire des choses contre nature, etc... Il peut même exister un stress dans les situations de

bonheur, comme un mariage, une naissance, etc... Certaines situations de stress, peuvent produire des réactions offensives, prédatrices, passives, parfois incontrôlées. Il est donc important de distinguer le "bon stress" (eustress), qui est un stimulus normal de notre organisme à des situations de la vie courante, du "mauvais stress" (distress), qui est une pression physique et psychique supérieure aux capacités de résistance de notre organisme. La seconde distinction à faire, concerne la durée, la fréquence, l'importance, la violence, pendant laquelle l'individu est soumis à un phénomène stressant.

Chacun étant différent devant l'adversité, les réponses seront aussi différentes qu'adaptées à sa personnalité. Les réponses de l'organisme à une situation de stress ont toutes les mêmes objectifs et finalités, notre survie, c'est-à-dire, le maintien de notre santé physique et mentale. Le stress n'est donc pas forcément négatif puisqu'il est un facteur d'adaptation et une stimulation indispensable à la vie. Sans lui, comment réagirions-nous aux imprévus? Entretiendrions-nous nos motivations? Stimulerions-nous notre créativité? Nous vivons tous dans un état permanent de stress, qu'il soit positif ou négatif.

## 5 - Phases de réponses aux situations stressantes



La réponse au stress peut se décrire selon un enchaînement de réactions qui se décomposent en trois phases: **La première phase, est une réaction d'alarme.** Il s'agit de la reconnaissance par les sens d'une situation anormale, puis s'ensuit une réaction au premier stimulus. Cette phase de stress permet à l'organisme de se préparer à l'action de lutte ou de fuite.

C'est au niveau neurovégétatif ❶ de notre organisme que le système parasympathique ❷ joue son rôle. Dès les premiers signes d'alarme, sous contrôle de l'hypothalamus puis de l'hypophyse ❸, des neuromédiateurs (acétylcholine) sont envoyés aux médulosurrénales qui se trouvent dans la partie intérieure des surrénales. Le système sympathique ❷ mis en alerte, stimule les médulosurrénales qui se mettent à produire des doses importantes de **noradrénaline** ❹ (précurseur de l'**adrénaline** ❹). Ces hormones de stress circulent dans tout l'organisme pour mobiliser les organes liés aux mouvements. Pour répondre à une situation de stress, notre organisme met en œuvre toutes ses capacités énergétiques disponibles (stimulation des muscles, vigilance visuelle et capacité d'attention).

**La seconde phase, est une réaction de résistance,** pendant laquelle le corps répare tous les dérèglements

physiologiques ou les dommages causés par la réaction d'alarme.

**La troisième phase, est l'épuisement** pendant laquelle, si le stress perdure, des désordres physiologiques apparaissent. C'est une phase ultime, qu'il faut éviter d'atteindre. Dans de très nombreux cas de situations stressantes intenses, longues, et/ou répétitives, on note que les défenses immunitaires de l'organisme tombent au plus bas. Les personnes seront alors sensibles aux infections et aux maladies. Le système nerveux affaibli, réduit notre capacité de vigilance et de réactions motrices, ayant pour conséquences des risques d'accidents.

❶ Neurovégétatif : système nerveux autonome qui contrôle le fonctionnement de nos organes internes.

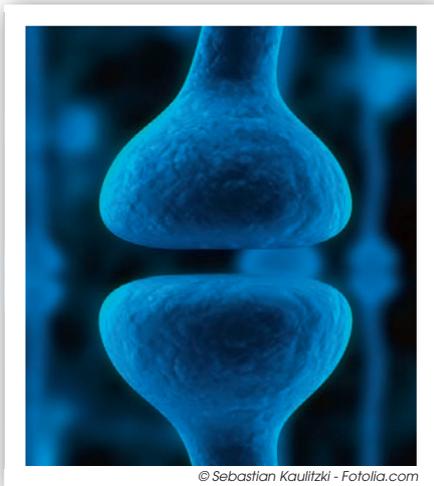
❷ Parasympathique et sympathique : fonctions du système nerveux autonome contrôlant les activités involontaires des organes. L'un et l'autre sont antagonistes.

❸ Hypothalamus et hypophyse : dans le cerveau ces glandes contrôlent les activités du système neurovégétatif.

❹ Noradrénaline et adrénaline : hormones sécrétées par les médulosurrénales.



## 6 - Fonctions des hormones et leurs effets physiologiques



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

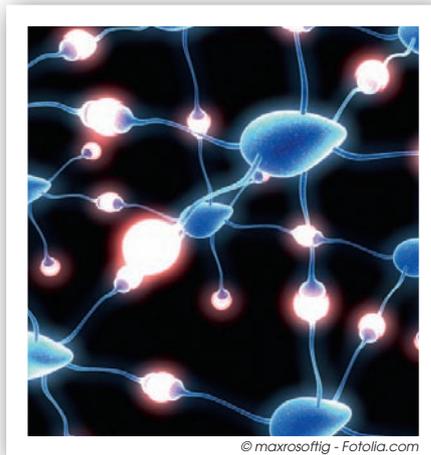
Notre système hormonal est également appelé, système endocrinien. Il s'agit d'un réseau d'information interne qui utilise des "messagers biochimiques". Quelle que soit la fonction, notre système hormonal travaille dans deux sens. Dans un premier temps, quand il est actif, il produit des neuromédiateurs et hormones spécifiques par l'intermédiaire de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Les hormones produites sont véhiculées par le sang et vont transmettre un signal chimique à des cellules cibles réparties dans notre organisme. Un rétrocontrôle est exercé par les glandes réceptrices périphériques qui agissent sur nos fonctions énergétiques, reproductrices, basales, de croissance, de faim, de satiété, de thermorégulation, etc... C'est le cas pour la thyroïde, les gonades, les surrénales, etc... qui influencent, régulent et ralentissent à leur tour la sécrétion d'hormones qui ont été produites par les glandes hypothalamo-hypophysaires.

Dans le cas du stress, deux hormones spécifiques sont impliquées : la noradrénaline et l'adrénaline. Elles ont pour rôles de préparer l'organisme

à répondre aux contrariétés, aux émotions, à l'agressivité, à l'angoisse, au mal être, à l'adversité, etc... Ces hormones sont produites par les glandes surrénales, situées au-dessus de chaque rein. Elles se divisent en deux sections, la plus importante pour le maintien de la vie, la corticosurrénale est située à l'extérieur de la surrénale. La médulosurrénale est à l'intérieur de la glande, bien que très importante, elle n'est pas considérée fondamentale au maintien de la vie !

**Les corticosurrénales** sécrètent des minéral corticoïdes, des glucocorticoïdes et des gonadocorticoïdes. Les minéral corticoïdes sont des hormones qui régulent l'homéostasie hydroélectrique par le biais de nombreuses hormones, dont surtout l'aldostérone qui équilibre les concentrations internes de sodium et de potassium (ce qui explique que le stress affecte la fonction cardio-vasculaire).

Les glucocorticoïdes sont des groupes d'hormones liées à la résistance au stress. Ils s'appellent : cortisol, corticostérone et cortisone (ce sont-elles qui évitent l'inflammation des tissus).



© maxrosoffig - Fotolia.com

Les gonocorticoïdes produisent des hormones mâles appelées androgènes, également affectées en cas de distress, elles concernent la libido et la force musculaire.

**Les médulosurrénales** synthétisent deux hormones importantes appelées cathécholamines très impliquées en cas de stress (l'adrénaline et la noradrénaline). Cette hormone et ce neuromédiateur aident à combattre le stress. Elles sont à l'origine de deux types de réactions, l'une, somatique : système nerveux autonome et central, l'autre végétative : système sympathique et parasympathique. Ces hormones augmentent la pression artérielle, accélèrent le rythme cardiaque, compriment les vaisseaux sanguins, réduisent la vitesse de digestion, augmentent l'efficacité de la contraction musculaire, élèvent le taux de glucose sanguin, etc...

Il est important d'évoquer deux autres neuromédiateurs importants du métabolisme hormonal, liés au stress : il s'agit de la dopamine (précurseur) et de la sérotonine. Cette dernière est, ce que l'on peut appeler l'hormone du bonheur et du bien-être. La sérotonine participe à de nombreuses fonctions physiologiques. En cas d'insuffisance, le plus souvent consécutive au déficit de l'acide aminé tryptophane <sup>1</sup>, des dysfonctionnements apparaissent, comme la migraine, l'agressivité, la dépression ou des troubles du comportement alimentaire. Sans oublier deux autres hormones : l'ocytocine qui facilite l'empathie, les relations sexuelles, l'accouchement, etc... et enfin l'endorphine aux effets antalgiques naturels, voire euphorisants.

<sup>1</sup> Tryptophane : constituant des protéines, il est l'un des huit acides aminés essentiels pour l'homme.

Oméga 3 / Oméga 6

Api-Nature  
Qualité et efficacité

HUILE DE POISSON

1-3, Place Marcel Rebuffat, 91971 Courtaboeuf cedex Tel: 01 60 14 82 75 E-mail: apinature@wanadoo.fr

Equoia

Redonne des couleurs au moral

Aide à surmonter un stress passager

Garanti sans accoutumance

Un complément alimentaire à base de : magnésium, protéines de lait source de tryptophane, Humérol®, vitamine E naturelle, vitamines B6, B2, B1, B9.

## 7 - Chronologie d'une réaction métabolique au stress



© Argus - Fotolia.com

Plaçons-nous dans le cas où nous serions confrontés à une situation particulière, mais pas exceptionnelle, comme par exemple, lorsque nous devons parler en public. Sans être préparés à ce type d'intervention, nous sommes mal à l'aise, l'appréhension nous gagne et le trac se manifeste bien avant l'intervention. Que se passe-t-il en nous sans que nous puissions le contrôler? La concentration mentale est optimale, le corps est en alerte. La sécrétion

d'adrénaline va provoquer un important apport de sucre (glucose) et d'acides gras dans le sang, ce qui l'épaissit (pâleur du visage). Le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent afin que l'ensemble du corps soit correctement approvisionné en nutriments énergétiques. Pour réfléchir plus vite et mieux juger la situation, le cerveau, le cœur et les muscles seront alimentés prioritairement en glucose. Si le cœur augmente son rythme et la pression sanguine, c'est parce qu'il doit transporter rapidement un maximum d'oxygène et d'éléments énergétiques jusqu'aux cellules. Les muscles correctement approvisionnés en glucose seront plus forts pour "attaquer" ou "fuir". La forte sécrétion d'adrénaline va provoquer une transpiration importante. Les bronches qui se sont dilatées vont recevoir un plus grand volume d'oxygène. La digestion est arrêtée (à quoi bon perdre de l'énergie présentement inutile!). Si le stress

perdure, le cortisol, sera aussitôt impliqué, car c'est lui qui augmentera le taux de sucre dans le sang, ceci afin que l'organisme à cours d'énergie directement disponible réalise la synthèse du glucose en réserve dans le foie (glycogénèse). Si nécessaire, la dégradation des graisses (lipolyse) puis des protéines cellulaires (protéolyse) sera mise en œuvre. Sachant que le stress est à l'origine de la baisse des défenses immunitaires, le cortisol aura aussi pour fonction de diminuer la douleur corporelle (rhumatisme, arthrite, fibromyalgie, etc...) provoquée par des contractions musculaires et articulaires pendant la réaction nerveuse. Lorsque la situation d'angoisse sera terminée, un rétro-contrôle cérébral sera exercé par le système nerveux autonome sur les glandes hypothalamo-hypophysaires. Les productions hormonales d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol diminueront

(suite page 12)

**Stress, fatigue, angoisse, anxiété...**  
**Depuis 25 ans, nous vous apportons une solution adaptée à chaque besoin**

NATURAL  
DISTRIBUTION

DIET HORIZON

Nature's Plus



N° Vert conseil 0805 102 563

N° Vert commande 0805 102 562

Vos compléments alimentaires

Nature's Plus. DIET HORIZON

Wiz of the desert

Demande de devis  
gratuit

www.natural-distribution.com

remboursés par la mutuelle Cap Vert

N° Vert 0800 160 166

progressivement puis s'arrêteront. Nous ressentirons alors une sensation de mieux être, et selon la prestation, un sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction nous envahira.

Dans d'autres situations, comme la préparation d'un examen scolaire, la situation de stress est permanente. L'organisme demande un apport énergétique constant (d'où l'importance d'une alimentation saine, adaptée et suffisante). Le cortisol sera l'hormone capable de répondre à l'adaptation physique, psychologique et émotionnelle pendant une longue période. Mais attention, il ne faut pas que le système s'emballer, car si le cortisol est constamment trop élevé, il pourra provoquer un épuisement des glandes surrénales. Ce qui aura pour conséquences de provoquer de nombreux troubles somatiques et métaboliques, comme le diabète, le mauvais cholestérol, la prise de poids. Mais aussi, des douleurs neuromusculaires, des ulcérations stomacales, des maladies cardio-vasculaires, une diminution de la capacité mémorielle, un emballement des défenses immunitaires, etc... Tous les organes ayant été affectés par un excès fréquent et/ou permanent de cortisol auront une possibilité de remise à la normal, mais elle sera longue et difficile.



## 8 - Comment bien gérer son stress ?

**Une alimentation saine et variée**, est un facteur important pour que la fonction hormonale, soit performante et permette une réponse adaptée aux situations stressantes. Pour que nous n'ayons pas de carences en nutriments, nous devons consommer régulièrement de nombreux types d'aliments. Ils doivent être de bonne qualité nutritionnelle et ne pas avoir subi d'altération pendant leur production, transformation et conservation. Les aliments nous apportent des glucides, lipides et protéides qui sont des macro-nutriments de protection, construction, réparation et d'énergie. Si ils sont de bonne qualité, ces aliments posséderont des micro-nutriments, vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, acides aminés, enzymes, et autres oligo-éléments qui sont des précurseurs ou catalyseurs indispensables à l'élaboration de différents types d'hormones. Les protéines sont synthétisées pour produire des hormones aminées et peptidiques, alors que les lipides formeront des hormones stéroïdiennes. Une alimentation industrielle carencée en nutriments, raffinée, parfois irradiée, ne peut à terme, avoir que des effets pathogènes ①.

Par ailleurs, rappelons que les modes de conservation et de cuissons modernes altèrent et modifient les aliments, au point de les dénaturer et de les dévitaliser. Pour éviter des carences, il est recommandé de consommer suffisamment de fruits et légumes frais, si possible issus de l'agriculture biologique ou mieux: **bio-dynamique**.

Il est également souhaitable d'utiliser et de varier ses huiles végétales. Il faut qu'elles soient vierges de première pression à froid et ne doivent pas être chauffées. Il

faut éviter de cuisiner au four à micro-ondes et ne pas manger de grandes quantités de graisses saturées (attention aux grillades) ni de sucres raffinés ou de synthèses. Les molécules dévitalisées qui composent l'alimentation industrielle sont incapables de répondre correctement aux fonctions physiologiques de notre corps.

**Le sommeil** est indispensable à la régénération physique et psychique. Il permet à notre organisme de se réparer et de se construire. Pendant le sommeil, notamment nocturne, notre système hormonal est actif pour la construction et la régénération de tous nos tissus, ceci grâce à l'hormone de croissance. Le sommeil permet aussi la production d'une hormone nommée mélatonine② qui règle, nos rythmes de vie, c'est à dire, notre horloge biologique③.

**Les bio rythmes** sont régulés par l'alternance jour/nuit et probablement par d'autres rythmes naturels comme les saisons, la position des planètes, la lune, etc... Notre horloge biologique interne est réglée sur le mouvement de la terre et sa position par rapport au soleil (rythmes circadiens). Les décalages horaires ont pour conséquences de dérégler notre horloge biologique interne et de provoquer des dysfonctionnements hormonaux à l'origine de troubles fonctionnels importants (stress, sommeil, humeur, croissance, défenses immunitaires, transit, libido, etc...). Une hormone, la mélatonine, est produite par la glande pinéale (épiphyse cérébrale). En cas de décalage de l'horloge biologique un déficit en mélatonine peut affecter le sommeil et l'humeur mais aussi beaucoup d'autres fonctions vitales. Certaines plantes utilisées comme compléments alimentaires sont des

**MAGNÉSIUM MARIN**  
Votre partenaire Détente & Bien-être  
Produits vendus en magasins spécialisés.  
Boîte de 20 ampoules de 10ml  
Biotechnie  
476 Avenue de la Vallée • 91480 Avoise • Tél. 04 24 62 97 02 - Fax. 04 24 34 97 01  
www.cosmediet.fr

# dossier : mieux vivre son stress



précurseurs naturels de la mélatonine, ce qui permet d'atténuer le stress et d'améliorer le sommeil (voire l'article sur le millepertuis en page 20).

**La relaxation, l'état contemplatif, la positivité, les activités sociales et culturelles** sont sources de satisfaction et de bien être. Ils participent à la régulation de l'ensemble de notre système hormonal et en particulier de notre système nerveux (SNA et SNC). Des hormones comme la sérotonine et son précurseur la dopamine, sont inhibées en cas de mauvais stress. Elles sont d'une grande importance dans le bien être et la capacité de résistance à l'anxiété, au stress et à toutes pressions mentales et relationnelles.

**Le sport, l'exercice physique, le yoga et les massages** sont des activités importantes et indispensables au bon fonctionnement des fonctions neuromotrices, nerveuses et hormonales. Dans l'activité sportive, se retrouvent de nombreux défis, avec soi-même, mais aussi, contre et avec les autres. Les interconnexions neuronales se multiplient pendant les activités physiques. Par ailleurs, est-il nécessaire de rappeler que des molécules de bien-être proches des opiacés (endorphines) nous envahissent au cours d'un effort physique. Attention, si l'effort physique peut devenir une "drogue", il peut être à l'origine de stress importants avant et pendant la compétition.

**Les agents perturbateurs endocriniens** sont la première cause de stress. Le manque de sommeil, l'exposition excessive aux rayons ultraviolets, les médicaments, les rayons ionisants, les ondes électromagnétiques, l'effort physique intense, la consommation d'opiacés, les addictions aux jeux électroniques, la fatigue intense,

le tabagisme, l'abus d'alcool sont des perturbateurs endocriniens susceptibles d'amenuiser nos capacités de résistances et de réponses correctes face aux agressions de la vie. Des carences importantes des différentes hormones précitées, peuvent être à l'origine d'une oxydation cellulaire excessive (radicaux libres). D'autant plus que, les déficits nutritionnels, puis métaboliques en acides gras mono et poly-insaturés, co-facteurs de prostaglandines<sup>4</sup>, sont conséquents. Les antioxydants de ces acides gras essentiels sont les vitamines E et C, l'oligo-élément zinc et les minéraux magnésium et sélénium. Il faudra veiller à ne pas en être carencé, d'autant que ces vitamines et oligo-éléments sont par ailleurs, eux aussi très impliqués dans la résistance au stress.

**Le manque de lumière naturelle** peut avoir des conséquences sur le bien-être et le métabolisme osseux. Ce qui est fréquent en hiver où l'exposition solaire est insuffisante. Le syndrome de dépression saisonnière a pour conséquence un état de stress et de dépression chronique. L'apport nutritionnel en hiver de la vitamine D3 (huile de foie de morue) et de magnésium naturel sont indispensables à un bon équilibre hormonal, nerveux, immunitaire et osseux.

❶ Pathogène : qui engendre ou provoque une maladie.

❷ Mélatonine : Hormone pinéale, dont la production est stimulée par l'obscurité.

❸ Horloge biologique : appelée également chronobiologie, bio-rythme et cycle biologique.

❹ Prostaglandines : médiateurs lipidiques situés dans les tissus et les organes.

## Positéa<sup>+</sup> Luttez contre le stress



Positéa<sup>+</sup> a été spécialement formulé pour vous aider à :

- Modérer les effets du stress au quotidien
- Diminuer les troubles émotionnels

L'efficacité de Lactium a été testée en milieu hospitalier.

Positéa<sup>+</sup> est sans effet secondaire ni accoutumance.

## DIETAROMA

Partageons l'essentiel

[www.dietaroma.fr](http://www.dietaroma.fr)

Rue Claude Bernard - 69240 Bourg-de-Thizy - Tél. 04 74 64 04 87

## 9 - L'homme est un animal social pas comme les autres



Chez l'homme, comme chez l'animal, "les réactions de fuite ou d'attaque" sont souvent masquées par des règles ou des lois de vie en société. Un tel phénomène répété devient très fréquemment un agent d'inhibition de l'action et prend la forme d'un nouvel agent stressant. Chez l'homme, ce stress social ou individuel est alors généralement mal perçu par les autres individus qui jugent, critiquent ou sanctionnent. Cette notion sociétale est étroitement liée aux us et coutumes, aux règles de moralité, à la capacité culturelle individuelle et collective, aux mœurs en usage dans l'époque ou le lieu géographique, aux principes religieux et/ou politiques.

Tout débordement et éloignement des manières d'être, distantes ou contraires à des pratiques "dites normales", peuvent faire l'objet d'un rejet, d'une suspicion, d'une critique, d'une délation, qui ne manqueront pas de provoquer chez le ou des individus visés, une situation stressante permanente. Un mécanisme stressant en chaîne peut se mettre en place. Il sera la source de nouvelles inhibitions et de tensions collectives pouvant déboucher sur un malaise général de société, à l'origine de conflit, d'émeute, voire, de guerre civile.

Notre équilibre mental et physique est conditionné par différents facteurs d'hygiène de vie, dont le sommeil, la relaxation, l'alimentation, le sport, etc... Ce sont des éléments favorables à un bon équilibre nerveux.

En outre, il faut toujours rester positif et voir que les incertitudes, les changements, les déficits apportent du piment à l'existence. Ils doivent être acceptés comme des situations motivantes afin de solliciter notre imagination et notre combativité face à l'agressivité.

L'expérience de la vie, le goût du défi, la maîtrise des situations, permettent de réagir à de hauts niveaux de stress de manière équilibrée.

### NOUVEAU DANS LE MONDE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



## Adaptha™ Calm

30 ml

**Intégrateur alimentaire pour récupérer le bien-être physiologique mental et physique.**

**Adaptogènes** Echinacée, Eleuthérocoque, Aubépine Schizandra et Rhodiolé  
**Fonctionnalisants** Ginseng  
**Fruits** Grenadier, Sorbier, Pamplemousse et Mangoustan  
SANS CONSERVATEUR ET SANS AJOUT DE SUCRE

**Adaptha France**

115 chemin de la Ferté 39000 Lons le Saunier

Renseignements sur [www.adapthaspray.com](http://www.adapthaspray.com)  
et au 03 84 24 46 80



## NEUROZEN® PEPTIDES MARINS

STRESS - ÉQUILIBRE NERVEUX - MÉMOIRE

Une formule éprouvée à base de polypeptides marins, magnésium, oméga 3, phospholipides et d'aubépine pour renforcer et stabiliser le système nerveux. Neurozen améliore la résistance aux stress et la mémorisation.

Naturège®

[www.naturege.com](http://www.naturege.com)

Tél. : 04 74 60 72 72

## 10 - Les compléments alimentaires naturels antistress

Comme nous l'avons vu, le magnésium ( $Mg^{2+}$ ) est le minéral le plus important contre le stress et ses conséquences. Cependant, il ne doit surtout pas faire oublier le rôle fondamental d'autres nutriments comme le calcium, les oligo-éléments comme le lithium, le zinc, les vitamines B6, E, et C naturelles. Les fonctions traditionnellement reconnues calmantes, sédatives ou correctives de certaines plantes, comme le millepertuis, la valériane, le houblon, la passiflore, l'avoine, l'escholtzia, le safran, la fleur de tilleul, la camomille romaine, la fleur d'oranger, l'aspérule odorante, l'aubépine, le cohobat d'angélique, etc... ne sont plus à démontrer. Les acides gras mono et poly-insaturés (oméga 3 et 6), ainsi que les phospholipides contenus dans la lécithine de soja, la phosphatidylsérine, les ovo-phospholipides et polypeptides de sous



produits animaux, de poissons (garum armoricum ou liquamen) renforcent et construisent les neurones et surtout les connexions synaptiques (voir article sur le garum armoricum en page 19). Parmi ces compléments alimentaires naturels, il faut souligner l'importance du ginseng et du magnésium organique (voir encadrés).

Il ne faut pas négliger l'importance que revêt l'apport quasi journalier des protéines animales ou végétales en quantités suffisantes, sachant que les protides (ou protéines) sont

constitués d'acides aminés essentiels (au nombre de huit) indispensables au bon fonctionnement du système nerveux en tant que précurseurs des neuromédiateurs. La spiruline, la chlorella, le garum armoricum, le POP sont des compléments alimentaires naturels riches en acides aminés essentiels. Les acides gras essentiels ont un rôle important dans le maintien et la performance de notre système nerveux. On notera en particulier, que les oméga 3 et oméga 6 sont des précurseurs et des constituants indispensables des membranes des neurones, ainsi que des cofacteurs endocriniens.

Des plantes moins connues en Europe utilisées dans la tradition ayurvédique en Inde sont d'un grand intérêt pour lutter contre le stress, comme la Centella asiatica, l'ashwagandha, le brahmi (*bacopa monnieri*), etc...



### Le ginseng PANAX MEYER

Le ginseng est une plante dont la racine est utilisée traditionnellement depuis des millénaires en Asie, d'où elle est originaire. Cette racine a des propriétés adaptogènes, en exerçant des actions sur le système nerveux central (SNC), autonome (SNA) ainsi que les récepteurs hormonaux. Ses composants sont des polysaccharides appelés ginsénosides, au nombre de quatorze, qui ont des propriétés physiologiques remarquables, que l'on trouve exclusivement dans le ginseng PANAX MEYER. Ses principes actifs renforcent la résistance au stress, équilibrent le métabolisme basal, donnent de la résistance à l'effort et à la récupération physique et intellectuelle. Les composants actifs que sont les ginsénosides agissent sur les corticosurrénales et permettent de produire des hormones antistress, comme l'adrénaline, la noradrénaline, le cortisol, mais aussi des neuromédiateurs de bien-être comme la sérotonine et les endorphines, etc...

Qu'il soit rouge ou blanc, ce complément alimentaire naturel, peut être consommé régulièrement sans effets secondaires.

P.M.

### Levure de RIZ ROUGE

1,7%  
monacoline

#### L'ennemi du cholestérol

La levure de riz rouge renferme de la monacoline K qui inhibe la synthèse hépatique du cholestérol.

Action Ciblée  
Effet prolongé



**+** **PRODUIT**  
Des comprimés  
gastro-résistants  
pour une action ciblée  
et un effet prolongé  
des actifs.



Pilulier de  
30 comprimés de 1,2 g



Conseils nutritionnels et liste des points de vente disponibles sur simple demande  
auprès du service clients MGD 02 97 85 10 15 ou par e-mail [contact@mgdnature.com](mailto:contact@mgdnature.com)

Complément alimentaire à consommer dans le cadre d'un régime alimentaire varié.

## 11 - Bien gérer nos émotions

Comme nous l'avons souligné, notre équilibre physique et mental est conditionné par différents facteurs d'hygiène de vie. Tous ont leur part d'éléments favorables et importants pour maintenir un bon équilibre nerveux et une bonne résistance au stress. Cette hygiène de vie, permet d'éviter (sauf cas exceptionnel) la prise de médicaments chimiques, qui ne peuvent être prescrits que par des médecins. Il est parfois difficile d'arrêter un tranquillisant, un somnifère, ou un neuroleptique ! Le sevrage est possible, ils doit être progressif et sous contrôle thérapeutique et diététique (par un conseiller en nutrition). Mais seule la motivation et la durée du sevrage conduiront au succès. Il faut aussi savoir accepter l'adversité, toujours rester positif et essayer d'admettre que les incertitudes, les changements, les déficits moraux, peuvent apporter du piment à la vie. On peut pratiquer la philosophie stoïcienne qui prétend que "l'on peut se trouver heureux dans le pire" (facile à dire !). Cette philosophie fait cependant une distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. Les difficultés de la vie sont le piment de l'existence, il est préférable de les accepter comme des situations motivantes afin de solliciter notre imagination et notre combativité. L'expérience de la vie, le goût du défi, la maîtrise des situations, permettent de mieux réagir à de hauts niveaux de stress de manière équilibrée. N'y a-t-il pas une certaine équivoque à dire : "un peu de stress donne du piment à la vie, trop de stress, tue" ? Les hormones de stress sont à la fois dopantes et calmantes. Ces "alarmes" neurobiologiques permettent de nous maintenir constamment en état de veille, en capacité de réaction et d'instinct de survie. Bien sûr, comme pour toutes choses, il y a des limites à ne pas dépasser, pour ne pas atteindre un état de "burn out", qui amenuiserait notre immunité et modifierait nos liaisons neuronales. En principe, nous n'avons, heureusement pas à être en état de vigilance permanente sur des risques majeurs. Cependant, si cela le nécessitait, nous posséderions en nous, une grande capacité mentale et psychique de réaction à des situations extrêmes inattendues. Du reste, nous ne pouvons qu'être admiratifs sur nos capacités physiologiques complexes de résistance et d'adaptation aux stress dont la nature, au cours de l'évolution nous a dotés. Nos ascendants, en forgeant leur mental contre l'adversité nous ont transmis des capacités morphologiques et psychiques qui nous assurent, si nous savons les maintenir et les renforcer, une évolution sereine de notre descendance et de l'espèce humaine. ■

Jacques Mairot



## Le magnésium d'origine naturelle (Mg<sup>2+</sup>)

On trouve le magnésium sous différentes formes dans la nature. Ce minéral peut ne pas être biodisponible s'il n'est pas en contact avec certains acides capables de le ioniser. Les formes les plus assimilables (complément alimentaire naturel) sont celles d'origines marines et/ou végétales (Mg<sup>2+</sup>). Son rôle dans le métabolisme humain est à l'origine de plus de trois cents réactions enzymatiques. Impliqué dans toutes les fonctions cellulaires, on retiendra seulement qu'il est surtout indispensable dans la construction de la charpente osseuse, le bon fonctionnement du système nerveux central, et comme antioxydant. L'alimentation industrielle n'apporte pas les doses journalières nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. C'est pour cette raison qu'un apport en magnésium naturel d'au moins 300 milligrammes par jour est souvent recommandé. Il permet d'éviter des mal-être physiologiques qui se manifestent par de la nervosité, des arythmies cardiaques, des crampes, des troubles du sommeil, des douleurs articulaires, de la constipation, etc... Son ligand vitaminique est la vitamine B6 (pyridoxine) qui facilite son absorption cellulaire.

J.M.

60 capsules marines

SOURCE D'OMEGA 3

**SYNAPTONE**  
NUTRITION INTELLECTUELLE

AIDE L'ORGANISME EN CAS DE STRESS, FATIGUE INTELLECTUELLE, BAISSSE D'ATTENTION ET DE MÉMOIRE

OMÉGA 3 : DHA - EPA  
Phospholipides  
Alkylglycérols

PHYSIO-CONCEPT  
DISTRIBUÉ PAR NUTRITION CONCEPT - B.P. 36 - 67560 ROSHEIM

## Les 30 avis du conseiller en nutrition pour bien gérer son stress.

- 1 - Faites des périodes de détente et de relaxation.
- 2 - Dormez suffisamment, notamment la nuit.
- 3 - Pratiquez des exercices de respiration.
- 4 - Dans l'adversité, prenez de la hauteur.
- 5 - Restez stoïque face aux émotions négatives.
- 6 - Recherchez intérieurement ou extérieurement les situations d'humour.
- 7 - Éloignez-vous des conflits stériles.
- 8 - Alternez les périodes d'activité et de repos.
- 9 - Fixez-vous des défis réalistes.
- 10 - Pratiquez des activités sociales et culturelles.
- 11 - Faites du sport ou exercice physique de détente.
- 12 - Devenez adepte à la contemplation.
- 13 - Respirez des huiles essentielles naturelles de détente.
- 14 - Mangez en quantité suffisante des aliments de qualité et variés.
- 15 - Faites ce que vous aimez.
- 16 - Évitez la consommation excessive de café et d'alcool.
- 17 - Massez-vous avec des huiles végétales naturelles.
- 18 - Veillez à ne pas manquer de nutriments anti-stress dans votre alimentation.
- 19 - Buvez suffisamment.
- 20 - Soyez vigilant(e) aux excès de médicaments.
- 21 - Faites-vous conseiller, si nécessaire, pour faire un sevrage de tranquillisants et somnifères.
- 22 - Prenez des bains de détente.
- 23 - Intéressez-vous aux méthodes de relaxation indo-asiatiques (yoga, schia-tsu, reiki, etc...).
- 24 - Évitez les carences en magnésium organique et en acides gras essentiels.
- 25 - Apprenez à utiliser des boissons de plantes ou fruits aux propriétés décontractantes.
- 26 - Sans excès, exposez-vous tous les jours à la lumière naturelle.
- 27 - L'hiver, supplémentez-vous en huile de foie de morue (vitamine D3).
- 28 - Respirez profondément (air riche en ions négatifs).
- 29 - Mangez calmement, dans le silence.
- 30 - Écoutez les sons de la nature (oiseaux, vent, pluie, océan, etc...).

# MARCUS ROHRER SPIRULINA



- 100% algue spiruline
- contient plus de 60 nutriments
- augmente la résistance et l'endurance
- facilite la récupération après l'effort
- nettoie le corps et stimule les défenses immunitaires
- améliore l'oxygénation des muscles

Disponible en magasins bio et magasins de running  
Renseignements : 04.75.32.43.60 • E-mail : [euro-nat@euro-nat.com](mailto:euro-nat@euro-nat.com)  
[www.spirulina-mr.com](http://www.spirulina-mr.com)

# Complexe Magnésium Marin

## Retrouvez votre équilibre



Complexe Magnésium Marin est une synergie unique d'actifs hautement biodisponibles pour retrouver forme et équilibre :

- Magnésium Marin
- Huile de noix riche en magnésium et acides gras
- Vitamines B1, B5, B6 et B9

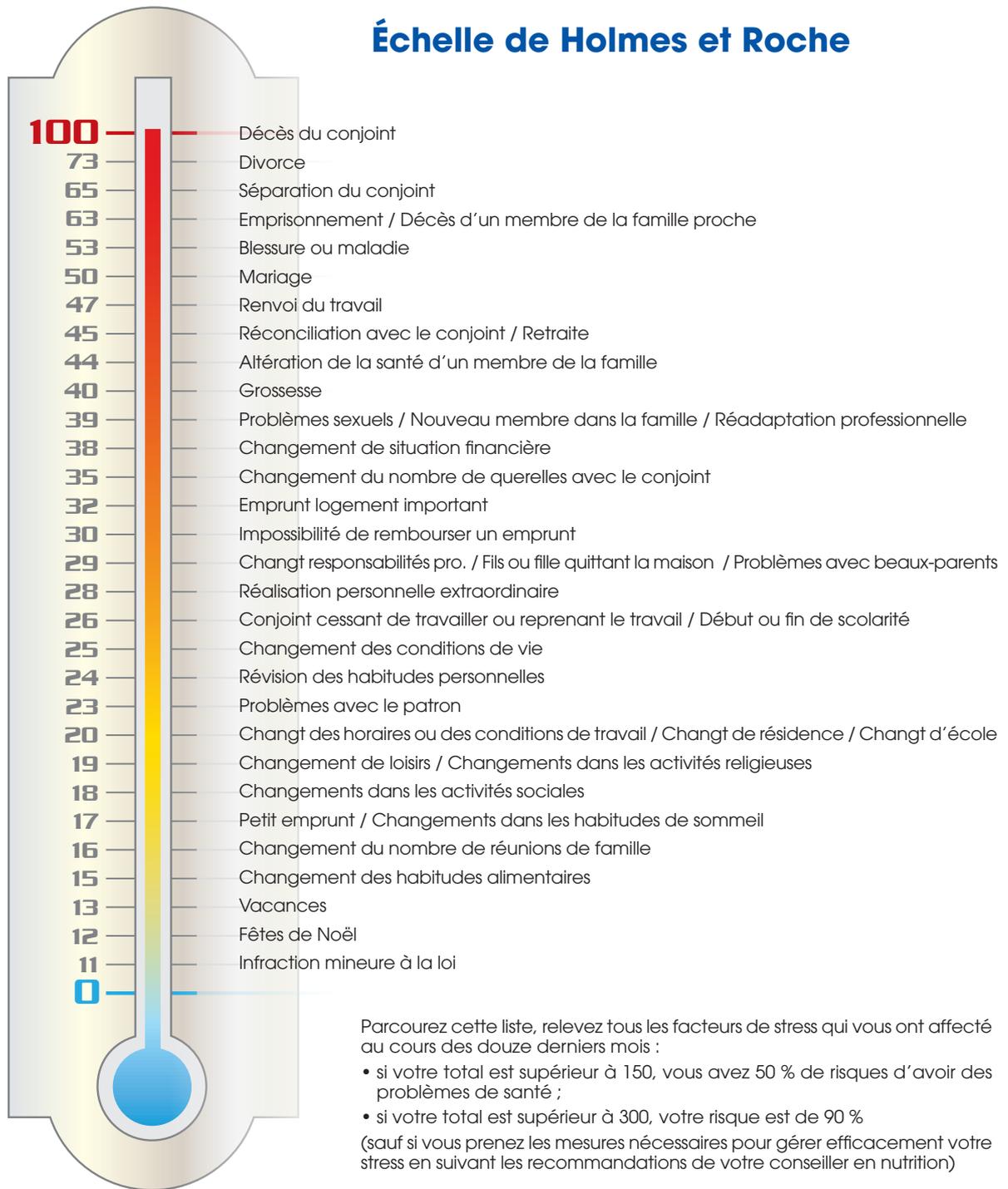
# DIETAROMA

Partageons l'essentiel

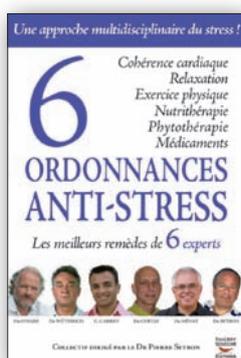
[www.dietaroma.fr](http://www.dietaroma.fr)

Rue Claude Bernard - 69240 Bourg-de-Thizy - Tél. 04 74 64 04 87

## Échelle de Holmes et Roche



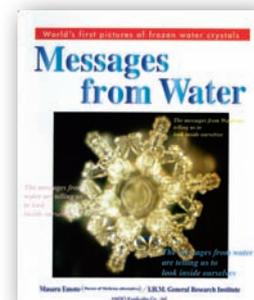
## LES LIVRES RECOMMANDES (avis du conseiller en nutrition)



6  
Ordonnances  
Anti-Stress :  
Edition :  
Thierry Souccar  
Auteur :  
Collectif  
dirigé par  
le Dr Pierre  
Setbon  
Prix : 15€78



L'eau  
le miracle  
oublié :  
Edition :  
Guy Trédaniel  
Auteur :  
Jacques Collin  
Prix : n.c.



Messages  
from Water :  
Edition :  
HADO  
Kyoikusha Co  
Auteur :  
Masaru Emoto  
Prix : 35€60

# Alimentation saine

## Mieux connaître le "Garum"

La vie contemporaine induit des contraintes physiologiques auxquelles notre organisme a bien du mal à s'adapter, source d'un stress aux conséquences multiples : fatigue, insomnie, irritabilité, état dépressif, fléchissement des capacités cognitives, perte de la mémoire, involution de la libido, troubles du comportement alimentaire, déséquilibre émotionnel... Le "garum", composant actif du **stabilium**<sup>®</sup> favorise notre adaptation à cet environnement oppressant grâce à sa capacité adaptogène.

Le marqueur biologique du stress est la concentration de cortisol dans le plasma sanguin. En réponse à un stress, se produisent des phénomènes endocriniens en cascade : l'hypothalamus sécrète la corticolibérine qui active la sécrétion par l'hypophyse d'adrénocorticotropes stimulants à distance la production de cortisol par les glandes surrénales. Or, dans la synthèse du cortisol intervient une mobilisation des acides gras essentiels (AGE) polyinsaturés à longue chaîne moléculaire, précisément identiques à ceux que contient en quantité le "garum". Le cortisol a un effet apaisant sur le système nerveux, sur la tension artérielle et sur le rythme cardiaque, ce qui est précieux en cas de stress.

Les activités modernes sont incompatibles avec le maintien d'une bonne santé et de notre bien-être. Aussi, pour "effacer" le mal-être, bien des gens consomment à l'excès des antidépresseurs. Les effets secondaires de ces traitements sont pénalisants : baisse de la vigilance, difficultés de concentration, somnolence diurne, désorganisation des horaires de sommeil, risque accru d'accidents du travail et de la circulation. Paradoxalement, bien souvent, s'ensuivent : agitation, agressivité, réactions anxieuses, confusion des

idées, perte de goût pour l'existence, prise de poids, anorexie, dépression, etc...

Le **stabilium**<sup>®</sup> est une authentique alternative naturelle à ces antidépresseurs grâce à son composant actif majeur, le "Garum". Celui-ci est un protéolysat de poisson de la famille des gaducées (celle de la morue) vivant au large de la Bretagne, la lingue bleue, qui agit tel un "lubrifiant" dans le cerveau humain.

Dans un cerveau bien "lubrifié" par le "garum", les messages se transmettent sans entrave entre les neurones dans l'espace synaptique<sup>1</sup> compris entre les dendrites<sup>2</sup> prolongeant chaque axone<sup>3</sup>. Ainsi, le garum stimule puissamment la neuromédiation. Nous connaissons l'importance des neuromédiateurs que sont la dopamine, la sérotonine, les endorphines, la phosphatidylcholine, l'adrénaline, l'acétylcholine, la mélatonine, l'ocytocine, etc... sur le stress, la dépression hivernale, l'activité sexuelle etc...

Pour prendre le seul exemple de la sérotonine, l'un des messagers endocriniens, il permet des réponses physiologiques anti-stress et anti-insomnie. Il est capable de réguler le système nerveux central et végétatif. Il a été expérimentalement démontré que le stress et l'insomnie étaient liés à un manque de sérotonine, le garum répond à son rééquilibrage.

La prise ponctuelle ou permanente du complément alimentaire naturel **stabilium**<sup>®</sup> n'affecte pas la santé. Aucun effet secondaire n'a jamais été constaté et de plus, il ne produit pas d'effets d'accoutumance. ■

**J-L Darrigol** - Auteur de publications sur les produits naturels et la diététique

# Stress ?

## stabilium<sup>®</sup> 200



Aide l'organisme en cas de surmenage ou de fatigue intellectuelle

COMPLÉMENT



ALIMENTAIRE

Environ 60 % du cerveau humain est constitué de lipides omniprésents dans la structure membranaire des neurones. La membrane de chaque neurone possède deux couches de phospholipides dans lesquelles flottent des ponts protéiques par lesquels les substances servent à nourrir le neurone et par où sortent des déchets du métabolisme mitochondrial<sup>4</sup>. Cette architecture en agitation perpétuelle, est dite en mosaïque fluide, car la bicouche lipidique en feuillet est disposée telles des ardoises sur un toit. Elle n'est pas statique, elle a la capacité de se déformer (Flip-Flop<sup>5</sup>). Cette fluidité est dépendante de la concentration de la bicouche lipidique en acides gras essentiels (AGE), précisément ceux contenus en grande quantité dans le "garum". En manque d'AGE, les membranes des neurones deviennent rigides, dures et sclérosées. Elles sont alors mal nourries, les déchets s'accumulent dans leur cytoplasme, ce qui les asphyxie. Les facultés cérébrales en sont affectées. L'apport de "garum" permet la stimulation de la mémoire et la restauration des capacités du cerveau à bien fonctionner.

<sup>1</sup> Synaptique : de synapse. Liaisons entre neurones et/ou cellules.

<sup>2</sup> Dendrite : prolongements du corps cellulaire des neurones.

<sup>3</sup> Axone : appelé également fibre nerveuse.

<sup>4</sup> Mitochondrial : de mitochondrie. Organite de l'intérieur d'une cellule.

<sup>5</sup> Flip-Flop : mouvements de bascule des bicouches des membranes cellulaires.

# Conseils de l'herboriste

## LE MILLEPERTUIS : la plante du bonheur



### Description/origine et habitat :

Le millepertuis est une plante herbacée vivace commune dans toute l'Europe. Elle affectionne les endroits incultes et les cotreaux secs bien exposés. Elle se reconnaît à ses tiges dressées portant des feuilles opposées ovoïdes dont le limbe est piqué de nombreuses ponctuations translucides d'où son appellation d'herbe "aux mille trous". Les inflorescences d'un beau jaune doré s'épanouissent au cœur de l'été. Les boutons floraux écrasés entre le pouce et l'index font apparaître une coloration rouge liée à la présence d'un suc résineux contenu dans les glandes noirâtres du calice et des pétales.

### Utilisations traditionnelles :

Dans la tradition populaire, le millepertuis est une des plantes de la St-Jean dédiée au soleil (ses étamines ressemblent à des rayons de soleil) que l'on ramasse au solstice d'été pour capter toute la force lumineuse de l'astre solaire. Une tradition très ancienne voulait que l'on suspende des brins de millepertuis au-dessus de l'entrée des étables ou des peintures religieuses pour chasser les esprits maléfiques. Baptisé "Fuga demonium", le millepertuis était déjà utilisé au Moyen-âge pour soigner les états mélancoliques et différents troubles d'origine nerveuse. Ce n'est qu'à partir du XVIème siècle que la plante fut largement utilisée pour ses propriétés vulnérables notamment pour soigner les brûlures avec le macérat huileux obtenu après exposition au soleil ("huile rouge") ainsi que pour régulariser par voie interne les troubles de la menstruation.

*Hypericum perforatum, famille des Hypéricacées*

*Parties utilisées : les sommités fleuries*

### Constituants :

Parmi les constituants majeurs on note la présence de molécules très réactives à la lumière comme les **naphthodianthrones** : hypéricine, pseudohypéricine en présence d'autres dérivés phénoliques comme les **phloroglucinols** : hyperforine et de nombreux **flavonoïdes** : hypéroside, quercétol, rutoside et amentoflavone. On remarquera également la présence de **xanthones**, des composés que l'on retrouve dans

une autre famille botanique celle des Gentianacées.

### Propriétés reconnues :

**Action antidépressive** par recapture synaptique de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline (neurotransmetteurs indispensables au fonctionnement du système nerveux central). Plusieurs études ont confirmé que l'action antidépressive serait la résultante d'une synergie de plusieurs composés : les xanthones ont un effet inhibiteur sur la monoamine oxydase tandis que l'hyperforine exerce un effet régulateur des taux de sérotonine par un effet direct sur la membrane neuronale.

**Action anti infectieuse et antivirale** liée en grande partie à la présence d'hypéricine et de ses dérivés. L'action antivirale s'exerce par inhibition de la fixation et de l'entrée des virus dans les cellules hôtes.

### Indications usuelles :

Le millepertuis est utilisé par voie orale pour soigner les états dépressifs légers à modérés, la fatigue nerveuse accompagnée de perte de motivation, les troubles chroniques du sommeil. Son effet régulateur sur la mélatonine (hormone des rythmes biologiques produite par l'épiphyse) est mis à profit pour

soulager avec succès les symptômes liés à la dépression saisonnière (SAD). Il peut être recommandé pour prévenir les refroidissements hivernaux d'origine virale. Son action anti-inflammatoire pourra être bénéfique pour les troubles fonctionnels du système digestif en particulier les états inflammatoires des muqueuses gastriques et intestinales... Par voie externe le millepertuis est recommandé principalement sous forme d'extrait lipidique pour ses propriétés anti-inflammatoires et régénératrices cutanées notamment pour les brûlures superficielles, les érythèmes solaires et certaines affections dermatologiques accompagnées de prurit.

### Autres usages :

Son action antalgique lui offre une place de choix dans le traitement des douleurs articulaires. L'huile de macération convient particulièrement au massage de la région dorsale surtout en présence de douleurs irradiantes comme les sciatiques. Par voie interne, il peut soulager les douleurs accompagnant les règles et les migraines d'origine nerveuse associé à d'autres plantes comme l'achillée millefeuille, la matricaire ou le chardon-marie. On peut également le conseiller pour son action restructurante dans les pertes incontrôlées d'urine en association avec les racines de l'ortie piquante (*Urtica dioica*).

### Sous quelle forme l'utiliser ?

#### Sous forme de tisane :

une cuillère à soupe de sommités séchées pour un bol d'eau, infusion 10 minutes.  
2 bols par jour.

#### Les formes galéniques les plus courantes sont :

- Les extraits hydro-alcooliques de plantes fraîches
- Les comprimés ou gélules d'extraits standardisés en hyperforine de préférence.

**Eurl Claudine VALLEE**

**... De la plante entière au produit fini !**

Plantes entières, coupées ou en poudre pour infusion, compléments alimentaires (gélules, capsules...), extraits végétaux liquides...  
Formulation et conditionnement à votre marque

VENTE DETAIL

ZA du Bon René • 49750 CHANZEAUX  
Tél. : 02.41.74.01.01 • Fax : 02.41.74.01.40 • www.claudine-vallee.com





# Millepertuis...

## le soleil de votre hiver



Dites non à la déprime et aux idées noires ! Le Millepertuis vous aide à vous libérer des angoisses et à chasser le vague à l'âme. Retrouvez entrain, joie de vivre et l'excellent moral des jours ensoleillés...

**LA SOURCE - 42590 NEULISE**  
Tél. 04 77 64 64 88 - [www.la-source.info](http://www.la-source.info)



### Précautions d'emploi :

Bien que le millepertuis ne soit pas toxique, il est recommandé de demander l'avis d'un médecin spécialisé dans l'utilisation de compléments alimentaires à base de plantes. Par voie orale, de nombreuses interactions médicamenteuses sont connues en raison de son action inductrice du cytochrome P450 hépatique. On déconseillera son utilisation en présence de médicaments anti-rétroviraux, de digoxine, théophylline, ciclosporine, anticoagulants, immunosuppresseurs. Il faut veiller à ne pas associer le millepertuis à des médicaments antidépresseurs surtout de type IRS (inhibiteur de la recapture de la sérotonine). La prudence s'impose également avec la prise de pilule contraceptive et on évitera son emploi pendant la grossesse. Si l'on doit subir une anesthésie totale, il est souhaitable d'arrêter la consommation du millepertuis au moins 48 heures avant. Par voie externe surtout, il faut éviter de s'exposer au soleil si on vient d'utiliser une préparation huileuse à base de millepertuis en raison des effets photo sensibilisants de l'hypéricine. ■

**Gilles Corjon - Dr en pharmacie**  
Cogérant de l'herboristerie Corjon à Grenoble.  
Enseignant en phyto-aromathérapie et nutrition,  
responsable scientifique au ELPM.



Ne prenez pas la santé de vos intestins à la légère!

### INTESTCARE, UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE

Manque d'exercice, stress, déséquilibres alimentaires : nos modes de vie sollicitent fortement intestins et paroi intestinale. Une cure préventive d'**INTESTCARE** aide à soutenir les fonctions digestives et contribue au maintien de la santé de vos intestins. **INTESTCARE** vous permet ainsi de retrouver une sensation de bien-être.

### CURCUMA ET MAGNÉSIUM, DES ALLIÉS POUR VOTRE SANTÉ

Complément alimentaire, **INTESTCARE** équilibre les apports en **magnésium**, essentiels pour favoriser le transit et tonifier les muscles intestinaux. Anti-oxydant naturel, la **curcumine** contenue dans la racine de curcuma, contribue à préserver la santé des cellules et de la paroi intestinale. Régulateur, riche en **fibres**, **INTESTCARE** est également biostimulant grâce aux **extraits de plantes** (menthe poivrée, artichaut, romarin, gingembre) activant la digestion.

*Complément alimentaire pour fortifier et entretenir les fonctions intestinales, aux extraits de fruits et de plantes, sans conservateur, sans colorant, sans alcool, sans arôme artificiel.*

En vente dans les magasins de diététique et maisons bio.

Distribué par Pur Aliment  
BP 32 - 4 rue A. Kastler  
67541 Ostwald cedex  
tél. 03 88 098 098  
[www.salus-nature.fr](http://www.salus-nature.fr)



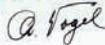
A.Vogel

# Une cure efficace pour un hiver serein: Echinacea

-  **Stimule** les défenses naturelles
-  **Renforce** les réponses de l'organisme
-  **Augmente** les défenses immunitaires
-  **Action antivirale et antibactérienne**  
en prévention ou traitement



[www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)

Pionnier du Bien-être Naturel  
- depuis 1923 

**Amidiététique**  
de la nature à la nutrition

## Réseau de magasins spécialisés indépendants

Nos principaux engagements :

- **Contrôle de la qualité des produits naturels et biologiques.**
- **Conseils personnalisés en nutrition et diététique.**
- **Bien-être et santé de nos clients par des conseils avisés.**
- **Informations et recommandations sur la santé environnementale.**
- **Suivi des connaissances scientifiques en nutrition et hygiène de vie.**
- **Participation aux réglementations sur la santé et l'environnement.**

Les magasins  
Amidiététique  
sont adhérents à une  
charte d'éthique et de  
contrôle qualité.

[www.amidietetique.com](http://www.amidietetique.com)

Retrouvez-nous sur le site internet  
ou par téléphone au 04 74 09 82 60

*Les annonceurs de ce journal sont des laboratoires spécialisés dont vous retrouverez les produits dans votre magasin conseil. Leur longue expérience et leur professionnalisme ne sont plus à démontrer. Comme tout complément alimentaire naturel, dont la performance et l'efficacité sont prouvées, des précautions d'emploi sont à respecter. Ils sont à consommer dans le cadre d'une alimentation saine, suffisante et variée. Demandez l'avis de votre conseiller en nutrition.*

**Amidiététique**  
www.amidietetique.com

Journal d'actualité et d'information des magasins  
spécialisés en diététique, alimentation naturelle  
et biologique.

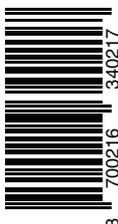
EJINOV SARL - 33 rue Paul BERT - 69400 Villefranche  
Tél 04 74 09 82 60 - [info@amidietetique.com](mailto:info@amidietetique.com)  
Directeur de publication : Patrice MAIROT

Comité de rédaction :  
G. CORJON, JL DARRIGOL, Marie H.,  
J. MAIROT, P. MAIROT, S. BOSQUIN  
N° ISSN 1282-8955 - Dépot légal Janvier 2011

L'Amidiététique est un journal d'information  
indépendant publié  
par la société Ejinov® 04 74 09 82 60

Création & Réalisation :  
idéov'graphic 04 37 47 28 38





3 700216 340217