

ÉDITION JANVIER 2024

# LIVRET DU CONSOMM'ACTEUR EN PERMASANTÉ®



## COMPLÉMENT ALIMENTAIRE RESPONSABLE EXPERT



### BIEN FAIRE ET FAIRE DU BIEN

" POUR CONTRIBUER AU BIEN-ÊTRE DE TOUS EN OUVRANT QUOTIDIENNEMENT  
POUR UN MONDE PLUS JUSTE ET PLUS RESPECTUEUX  
DES ÊTRES VIVANTS ET DES TERRITOIRES."



2

SYN

**SYNERGIE** d'action des différentes présentations des ingrédients et des différentes pratiques de soins.

P

**PHYTOTHÉRAPIE**, pour rappeler que l'usage de la plante est souvent à la base de la plupart des compléments alimentaires.

HO

**HOLISTIQUE**, qui tient compte de la globalité de l'être humain (Physique, émotionnel, mental, spirituel).

NAT

**NATUREL**, qualité qui maintient le trait d'union entre l'homme et son éco-système.

Rédaction et mise en page : Bénédicte Guiu, Fabien Besançon

Création graphique : Clélia Janis

Crédit photo : Thierry Schneider, Studio Saint-Louis, Adobe Stock

Les images présentes sur ce livret de conseil en PermaSanté® ne sont pas libres de droits et restent protégées par le code de la propriété intellectuelle et artistique. Livret du consomm'acteur en PermaSanté® – Dernière modification le 11 janvier 2024 – Document généré en janvier 2022 – Copyright (©) 2022 Synphonat.

# CONSOMMATION, NATURE ET RESPONSABILITÉ



Chers clientes, chers clients,

Si vous avez ce livret en main, c'est que vous désirez identifier nos gammes et avoir de plus amples informations sur nos produits, mais peut-être avant tout souhaitez-vous aussi mieux les comprendre pour choisir quel produit sera le plus adapté à votre besoin de santé.

Il est aussi possible que vous cherchiez à en savoir plus sur les ingrédients qui composent nos compléments alimentaires, leurs origines, leurs mécanismes d'action et la science qui vient confirmer tout cela, soit par simple curiosité, soit parce que cela vous guidera fortement dans votre choix de consommation.

Alors c'est avec un grand plaisir teinté d'une profonde satisfaction, que nous partagerons avec vous le maximum d'informations sur nos produits - dans la limite légale - car le savoir mérite d'être partagé, pour une seule et très bonne raison : c'est lui qui vous mènera à l'autonomie.

Ce besoin d'autonomie qui vous pousse à vouloir redevenir acteur de votre santé, par des choix de consommation éclairés et sincères et qui se traduit par des comportements exploratoires, de questionnements et de recherche.

N'oublions pas toutefois qu'accéder à l'autonomie passe par l'obtention d'un certain degré d'expertise, qui, s'il n'est pas disponible intrinsèquement, pourra se sourcer auprès d'un praticien de santé qualifié, dans le cadre d'une démarche d'accompagnement responsable.

De son côté Synphonat, vous accompagnera vers l'autonomie grâce à son concept méthodologique de PermaSanté®, et son large éventail de compléments alimentaires responsables, sûrs et efficaces.

L'enjeu étant pour chacun d'entre nous, l'adaptation dans un monde de plus en plus changeant, perturbant et excessif.

Beau défi pour vous chères clientes, chers clients, mais aussi pour nous...



Fabien Besançon, Gérant

# POURQUOI SYNPHONAT ?



Synphonat a été fondée par 3 pionniers des thérapies complémentaires qui, après avoir éprouvé l'écart qu'il y avait entre l'intérêt commun et l'intérêt de l'actionnaire majoritaire du laboratoire dans lequel ils travaillaient, ont décidé d'entreprendre autrement en créant la **Société Coopérative & Participative (SCOP) Synphonat**. Nous sommes donc une entreprise autonome car libre de toute contrainte actionnariale, ancrée dans le midi Toulousain et qui paye ses impôts à Villemur sur Tarn.

**Depuis 1997**, cette liberté permet à Synphonat de concevoir des compléments alimentaires en faisant passer les besoins de santé des consommateurs avant les exigences de profits individuels sans limite de l'entreprise conventionnelle. Sa mission a pour objet de : "Contribuer au bien-être de tous, en œuvrant pour un monde plus juste et plus respectueux des hommes et des territoires".

Labellisé



RSE Positive  
labellucie.com

**Depuis 2013**, profondément heurtés par les intenses manœuvres d'éco-blanchiment ou de socio-blanchiment qui survalorisent les engagements superficiels, Synphonat a décidé de faire labelliser ses bonnes pratiques et son mode de développement responsable.

**En 2014**, nous avons obtenu la labellisation Lucie® qui nous permet, face aux discours séduisants du marketing ambiant, de défendre des engagements environnementaux et sociétaux réels et sérieux.

Notre ADN coopératif et nos engagements environnementaux et sociétaux nous ancrent dans l'autre économie; celle qui, au service des hommes et des femmes, a pour nous un avenir, l'économie sociale et solidaire (ESS).

## LE SAVIEZ-VOUS?

Le **concept d'économie sociale et solidaire (ESS)** désigne un ensemble d'entreprises organisées sous forme de **coopératives, mutuelles, associations, ou fondations**, dont le fonctionnement interne et les activités sont fondés sur un principe de **solidarité** et d'**utilité sociale**. Ces entreprises adoptent des modes de gestion démocratiques et participatifs. Elles encadrent strictement l'utilisation des bénéfices qu'elles réalisent : le profit individuel est proscrit et les résultats sont réinvestis dans l'entreprise ou l'organisation\*.

\* Dans les SCOP (dont la nôtre) une part du bénéfice peut toutefois être redistribuée collectivement aux salariés, sous forme d'intéressement, de participation, de rémunération de parts sociales.

Sources :

<https://www.economie.gouv.fr/entreprises/creer-entreprise-economie-sociale-et-solidaire-ess>

<https://www.economie.gouv.fr/cedef/economie-sociale-et-solidaire>

# VERS UNE ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

**En 2015**, concentrés sur notre mission et en accord avec nous-mêmes, nous avons développé un concept de santé durable, "La PermaSanté" qui permet d'associer les dimensions physiologiques, mentales et sociales à la santé humaine.

Cette matrice guide notre Direction Scientifique, activité clé de notre modèle économique, dans le développement de compléments alimentaires qui permettront aux professionnels de santé (médecins et non médecins) qui vous accompagnent de finaliser leurs actes de soins avec des produits ayant du sens, efficaces, complémentaires, sûrs et respectueux de l'homme et de l'environnement.

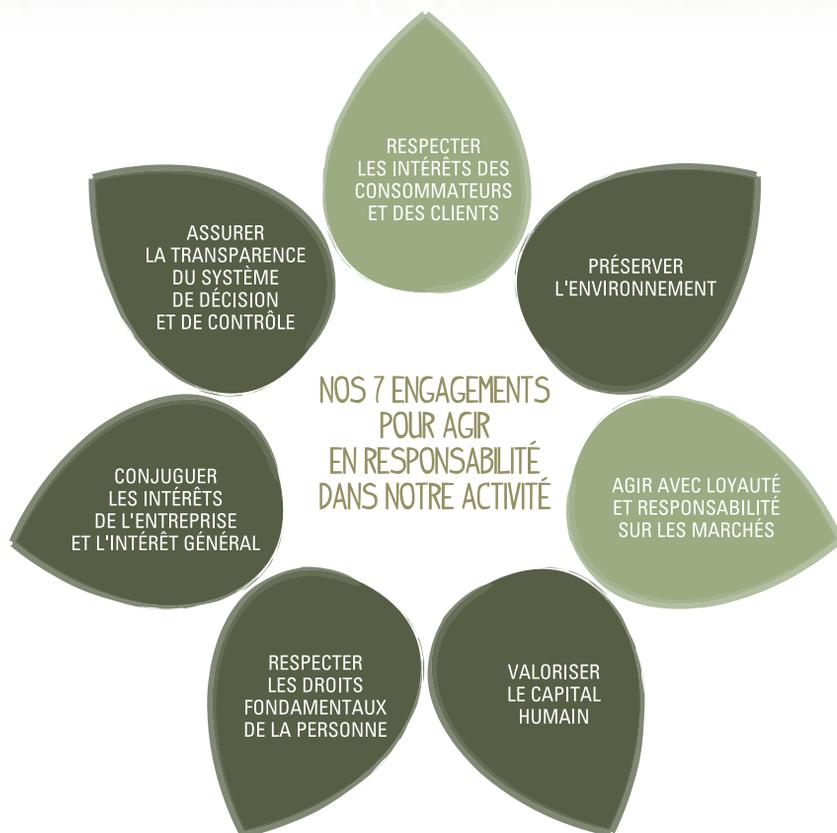
Puisque derrière l'achat de compléments alimentaires conventionnels se cachent des problèmes humains, sanitaires et environnementaux, il est primordial d'apporter plus de transparence dans la fabrication de ces produits pour que vous puissiez faire vos choix en connaissance de cause. Nous avons mis en place des cahiers des charges et des audits fournisseurs qui garantissent que nos produits sont fabriqués dans de bonnes conditions environnementales et sociétales.

**Depuis 2018**, pour aller au bout de nos engagements vis-à-vis d'un consomm'acteur en quête de "naturalité", nous qualifions nos produits, non plus de produits de santé naturels (ce qui pourrait induire en erreur le consomm'acteur) mais de Compléments Alimentaires Responsables Experts (Le C.A.R.E.®).

**Aujourd'hui**, dans un monde où la concurrence fait rage, avec des pratiques commerciales contestables et où la santé des consommateurs est marchandisée, nous ignorons encore si nous arriverons au bout de la mission que nous nous sommes fixée. Peut-être sommes nous inadaptés à ce monde où prendre soin de l'autre et de l'environnement n'est pas l'évidence pour se développer. C'est vous qui nous le révélez par vos actes d'achats et vos mots.

Nous savons seulement que Synphonat est tranquille avec elle-même et en accord avec ses actes. Elle fait ce qui lui semble bien pour vous: de l'éco-socio-conception de ses produits jusqu'à leur distribution à votre domicile, mobilisant toutes ses compétences, son attention et sa sensibilité pour vous accompagner dans la reprise en main de votre santé, dans un cadre de consommation responsable.

# POURQUOI SYNPHONAT ?



6

Pour le consommateur, un **label** constitue une garantie que le produit ou service répond à des critères de qualité qui vont faciliter sa décision d'achat.

On assiste ces dernières années au phénomène de "**greening**" ou "**greenwashing**", ou en français "**éco blanchiment**" qui consiste pour une entreprise à orienter sa stratégie de communication vers un positionnement écologique ou socio-responsable dans le but d'améliorer son image alors que ses activités impactent excessivement la nature et l'environnement et/ou que leur politique sociale n'est pas exemplaire.

**Vérifier si le produit que vous voulez acheter porte bien un label « officiel » devient donc indispensable !**

*« Comme il n'est pas facile de faire la différence entre ceux qui ne font que parler de développement durable et ceux qui ont un engagement réel et sérieux » (Alain Fustec), nous avons choisi dès 2014 de nous faire auditer et labelliser par **le label privé collectif Lucie®**.*

# ENGAGEMENTS ET LABELISATION

Les labels sont des signes de reconnaissance de la conformité d'un produit (ou parfois d'une entreprise) à un cahier des charges. Ils ont, soit été créés par des organisations internationales, des pouvoirs publics (comme, par exemple, l'union européenne), des associations et des ONG ou par des organisations syndicales. Trois Différents types de labels co-habitent :

## ✓ **Les labels officiels :**

Il s'agit de systèmes de reconnaissance de la qualité environnementale des produits, gérés par les autorités publiques. Les contrôles sont effectués par des organismes externes, indépendants et, généralement, accrédités. L'accréditation garantit la fiabilité et la qualité des contrôles. Il s'agit de systèmes volontaires : seuls les producteurs qui le souhaitent soumettent des produits à la labellisation.

## ✓ **Les labels privés collectifs :**

Ces labels de qualité environnementale sont initiés par un secteur industriel, un organisme professionnel, une association, considérés comme indépendants du fabricant. Les contrôles sont effectués par des organismes externes, indépendants et, généralement, accrédités. L'accréditation garantit la fiabilité et la qualité des contrôles. Il s'agit de systèmes volontaires : seuls les producteurs qui le souhaitent soumettent des produits à la labellisation.

## ✓ **Les labels privés individuels non contrôlés :**

Ces labels de qualité écologique sont créés par un fabricant ou un distributeur et relèvent de leur seule responsabilité. Il n'y a pas de contrôle externe et indépendant.

# NOS GARANTIES

## SANS



**Nous pourrions vous parler abondamment de tri sélectif et du dernier pack éco-sourcé, ou de replantage d'arbre, mais laver plus vert que vert, ce n'est pas notre truc !** Notre engagement pour préserver l'environnement au delà des écogestes se concrétise par la mesure et la réduction des impacts négatifs de notre activité associée à l'éco-conception de nos produits et de nos services.

- ✓ **L'infrastructure de Synphonat a produit 32 Tonnes de CO<sup>2</sup> en 2020 et a réduit ses émissions de - 45,76 % par rapport à 2018\*.**

## SANS



**Nous pourrions vous parler abondamment du nombre d'heureux collaborateurs et fournisseurs qui participent à notre développement pour votre bien, mais laver plus rose que rose, ce n'est pas notre truc !** Notre engagement pour agir positivement sur la société dans le cadre de notre activité se concrétise par notre statut de SCOP, la gouvernance partagée qui y est associée et la transparence de notre système de décision et de contrôle.

- ✓ **Synphonat par son statut coopératif est une entreprise ancrée dans l'économie sociale et solidaire depuis 1997. En 2021, 16 salariés sur 25 sont associés\*\* et ont voté le plan de développement de leur entreprise pour les 4 ans à venir.**

\* Sources : [www2.izypeo.com](http://www2.izypeo.com)

\*\* Source PV. d'assemblée générale 2020/2021

# NOS GARANTIES

SANS



**Nous pourrions vous parler abondamment d'éthique sans vraiment savoir ce que cela veut dire, mais laver plus blanc que blanc, ce n'est pas notre truc !**

Nos engagements pour respecter vos intérêts et agir avec loyauté sur les marchés se concrétisent par des pratiques responsables de commercialisation, de protection de vos données personnelles, de prévention des actes de corruption active ou passive, de conflits d'intérêt. Pour que le conseil du professionnel soit un vrai conseil dans votre intérêt, c'est à dire le plus adapté à vos besoins de santé.

- ✓ **Symphonat n'incite pas à la récompense des conseils. Le budget alloué à la promotion commerciale (Récompense et cadeaux) est de 2,33% de son CA en 2020/2021, soit une baisse de -19,22% par rapport à 2019/2020\*.**

9

SANS



**Nous pourrions vous abreuver en innovations bidons ou réchauffées avec de belles images et de beaux discours, de beaux logos, mais le lavage de cerveau, ce n'est pas notre truc !** Nos engagements pour respecter vos intérêts et agir avec loyauté sur les marchés se concrétisent par un marketing éthique diffusant des informations fiables et éliminant tout faux éléments de communication, toutes données manipulées et non vérifiables, tout en respectant votre droit à ne pas être sollicité commercialement sans votre consentement préalable.

- ✓ **Depuis 2014, Symphonat est contrôlée par le label Lucie sur ses engagements pour favoriser les pratiques responsables en matière de commercialisation.**

**En 2020/2021 la production de catalogue et imprimés a représenté 0,99% du CA\*\*.**

\* Source bilan comptable 2020/2021

\*\* Source bilan comptable 2020/2021

# NOS GARANTIES

AVEC



L'argent que vous nous donnez sert à faire des produits efficaces, sûrs, innovants, scientifiquement étayés, et le moins impactants possible pour l'environnement. **Notre engagement pour respecter vos intérêts c'est avant tout de développer des produits responsablement sourcés et transformés et dont le service santé rendu est fort.**

- ✓ **Synphonat est dotée d'une direction scientifique & médicale, qui se consacre au développement et à l'amélioration de nos produits, mais aussi à la production de science et de formation, au conseil vers les clients et les professionnels.**

**Synphonat a investi 3,26% de son CA dans la direction scientifique en 2020/2021\*.**

AVEC



L'argent que vous nous donnez sert à faire vivre le concept de Permasanté®, qui permet d'intégrer la science médicale évolutionniste et psychosociale avec les pratiques complémentaires. **Notre engagement pour respecter vos intérêts est de fournir aux différents types de praticiens de santé les meilleurs compléments alimentaires possibles et d'être une source d'information de santé intégrative fiable.**

- ✓ **De 2017 à 2021 Synphonat a investi 0,8% de son CA dans les travaux sur la PermaSanté®\*\*.**

\* Source bilan comptable 2017/2021

\*\* Source bilan comptable 2017/2021

# NOS GARANTIES

AVEC



L'argent que vous nous donnez sert à amener tous les acteurs de la chaîne de valeur, le consommateur, le prescripteur, les salariés de Synphonat à l'autonomie. **Notre engagement pour respecter vos intérêts est de vous fournir le maximum de clés de compréhension en partageant le savoir qui permet l'exercice du libre arbitre.**

- ✓ En 2020/2021 Synphonat a consacré 2,32% de son CA, pour la formation des acteurs de santé et de ses salariés\*.

11

AVEC



L'argent que vous nous donnez, nous permet de croire que l'on peut en entreprenant responsablement « contribuer au bien-être de tous en œuvrant pour un monde plus juste, et plus respectueux des territoires ». **Notre engagement pour respecter vos intérêts est de vous permettre de choisir en connaissance de cause, car à la fin, c'est vous qui payez.**

- ✓ Synphonat investit 0,48% de son CA et toute son énergie et attention dans le développement responsable consacré par la labellisation Lucie depuis 2014\*\*.

\* Source bilan comptable 2020/2021

\*\* Source bilan comptable 2020/2021

# LA PERMASANTÉ®

## CONCEPT DE SANTÉ RESPONSABLE

En deux décennies, le monde de la santé a muté, s'est complexifié, plaçant l'individu entre deux mondes souvent en confrontation :

- **D'un coté, le monde médical et pharmaceutique** qui subit une mutation extrêmement rapide à la fois technologique et sociétale plus ou moins contrôlée et qui a rendu le patient dépendant de ce système tout en mettant la médecine et la pharmacie face à leurs limites.
- **De l'autre, des approches de soins et de bien-être** toujours plus nombreuses (plus de 400 recensées) qui s'ajoutent aux méthodes traditionnelles (phytothérapie, médecine chinoise, homéopathie...) mettant le sujet dans une situation complexe de choix avec un fort risque de dispersion et d'errements.

A partir de ce constat, Synphonat a souhaité conceptualiser une approche inclusive de la santé sous le nom de **PERMASANTE®**. Inspirée de la Permaculture qui, la première, a su poser les bases d'un fonctionnement harmonieux d'un écosystème intégrant l'humain, la PERMASANTE® s'appuie également sur les connaissances apportées par la biologie de l'évolution pour mieux comprendre les mécanismes adaptatifs du vivant.

Ainsi, elle donne du sens aux problématiques de santé en les intégrant dans la globalité du monde vivant et en l'inscrivant dans l'histoire de l'humanité.

**La PERMASANTE® est fondée sur les capacités adaptatives naturelles de l'humain à rester en santé dans un environnement qui change en permanence.**

**En PERMASANTE®, l'émergence d'une maladie ou d'un symptôme résulte d'un processus progressif de désadaptation de l'homme dans son écosystème, le menant à une forme de stress dépassé.**

**Soulager rapidement** est humain et nécessaire mais souvent insuffisant. Pour **relancer et maintenir durablement nos capacités d'adaptation** à notre environnement, il est nécessaire d'entrer dans une prise en charge tripartite que nous avons appelé **Processus de PermaSanté®**. Son détail est décrit et illustré dans le schéma page suivante.

# LE PROCESSUS DE PERMASANTÉ®

## POUR UNE SANTÉ DURABLE

AGIR RAPIDEMENT

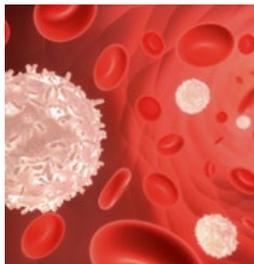
DÉSADAPTATION

### AGIR SUR LA PHYSIOLOGIE

Médicaments et compléments alimentaires (CA) peuvent être pris séparément ou en association. Le CA peut avoir une action :

- **nutritionnelle** et combler une déficience. Les propriétés qui en découlent sont alors ceux du nutriment: vitamines, minéraux, acides gras essentiels etc.
- **physiologique** et contribuer ainsi au bon fonctionnement du système immunitaire, du système nerveux, des vaisseaux, réduire la fatigue etc.

Il est préférable de se faire accompagner par un professionnel de santé formé à l'usage des CA pour que le choix soit le plus éclairé et pertinent possible.



### AGIR SUR L'ÉCOSYSTEME

On entend par écosystème ce qui a trait :

- d'une part, à notre hygiène de vie (alimentation, dépense physique, sommeil, consommation de toxiques) et
- d'autre part à la qualité de notre environnement plus ou moins naturel ou artificialisé.

Se mettre en retrait, l'observer et l'aménager est une étape indispensable sur le chemin d'une bonne santé.



### AGIR SUR LE MENTAL

Nos comportements découlent de nos émotions, passées par le filtre de nos pensées. Les émotions viennent tout autant de l'intérieur que de l'extérieur.

Savoir les identifier, les nommer, les décoder est indispensable à la compréhension de nos comportements.

Apprendre à les gérer est un moyen d'action nécessaire pour une bonne santé globale. Psychothérapie, thérapie comportementale et cognitive, cohérence cardiaque, sophrologie, méditation, yoga sont des moyens parmi d'autres de gestion efficace des émotions.



AGIR DURABLEMENT

RÉADAPTATION

P  
R  
O  
C  
E  
S  
S  
U  
S  
D  
E  
P  
E  
R  
M  
A  
S  
A  
N  
T  
É

# LA PERMASANTÉ®

## LA CONNAISSANCE PARTAGÉE

### Comment fonctionne l'organisme pour s'adapter à un environnement qui change en permanence ?

Cette adaptation s'organise autour de 3 grandes fonctions issues de l'évolution: **la récupération, la défense et l'action**. Elles sont présentées ci-dessous et sur le schéma page suivante. Leur efficacité dépend de la qualité de la relation que l'on développe avec les autres éléments de l'écosystème qu'ils soient minéral, végétal, animal ou humain. **Une relation adaptée** est de préférence coopérative et bienveillante grâce à la **coordination, entre émotions et pensées, réalisée par notre cerveau** qui conserve en lui toute l'histoire de l'évolution.

✓ **LA RÉCUPÉRATION** par **synchronisation** avec l'environnement naturel. Le sommeil est à la fois l'acteur et le témoin de la qualité de cette synchronisation. De celle-ci, centrée sur la lumière et l'alternance jour/nuit, découlent tous les équilibres biologiques. Font partie des éléments de récupération :

- le sommeil
- l'équilibre neuro-hormonal
- l'équilibre biologique: température, tension, pH etc...

✓ **LA DÉFENSE** par **protection** de son intégrité face à un agresseur de l'environnement. Ce qui devrait être rare aujourd'hui si l'environnement, individu compris, est respecté. Font partie de la défense:

- la peau et les muqueuses (digestives, respiratoires, urogénitales). Ce sont nos barrières entre notre organisme et le monde extérieur.
- le système immunitaire
- les émonctoires : organes d'élimination

✓ **L'ACTION** par **fonctions** au nombre de 3 :

- production d'énergie : métabolismes
- circulation de l'énergie : cœur, artères, veines
- utilisation de l'énergie : os, muscles, articulations

# LA PERMASANTÉ®

## APPRENDRE À S'ADAPTER

L'action et la défense sont des comportements qui surviennent après une information perçue dans notre écosystème. Mais, entre la perception de cette information et le comportement qui en résulte, intervient **émotions et pensées**, qui nous donnent **"une" interprétation** de cette information. L'émotion est le résultat de notre connexion au vivant; la perception que l'on en a et l'interprétation que l'on en fait, sont le résultat de nos pensées, influencées par notre histoire personnelle. Perception et interprétation sont donc évolutives avec le temps et l'expérience acquise. **Enrichie du savoir, l'adaptation n'en sera donc que meilleure. C'est pourquoi nous le partageons dans la partie « pédagogie » de chaque chapitre de ce livret.**

### RECUPERER / SE SYNCHRONISER

- Le sommeil
- Equilibre neuro-hormonal
- Equilibres biologiques

15

### SE DEFENDRE/SE PROTEGER

- Peau et muqueuses
- Système immunitaire
- Emonctoires



### AGIR/SE MOBILISER

- Production d'énergie et métabolismes
- Circulation d'énergie: cœur et vaisseaux
- Utilisation d'énergie: os, muscle, articulations

# LA PERMASANTÉ®

## ÇA COMMENCE À LA MAISON

### Mais, que signifie une alimentation saine et équilibrée ?

Les études les plus récentes montrent que l'alimentation la plus bénéfique pour l'ensemble de l'écosystème dont la santé humaine devrait être BIO, LOCAL, VARIÉ, DE SAISON ET FAIT MAISON.

Aujourd'hui en Occident, et plus particulièrement en France, **L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE** est le modèle le plus en phase avec cette approche et la plus aisée à mettre en place compte tenu de nos habitudes alimentaires et des produits disponibles sur notre territoire.

- Elle est composée de fruits et légumes en abondance et d'herbes aromatiques, de poissons et de fruits de mer, de légumes secs (pois chiches, lentilles etc) et de pain à base de farines complètes et variées, agrémentées de graines : amandes, noisettes, noix etc.
- Elle est pauvre en graisses animales (viandes rouges, charcuterie, crème fraîche, beurre) et riche en graisses végétales mono-insaturées (huile d'olive) et polyinsaturées oméga-3 végétaux (pourpier, salades sauvage et légumes à feuilles vertes qui peuvent être complétés d'huile de colza et de noix) et oméga-3 marins (petits poissons gras).
- Elle comprend également quelques produits laitiers de brebis et de chèvre.
- Cette alimentation est dénuée de produits industriels raffinés et de sucre mais pour autant, elle se cuisine simplement et rapidement.

**Outre sa richesse en micronutriments, l'alimentation méditerranéenne offre 3 avantages : être une cuisine locale et fait maison, faire la part belle aux produits végétaux (80% environ de la ration) et être totalement dépourvue de produits ultra-transformés.** On reconnaît ces derniers lorsque plus de 5 ingrédients indiqués sur l'étiquette composent "l'aliment".



# LA PERMASANTÉ®

## LA VIE QUOTIDIENNE EN MIEUX

Vous trouverez, dans ce livret, un peu de pédagogie en préambule de chaque thème abordé. Ils comprennent également des conseils simples mais essentiels pour vous accompagner sur le chemin d'une santé permanente! Vous pouvez les compléter de nos fiches MIEUX !

### MIEUX GÉRER SES RÉSERVES

**FER - IODE - MAGNÉSIMUM - OMEGA-3 - VITAMINE D - VITAMINE B9**

**Santé** Les nutriments les plus difficiles à apporter en quantités adéquates. Malgré la diversité alimentaire et les recommandations officielles, entre 2006 et 2015 les cas de carence ont augmenté en France.

✓ 20% des femmes régulières ont également leurs réserves en Fer (Ferritine) et 20% en des réserves folées (Ferritine entre 13 et 30µg/ml) en lien avec des règles qui touchent au long de la vie depuis les cycles. Le seul idéal ne fait pas assez consommé mais en faire l'objectif rendrait un bon compromis.

### MIEUX DIGÉRER, MIEUX ÉLIMINER

La fonction de notre tube digestif est de permettre aux aliments composés de se transformer en nutriments simples pour pouvoir être absorbés puis distribués aux différents organes et tissus. Il y a 2 points critiques à préserver pour que la fonction digestive soit aisée et efficace :

1. Les capacités de digestion grâce à l'acidité du suc gastrique et les enzymes (parfois faibles : bouche, estomac, intestin)
2. L'intégrité de la muqueuse intestinale au contact des aliments pour l'assimilation

### MIEUX DORMIR

« Bonjour, comment allez-vous dans ? » Cette question est aussi importante pour la santé que « Comment allez-vous ? » qui signifie à l'origine « aller vous bien à la soirée ? ». Car une bonne digestion est signe de bonne santé. De la même façon, il y a une partie de bonne santé après un bon sommeil.

« Connaissez-vous les piliers de l'hygiène du sommeil ? » Présenté page 6, le sommeil bien sûr est de nouvelles découvertes pharmacologiques du sommeil. Dans le cas contraire, une consultation auprès d'un spécialiste du sommeil\* hérité aux Thérapies Cognitives et Comportementales de l'Insomnie (TCCI) est nécessaire. Il agit dans un deuxième temps et aide également pour retrouver un sommeil réparateur surtout si les troubles sont anciens.

« Les solutions ? Aussi nombreuses que les cas » Les produits Synbiote® s'inscrivent dans cette logique et sont les seuls produits mis sur le marché qui ont été étudiés par un professionnel de santé.

Le sommeil est un besson vital dont la qualité et la durée permettent de fonctionner correctement dans la journée tant au niveau physique qu'émotionnel.

### MIEUX BOUGER

Os, articulations et muscles, 3 éléments qui fonctionnent conjointement pour permettre un déplacement harmonieux facilitant les activités de la vie quotidienne.

L'absence de mouvement entraîne une déminéralisation, une faible circulation, une déshydratation articulaire, un état d'hyper-inflammation, affecte notre équilibre, donc que l'effort augmente. Retour, perte de souplesse, de puissance et de coordination sont des signes qui doivent alerter car ils pointent vers une atteinte à notre système vasculaire et de déplacement. La boue est un caractéristique humaine à entretenir abondamment !

Que ce soit l'exercice, les cartilages, les tendons ou les ligaments, la marche supporte une charge de 30% du poids du corps.

### MIEUX SE DÉFENDRE

Le système immunitaire a 3 fonctions principales :

- Nécessaire protéger contre les micro-organismes qui nous assaillent (bactéries, virus, parasites, champignons)
- Tolerer ce qui nous est étranger mais est indispensable à notre survie : les aliments et les micro-organismes des formes de la flore et des mycoses.
- Réguler la survie ou non de cellules anormales ou dysfonctionnelles (cellules cancéreuses).

Les 4 grandes perturbations du système immunitaire sont :

- Les infections qui peuvent être aiguës ou chroniques ou récurrentes ou réactivées à cause d'un affaiblissement du système immunitaire.
- Notre système immunitaire a une très grande capacité à se défendre. Il correspond à une attaque de nos propres cellules immunitaires (myélocytes, cartilage, etc).
- Notre système immunitaire a tendance à éliminer les cellules à sa multiplicité.

### MIEUX TOLÉRER

✓ L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire à des substances ou à des substances appelées allergènes (pollens, aliments, médicaments, produits, animaux, etc). Les molécules sont chimiques.

✓ L'allergie est due à l'argénine par la protéine, les vides respiratoires ou les vides digestifs. Il y a une réaction du système immunitaire qui déclenche une réponse de défense et de réajustement qui est une réponse de TOLÉRANCE.

Trois acteurs sont en cause dans l'allergie. On peut agir sur les 2 derniers.

- ✓ un affaiblissement des défenses immunitaires
- ✓ une altération de la flore ou des muqueuses respiratoires et digestives
- ✓ un déséquilibre de la flore intestinale

L'allergie est la #1 pathologie la plus fréquente selon l'OMS avec 30 à 40% de la population mondiale touchée en 2025. Ce sera une sur deux en 2050. Le monde de l'agro-alimentaire et du monde de la cosmétique, surtout après les plus gros procès-verbaux de substances chimiques qui viennent chaque jour alourdir un peu plus la liste des molécules allergènes.

Alors apprenez à se protéger.

### MIEUX GÉRER SON STRESS

✓ Le stress est un indicateur d'un changement dans notre environnement (proche (social, naturel, physique, ...))

✓ Il se traduit par des symptômes : irritabilité, peurs, insomnie, digestifs, gorge, toux, ...

✓ Ces symptômes déclenchent des comportements qui s'ajoutent à la situation (stress) et sont adaptés à la situation !

MON ENVIRONNEMENT (naturel, physique, social, ...)

MES RESSONS (psycho-sociaux et physiologiques)

Des émotions trop intenses nous empêchent de réfléchir, de prendre du recul, d'analyser, de prendre les bonnes décisions.

En accompagnement de cette gestion, les produits Synbiote® peuvent vous aider à éliminer l'argénine et les aggrégats de stress (stressés, aggrégats, difficultés d'endormissement, tensions musculaires, palpitations, ...).

# LE C.A.R.E.<sup>®</sup>

## COMPLÉMENT ALIMENTAIRE RESPONSABLE EXPERT

### ✓ COMPLÉMENT



Il s'intègre entre les règles  
hygiéno-diététiques et le médicament

Il agit sur la qualité de vie et permet de réserver le médicament à un usage juste.

### ✓ ALIMENTAIRE



Ses ingrédients répondent aux  
normes d'alimentarité

Ce sont des concentrés de :

- vitamines, minéraux, fibres, acides gras essentiels
- plantes médicinales, (poudres, extraits)
- aliments (propolis, papaye, Klamath)
- substances naturellement présentes dans l'organisme (probiotiques, acide hyaluronique, hydrolysate de collagène...).

### ✓ RESPONSABLE



Il est engagé dans la protection  
environnementale et sociétale

« Pour contribuer au bien-être de tous en œuvrant quotidiennement pour un monde plus juste et plus respectueux des êtres vivants et des territoires ».

### ✓ EXPERT



Il est guidé par la Science, la pertinence et  
l'expérience pour atteindre ses objectifs avec le temps

Tout processus de transformation se fait à l'aune de l'expertise et de la responsabilité socio-environnementale pour des :

- nutriments sous forme naturelle avec une recherche de la meilleure biodisponibilité.
- plantes ancestrales si possible en circuits courts et BIO.
- substances brevetées et/ou avec études cliniques.

# LE CARE.®

## SENS, NATURE ET RÉALITÉ

Nous considérons que, dès qu'une matière première est transformée (sortie de son état naturel), elle ne doit plus être qualifiée de "naturelle" car cela induirait en erreur un consommateur en quête de naturalité. La différence fondamentale entre une plante dans son écosystème et une plante dans une gélule, c'est sa transformation du fait de la main de l'homme. **Ainsi, toute matière végétale, minérale, animale prélevée dans la nature et qui subit une transformation, autre qu'à usage culinaire, devient un produit transformé.** C'est bien le cas des compléments alimentaires.

**Nous ne vous parlerons donc pas de produit de santé naturel mais de Complément Alimentaire Responsable Expert.**

Le but est de renforcer les effets physiologiques, faciliter la prise et sécuriser le produit pour le consommateur comme pour l'environnement.



19

### \*NOTRE REPONSE : la transformation Responsable

- **Appliquer une méthodologie d'écoconception** qui consiste à estimer, dès la conception d'un bien de consommation, les impacts négatifs possibles sur l'environnement et sur la société, de sa production jusqu'à sa consommation et sa destruction et à les minimiser.
- **Limiter le nombre d'étapes de transformation et l'ajout d'intrants** (additifs, solvants, auxiliaires technologiques...)
- **Appliquer le principe de la plus petite dose efficace (PPDE®)** : une fragilité de l'organisme résulte souvent d'un processus de dégradation progressif qui, si l'on veut l'endiguer puis l'inverser, nécessite de ne pas brutaliser l'organisme, ni de réaliser de forçage physiologique. Administrer des doses trop fortes avec des extraits trop concentrés, revient à appliquer une logique médicamenteuse à des produits qui ne sont pas destinés à l'être.

# FICHE PRODUITS

## MODE D'EMPLOI

Pour la recherche des produits, vous pouvez utiliser le sommaire en page 11 ou les trois index en fin de livret, reprenant par ordre alphabétique les noms des produits, des plantes ou des ingrédients. Chaque fiche produit est présentée comme suit :

### Nom du produit et domaine d'usage

**A base de :** principaux ingrédients présents dans le produit classés en 6 catégories\*.

**Conseils d'utilisation :** ils précisent le mode d'emploi général du produit.

**Précautions d'emploi :** Cela concerne essentiellement les patients sous médicaments risquant des interactions (anticoagulants, psychotropes, chimiothérapie...). **Chez la femme enceinte et allaitant, prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation.**

**Associations possibles :** Les micronutriments, les plantes médicinales, les microlisats ont des modes d'action différents (nutritionnels ou physiologiques) et certaines associations peuvent s'avérer intéressantes. Elles sont indiquées à titre informatif.

**Description détaillée** dans la mesure de ce que la réglementation autorise à communiquer. Il est donc vivement recommandé de se faire accompagner par un professionnel de santé.

## SYNERCALM®

Pour gérer naturellement et efficacement le stress et l'anxiété

À BASE DE :

**CONSEILS D'UTILISATION**  
2 gélules matin et soir.

**PRÉCAUTION D'EMPLOI**  
En cas de prise de médicaments anxiolytiques, prendre l'avis d'un professionnel de santé.

**ASSOCIATIONS POSSIBLES :**

- AFA-UP&GO®
- EQUILOFRE®
- MICROLISAT® ADAPTATION STRESS
- SYNERTROPIC®
- ELIXIR FLORAL PEURS

### DESCRIPTION

Le Lactium® est un extrait breveté de peptide de lait (caséine) dont les études cliniques réalisées ont permis de mieux définir le domaine d'intervention, efficace et sans danger, susceptible de s'intégrer dans la prise en compte des difficultés d'adaptation, à des contraintes et à des changements de rythme.

Il est important de noter que cet extrait présente une très faible teneur en lactose, d'accoutumance, de dépendance, de somnolence, de perte de mémoire.

Serenzo® est une essence d'orange douce qui favorise détente et est utilisée pour la relaxation mentale et digestive.

### INGRÉDIENTS

Lactium® (alpha-caséine)  
Serenzo® (essence d'orange douce)  
Extrait de mélisse (Limonium)

**Autres constituants :**  
Carbonate de magnésium

**ALLERGENES et autres indicateurs :**  
• Allergène : traces de lait, traces de lactose

\*  **Oléonutriments :** Contient des huiles remarquables par leur teneur en certains acides gras essentiels.

 **Phytonutriments :** contient des poudres ou extraits de plantes à usage traditionnel.

 **Algonutriments :** contient des algues ou microalgues alimentaires ou en extraits

 **Myconutriments :** contient des poudres ou concentrés de champignons

ment le



	Pour 1 gélule	Pour 4 gélules
sozépine)	100mg	400mg
de <i>Citrus sinensis</i> )	125mg	500mg
<i>Melissa officinalis</i> )	60mg	240mg

S :  
sium, sels de magnésium d'acides gras.

urs de sécurité  
es de protéines de  
ctose.

#### CONDITIONNEMENT

Gélules végétales de  
385mg

RÉF. 0019

) issu de la recherche médicale. Les études pré-cliniques et  
ervention de cet extrait. Il représente un tranquillisant naturel,  
en charge des états d'anxiété et de stress modéré liés à des  
s de situation de la vie courante.

bonne tolérance caractérisée en particulier par l'absence  
mémoire et de toxicité.

t endormissement. L'extrait de mélisse est traditionnellement

**Composition :** quantité par unité de prise et par dose journalière (DJR) assortie du pourcentage des apports de référence (AR) pour les vitamines et minéraux.

**Autres constituants :** Synphonat a choisi de limiter au maximum les additifs. Lorsque leur présence est indispensable et qu'il n'existe pas d'alternative naturelle, ils sont mentionnés ici.

**Allergènes :** Les principaux allergènes sont indiqués ici (gluten, crustacés, œuf, poisson, lait, arachide, soja, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame et sulfites). Cependant, d'autres substances sont susceptibles de déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibilisés. Il est donc toujours recommandé de bien vérifier la liste des ingrédients composant le produit si tel était le cas.

**Conditionnement :** il précise le mode de présentation du produit (pilulier, flacon, boîte), le type et le nombre d'unités (gélule, comprimé, capsule liquide) et la quantité par unité.

**Référence du produit :** elle permet de retrouver plus facilement le produit sur notre site et facilite la commande sur bon papier ou en ligne.

\*  **Remèdes traditionnels :** remèdes de nos grands-mères toujours d'actualité!

 **Micronutriments :** Vitamines, minéraux ou substances nutritionnelles spécifiques.

 **Microphytonutriments :** contient des ingrédients des familles précédentes mais à des teneurs faibles se comptant en microgrammes.

# CE QUE VOUS NE TROUVEREZ NULLE PART AILLEURS !

## EXPERTISE KLAMATH SAFE®



- ✓ La micro Algue Klamath en circuit court direct du récoltant au consommateur
- ✓ 100 % pure : bien dosée et sans additif
- ✓ Séchage doux à 41°C
- ✓ Applications : Vitalité mentale et physique

## EXTRAIT LIPIQUE D'ARGOUSIER SBAZ4®



- ✓ Séparation graines et pulpe
- ✓ Extraction au CO<sup>2</sup> supercritique
- ✓ Standardisation pour une teneur toujours garantie en acides gras oméga-3, 6, 7 et 9 et en antioxydants
- ✓ Applications : Hydratation et trophicité des muqueuses

## EXPERTISE MICROLLISAT®



- ✓ Mécanisme d'action visé et démontré par la science Nutrigénomique
- ✓ Optimisation ou régulation des fonctions cellulaires d'un organisme vivant
- ✓ Composé d'actifs dilués et dynamisés
- ✓ Neutralité interactive
- ✓ Applications : Fonctions adaptatives de l'organisme

## EXPERTISE COLLAGÈNE AMINOLOCK®



- ✓ Complexe bioactif d'hydrolysat de collagène
- ✓ Technologie Séquentielle AminoLock® brevetée
- ✓ Un poids moléculaire obtenu <1000 daltons
- ✓ Applications : Articulations, peau, tissus conjonctifs

Les gammes sont précédées pour chaque produit par un bandeau indicateur

# SOMMAIRE

## CHAPITRE 1 : S'ADAPTER / ENTRE ÉMOTIONS ET PENSÉES

1. ÉMOTIONS / HUMEUR..... P.26 À 29
2. LE STRESS ..... P.30 À 33
3. LA COGNITION : MÉMOIRE, CONCENTRATION, APPRENTISSAGE. . . P.34 À 37

## CHAPITRE 2 : RÉCUPÉRER / SE SYNCHRONISER

1. LE SOMMEIL ..... P.40 À 43
2. VITALITÉ PHYSIQUE / FATIGUE..... P.44 À 47
3. ÉQUILIBRE HORMONAL FÉMININ ..... P.48 À 53
4. ANTIOXYDANTS/VITAMINES ET MINÉRAUX..... P.54 À 57

## CHAPITRE 3 : SE DÉFENDRE / SE PROTÉGER

1. LA PEAU..... P.60 À 63
2. ALIMENTATION ET DIGESTION ..... P.64 À 69
3. INTIMITÉ URINAIRE ET GÉNITALE..... P.70 À 73
4. OXYGÉNATION ET VOIES RESPIRATOIRES ..... P.74 À 77
5. ŒIL ET VISION..... P.78 À 81
6. DÉFENSES NATURELLES ..... P.82 À 85
7. DÉTOXICATION / ÉLIMINATION / PROTECTION ..... P.86 À 91

## CHAPITRE 4 : AGIR / SE MOBILISER

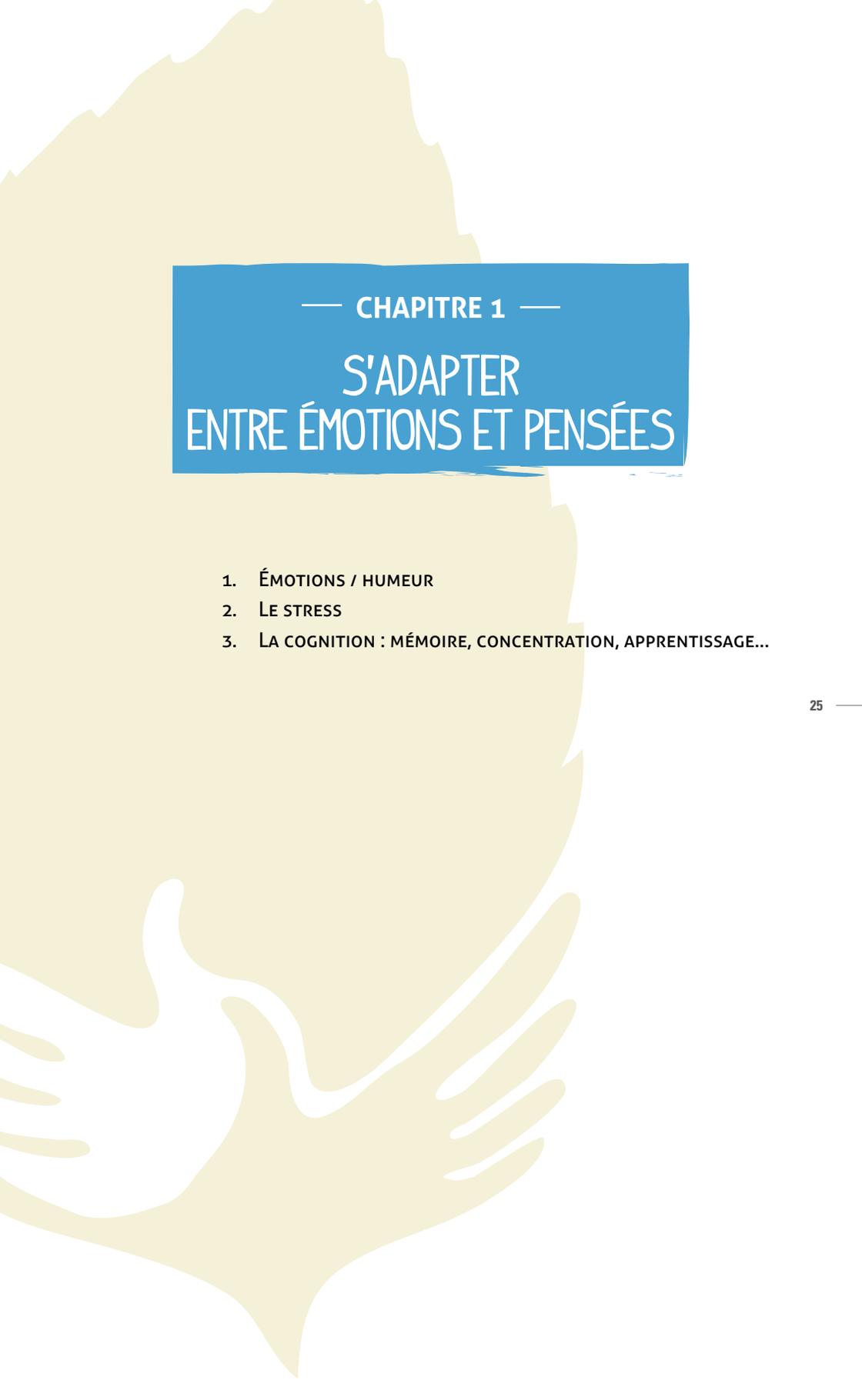
1. MÉTABOLISMES : SUCRES, GRAISSES ET POIDS..... P.94 À 97
2. CŒUR, ARTÈRES, VEINES ..... P.98 À 101
3. OS, MUSCLES ET ARTICULATIONS ..... P.102 À 109

INDEX DES INGRÉDIENTS..... P.110-111

INDEX DES PLANTES..... P.112-113

INDEX DES PRODUITS..... P.114-115





— CHAPITRE 1 —

# S'ADAPTER ENTRE ÉMOTIONS ET PENSÉES

1. ÉMOTIONS / HUMEUR
2. LE STRESS
3. LA COGNITION : MÉMOIRE, CONCENTRATION, APPRENTISSAGE...

## 1. ÉMOTIONS / HUMEUR

Le support des émotions est le système limbique qui se trouve au centre du cerveau.

Les émotions apparaissent de façon brève en réponse à une situation spécifique (qui peut être une pensée). Elles envoient une information qui nous permet de réguler notre rapport à l'environnement. Cette information se traduit par des signaux physiques que l'on perçoit ou pas: accélération du cœur, respiration plus rapide, sensation d'oppression, transpiration, spasmes digestifs, diarrhées, constipation, nausées, agitation, confusion mentale mais aussi dilatation des pupilles, hypertension, modifications métaboliques, modifications hormonales etc.

### Gérer ses émotions, ça s'apprend !

- Apprendre à s'ouvrir aux émotions
- Apprendre à les identifier, les nommer : **La joie** est notre émotion de base; **la surprise** précède souvent les suivantes : **La peur, la colère, le dégoût, la tristesse.**
- Apprendre à décoder le message qu'elles envoient: chaque émotion a une fonction précise.
- Apprendre à les réguler pour qu'elles puissent guider le comportement qui en découle et mieux gérer sa relation à l'autre, à soi-même et à son environnement.

Lorsqu'une émotion perdure dans le temps avec une intensité plus modérée, on parle d'humeur. L'humeur positive nous permet d'avancer. À l'opposé, une humeur négative prolongée peut entraver notre fonctionnement. Dans la dépression, par exemple, on parle d'humeur triste.



# GRIFFOZEN SAFE®

Nouveau

Extrait de graines de Griffonia simplicifolia  
riche en 5 Hydroxy-Tryptophane (5 HTP)



À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

2,5ml pur à 17-18h et au coucher  
Laisser en bouche 1mn avant ingestion  
pour permettre l'absorption  
sublinguale.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

En cas de traitement antidépresseur,  
prendre l'avis de votre médecin.  
Déconseillé aux enfants de moins de  
10 ans.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- PHOSPHASERINE®
- HERIMYCOS®
- AFA-UP&GO®
- SYNERCALM®
- ELIXIRS FLORAUX DÉPRIME,  
PEURS OU COLÈRE

## DESCRIPTION

Pour mieux prendre en compte les écosystèmes sans réduire le service rendu, GRIFFOZEN SAFE® vient remplacer GRIFFOZEN® gélules. L'absorption sublinguale, évitant l'effet de premier passage hépatique et le métabolisme intestinal, permet de réduire la quantité de plante dans la solution liquide par rapport à la forme sèche en gélules.

En effet, au cours des dernières décennies, Griffonia a connu un engouement international en raison de la richesse de ses graines en 5-HTP.

Le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine. Il améliore l'activité cérébrale. La sérotonine est un neuro-modulateur du système nerveux. GRIFFOZEN SAFE® contient également de la vitamine B6 qui contribue à des fonctions psychologiques normales et au fonctionnement normal du système nerveux.

## COMPOSITION

	Quantité par DJR	% des AR
<i>Griffonia simplicifolia</i>	750mg	-
dont 5-HTP	110mg	-
Vitamine B6	5mg	250%

**Autres constituants :** Glycérine, eau purifiée, acide citrique, sorbate de potassium.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans sucre
- Sans édulcorant
- Sans arôme
- Sans gluten
- Sans lactose
- Sans alcool

## CONDITIONNEMENT

**Extrait liquide**  
**Flacon en PET recyclé de 100 ml**

RÉF. 1802

# AFA-STOP&GO®

Klamath riche en P.E.A et Kudzu riche en isoflavone. Dépendance et sevrage.

Nouveau



À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule, matin et soir en dehors des repas.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.
- Déconseillé en cas de dysthyroïdie.
- Déconseillé aux personnes suivant un traitement anti-coagulant.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERCALM®
- ELIXIR FLEUR DE BACH
- DÉPENDANCE
- MICROLISAT®
- DÉTOXINATION
- HUILE INTÉGRALE DE CBD
- CHRYSANTELLUM AMÉRICANUM BIO

## COMPOSITION

	Quantité par gélule	Quantité par DJR
Poudre de Klamath®	275mg	550mg
Dont PEA 1,01mg 2,02mg	1,01mg	2,02mg
Extrait sec de <i>Pueraria Montana</i> racine	75mg	150mg
Dont Isoflavones	30mg	60mg

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Contrôle microcystines sur chaque lot
- Sans gluten
- Sans lactose
- Sans colorant
- Sans arôme

## CONDITIONNEMENT

**Format découverte  
pilulier de 30 gélules  
de 443mg**

RÉF. 7082

**Format cure  
pilulier de 60 gélules  
de 443mg**

RÉF. 7081

## DESCRIPTION

La puérarine, (isoflavone, composant actif du kudzu) peut modifier chez les humains leurs habitudes les aidant à se sevrer de l'alcool <sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup> en réduisant leur consommation<sup>(3)</sup>.

Les isoflavones du kudzu suppriment la consommation de l'alcool mais ne perturbent pas le sommeil (comme d'autres produits de sevrage)<sup>(4)</sup>.

L'algue KLAMATH® contient l'ensemble des nutriments essentiels nécessaires à une bonne vitalité dont l'ensemble des vitamines du groupe B (deficit de B1 chez les alcooliques). Elle contient également la PEA (phenylethylamine), favorisant l'humeur et la capacité de résistance en période de sevrage.

(1) (Penetar DM. Et al., 2012).

(2) (Penetar DM. et al., 2015).

(3) (Lukas SE. Et al., 2013).

(4) (Benlhabib E. et al., 2004)



# FLEURS DE BACH

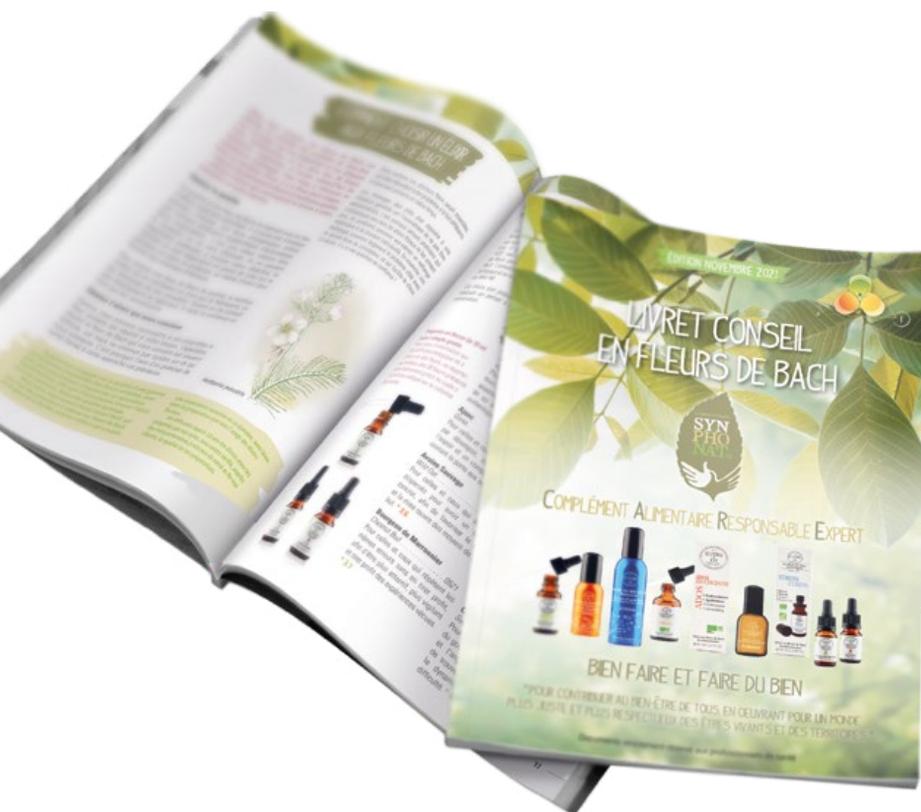


À BASE DE: 

Depuis les années trente, 38 essences de fleurs découvertes par le médecin anglais Edward Bach, ont aidé des millions de personnes à rééquilibrer leur état émotionnel. Ses observations et son intuition l'ont convaincu : les gouttelettes de rosée déposées sur des pétales et soumises à la chaleur du soleil sont le meilleur concentré de l'énergie vibratoire de la fleur. Ne pouvant recueillir des quantités suffisantes de rosée, il élabore un procédé de préparation qui reproduit au mieux ce processus naturel.

Synphonat distribue les 38 fleurs de Bach unitaires et 17 élixirs composés (ADO, CONFLITS/ COLERE, CONFIANCE, DECISION, DEPENDANCES, EPUISEMENT/ENERGIE, FEMME/FEMINITE, CONCENTRATION, LÂCHER PRISE, DEPRIME, PEURS, STRESS, LIBIDO, URGENCES, SOMMEIL) en flacon de 20ml. **Les fleurs sauvages sont cueillies à la main en France et sont certifiées AB.**

Un livret spécial leur est dédié. Vous pouvez le demander lors de votre commande par téléphone.





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 2. LE STRESS

Le stress n'est pas une émotion ! Il est souvent confondu avec l'anxiété qui est une des conséquences du stress.

30

**Le stress est une fonction adaptative vitale** qui permet de trouver un équilibre entre les demandes/contraintes de son environnement et ses ressources pour y faire face. Cependant, lorsque les contraintes sont trop fortes ou durent trop longtemps, les ressources de notre organisme s'épuisent peu à peu. Des symptômes apparaissent alors. Par exemple, fatigue, maux de tête, hypertension, troubles digestifs, insomnie, irritabilité, difficultés de concentration... agissant comme facteurs aggravant ou précipitant de très nombreuses maladies.

Quelques conseils pour renforcer ses ressources :

- Gérer ses rythmes et son temps (planifier), se relaxer.
- Favoriser des activités physiques et créatives en fonction de ses aspirations.
- Apprendre à gérer ses émotions: techniques de respiration, yoga, Qi qong, sophrologie, méditation...
- Optimiser ses relations aux autres et renforcer des actions d'entraide
- Et bien sûr agir en accord avec ses besoins et ses valeurs : Faites vous plaisir et soyez authentique !!!

# SYNERCALM®

Pour gérer naturellement  
et efficacement  
le stress et l'anxiété



À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules matin et soir.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

En cas de prise de médicaments anxiolytiques, prendre l'avis d'un professionnel de santé.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- AFA-UP&GO®
- EQUIFLORE®
- MICROLISAT® ADAPTATION STRESS
- SYNERTROPHIC®
- ELIXIR FLORAL PEURS

## DESCRIPTION

Le Lactium® est un extrait breveté de peptide de lait (caséine) issu de la recherche médicale. Les études pré-cliniques et cliniques réalisées ont permis de mieux définir le domaine d'intervention de cet extrait. Il représente un tranquillisant naturel, efficace et sans danger, susceptible de s'intégrer dans la prise en charge des états d'anxiété et de stress modéré liés à des difficultés d'adaptation, à des contraintes et à des changements de situation de la vie courante.

Il est important de noter que cet extrait présente une très bonne tolérance caractérisée en particulier par l'absence d'accoutumance, de dépendance, de somnolence, de perte de mémoire et de toxicité.

Serenzo® est une essence d'orange douce qui favorise détente et endormissement. L'extrait de mélisse est traditionnellement utilisée pour la relaxation mentale et digestive.

## INGREDIENTS

	Pour 1 gélule	Pour 4 gélules
Lactium® (alpha-casozépine)	100mg	400mg
Serenzo® (essence de <i>Citrus sinensis</i> )	125mg	500mg
Extrait de mélisse ( <i>Melissa officinalis</i> )	60mg	240mg

## Autres constituants :

Carbonate de magnésium, sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES

- **autres indicateurs de sécurité**
- Allergène : traces de protéines de **lait**, traces de **lactose**.

## CONDITIONNEMENT

**Gélules végétales  
de 385mg**

RÉF. 0019

# SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF

Formule  
renforcée

Extraits concentrés et dynamisés de plantes à visée détente

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GRIFFOZEN SAFE®
- MAG L&P®

## DESCRIPTION

Ces 5 plantes sont traditionnellement utilisées pour favoriser la détente mentale, le relâchement notamment digestif.

Le mode d'extraction utilise une technique de macération permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

## COMPOSITION

Extraits concentrés de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Passiflore <i>Passiflora edulis</i> (parties aériennes)	112,5mg	225mg
Aspérule <i>Galium odoratum</i> (parties aériennes)	112,5mg	225mg
Mélisse <i>Melissa officinalis</i> (feuilles)	75mg	150mg
Anis vert ( <i>Pimpinella anisum</i> L.) fruit	75mg	150mg
Extrait marin de laitue de mer ( <i>Ulva Lactuca</i> ) titrée à 25% de magnésium :	112,5mg	225mg
Dont magnésium	28mg	56,25mg

## Autres constituants :

Miel d'acacia, Jus de citron Bio, Glycérine, Acide citrique, Sorbate de potassium, Benzoate de sodium.

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 3105

# HUILE DE CBD

Nouveau

Huile intégrale de CBD 5,2 %. Spectre complet, effet d'entourage et filière de phytothérapie 100 % basique et responsable.

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Prise postprandiale,  
3 à 6 gouttes sous la langue,  
2 à 3 fois par jour.  
Conserver minimum 60 secondes sous la langue appuyée avant d'avaler.  
Si besoin augmenter les doses après :  
- 4 jours : 10 gouttes  
- 8 jours : 15 à 20 gouttes.  
Absence de surdosage jusqu'à 20 gtt/j.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants.  
En cas de traitement médicamenteux prendre conseil auprès du médecin traitant.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
  - HYALPHOSIL®
  - SYNERCALM®
  - MICROLISAT®
- ADAPTATION & STRESS /  
SOMMEIL RÉPARATEUR
- GÉNACOL®
  - AFA-UP&GO®
  - AFA-STOP&GO®
  - GRIFFOZEN SAFE®
  - SYNERTROPHIC®

## COMPOSITION

	Quantité pour 10ml	Quantité par goutte
Huile de chanvre bio	Qsp 100	
Cannabinoïdes extraits	480mg	2,3mg
Dont CBD, terpènes, flavonoïdes		
THC	< 0,2%	

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- THC < 0,2%

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 10ml  
+ pipette doseuse

RÉF. 7080

## DESCRIPTION

Les trichomes de la fleur de chanvre concentrent les principes actifs parmi lesquels des terpènes, des flavonoïdes des cannabinoïdes (CBD, CBC, CBG, THC) qui ont des effets positifs sur le système nerveux.

Les cannabinoïdes (dont le CBD) ont une action sur la production de la sérotonine, l'anandamide, l'adénosine et jouent un rôle de catalyseur. Le mode d'action : la modulation des récepteurs cérébraux (CB1) ayant des effets sur :

- la gestion de la douleur (aiguë, chronique)- les troubles de l'anxiété, phobies,
- les troubles du sommeil,
- la modulation de l'inflammation.

L'huile à spectre complet naturel = tous les cannabinoïdes et composés naturels = effet d'entourage = plus d'efficacité et moins d'effets secondaires. L'extraction par CO2 super critique à basse température permet une extraction non dénaturante des principes actifs de la fleur, et sans résidus dans le produit.

# MICROLISAT® ADAPTATION STRESS



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule matin et soir impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après).  
Ouvrir la gélule et déposer le contenu sur la langue. Laisser fondre la totalité.  
1 seule gélule à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES:

MICROLISAT® ADAPTATION STRESS se prend seul ou en relais après :

- MAG L&P®
- AFA-UP&GO®

## COMPOSITION

Algue rouge (*Chondrus crispus*), Banane (*Musa sapientum*), Cacao (*Theobroma cacao*), Calcium, Fenouil (*Foeniculum vulgare*), Ginseng (*Panax meyer ginseng*), Huile de Colza, Huile de riz, Magnésium, Géluse (Agar agar), Gentiane (*Gentiana lutea*), Rose (*Rosa gallica*), Sel marin, Shiitake (*Lentinus edodes*), Tilleul (*Tilia europea*), Vitamine A, Vitamine B5, Vitamine C, Vitamine E.

**Autres constituants :** Enveloppe gélules végétales (HPMC).  
Granules : saccharose, eau marine.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules de 475mg**

RÉF. 2121

## DESCRIPTION

Accroître les capacités d'adaptation et mieux gérer les situations génératrices de stress.



### 3. LA COGNITION : MÉMOIRE, CONCENTRATION, APPRENTISSAGE...

34

**La cognition est l'ensemble des processus psychiques qui se rapportent à la connaissance.** Elle met en jeu la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la résolution de problème, la prise de décision, la perception, l'attention, la concentration.

La cognition peut être altérée dans de nombreuses circonstances telles que le **stress**, l'**anxiété**, la **dépression**, le **vieillessement** et surtout par l'usage de certains **médicaments** (anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs etc.)

Il est possible de réussir son vieillissement en favorisant l'adaptation aux effets du temps qui passe par différentes mesures à mettre en place entre 40 et 60 ans.

- Chercher une profession ou des activités épanouissantes.
- Diminuer les facteurs de risque cardiovasculaires : tabac, obésité, stress, diabète.
- Préférer une alimentation de type méditerranéenne.
- Bouger quotidiennement.
- Valoriser un environnement affectif favorable avec sa famille, ses amis, ses animaux de compagnie.
- Favoriser un traitement alternatif aux somnifères.



EXPERTISE KLAMATH SAFE®

## AFA-UP&GO®

Nouveau

Klamath riche en PEA et Schisandra.  
Adaptation, concentration, précision, résistance



À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

2 à 4 gélules par jour  
en 2 prises au lever  
et en début d'après-midi,  
en dehors des repas.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Demander l'avis d'un médecin  
en cas de prise d'un traitement  
antidépresseur ou psychotrope.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GRIFFOZEN SAFE®
- SYNOL®-OMEGA-3
- RENFORT-Q10®
- MICROLISAT® FONCTION CÉREBRALE

### DESCRIPTION

La PEA ou phényléthylamine naturellement produite par l'AFA-Klamath est un neuromédiateur produit dans les mêmes neurones que les neurones à dopamine. Ce neuromédiateur soutient et régule l'humeur en journée. L'association de la rhodiola à la schisandra et l'algue AFA-Klamath permet de conseiller AFA-UP&GO® dans les situations de :

- Surcharge de travail, examen, stress physique et mental (sportif), besoin de performance.
- Préparation d'une compétition sportive ou d'un examen (4/jour)
- Soutien en période de transition (déménagement, changement de travail, séparation (2/jour)...
- Ménopause (4/jour) car des études sur la schisandra montrent un effet protecteur sur la puissance musculaire et une réduction des symptômes climatiques.
- Fatigue physique et psychique
- Difficultés d'attention et de concentration.

### COMPOSITION

	Quantité par unité (1 gélule)	Quantité par DJR (4 gélules)
Poudre d'AFA-Klamath	280mg	1120mg
Dont P.E.A :	1,03mg	4,12mg
Extrait de <i>Schisandra Chinensis</i>	125mg	500mg
Dont schisandrine 5%	6,25mg	25mg

Autres constituants : Gomme d'Acacia seyal

### ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans colorant
- Sans arôme

### CONDITIONNEMENT

Pilulier de gélules végétales  
dosées à 510mg

Format découverte  
Pilulier de 28 gélules

RÉF. 7078

Format cure  
Pilulier de 120 gélules

RÉF. 7079

# PHOSPHASERINE®

Complexe de phospholipides, constituants essentiels des membranes des neurones

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules par jour en une prise au cours du repas.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- AFA-UP&GO®
- GRIFFOZEN SAFE®
- HERIMYCOS®

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Préparation à base de lécithine de soja non OGM	200mg	400mg	-
dont Phosphatidylsérine	100mg	200mg	-
dont Phosphatidylcholine	70mg	140mg	-
Vitamine B1 (thiamine)	0.55mg	1.1mg	100%
Vitamine B2 (riboflavine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B3 (niacine)	8mg	16mg	100%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B9 (acide ptéroylglutamique)	100µg	200µg	100%
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	1.25µg	2.5µg	100%

**Autres constituants :** Maltodextrine, sels de magnésium d'acide gras.

## ALLERGENES

**et autres indicateurs de sécurité**

- Allergène : poisson (enveloppe)
- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules marines de 385mg**

RÉF. 1801

## DESCRIPTION

Les phospholipides sont les principaux constituants des membranes des neurones. La phosphatidylcholine constitue près de 30 % du poids sec du cerveau et 15 % des nerfs. La phosphatidylsérine participe aux fonctions cognitives et à la mémoire. Les phospholipides assurent ainsi la structure et les fonctions de transmission de l'information.

Peu présent dans l'alimentation, on trouve les phospholipides dans les oeufs de poissons, les abats ou les graisses végétales telles que le soja sous forme de lécithine ; la phosphatidylsérine se trouve presque exclusivement dans la cervelle. Avec l'âge la synthèse des phospholipides diminue.

36

# SYNOL®-OMEGA-3

Oméga-3 (EPA/DHA), dans leur forme naturelle, issus de petits poissons des mers froides

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

3 à 4 capsules par jour au milieu du repas.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GRIFFOZEN SAFE®
- CORONAZEN®
- CARDIATEN®

COMPOSITION	Quantité par capsule	Quantité par DJR (4 capsules)	% des AR
Huile de petits poissons des mers froides	500mg	2000mg	-
dont EPA	90mg	360mg	-
dont DHA	60mg	240mg	-
Vitamine E (acétate de D-alpha-tocophérol)	5mg	20mg	166%

## ALLERGENES

**et autres indicateurs de sécurité**

- Allergène : poisson

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 120 capsules marines de 740mg**

RÉF. 3001

## DESCRIPTION

On distingue les oméga-3 d'origine végétale (acide alpha-linolénique) des oméga-3 d'origine marine (EPA/DHA). Ces derniers ne sont correctement apportés que par la consommation bi-hebdomadaire de poissons gras (thon, saumon, maquereau, sardine, hareng, anchois...). Les besoins sont de 250mg d'EPA et 250mg de DHA chez l'adulte. Ils sont reconnus comme contributeurs d'une fonction cardiaque normale. Par ailleurs, ils sont les précurseurs de médiateurs lipidiques anti-inflammatoires.

# MICROLISAT® FONCTION CÉRÉBRALE



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule 2 fois par jour impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après).  
Ouvrir la gélule et déposer le contenu sur la langue. Laisser fondre la totalité.  
1 seule gélule à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES:

MICROLISAT® FONCTION CÉRÉBRALE se prend seul ou en relais après :

- SYNOL®-OMEGA-3
- HERIMYCOS®

## COMPOSITION

Algue rouge (*Chondrus crispus*), Bolet brun (*Boletus esculentus*), Calcium, Figue (*Ficus carica*), Gentiane (*Gentiana lutea*), Kola (*Cola acuminata*), Magnésium, Morille (*Morchella angusticeps*), Phosphore, Potassium, Prunelier (*Prunus spinosa*), Sodium, Soja (*Soja hispida*), Vitamine B1, Vitamine B3, Vitamine B6, Vitamine B9, Zinc.

**Autres constituants :** Enveloppe gélules végétales (HPMC).  
Granules : saccharose, eau marine.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules de 475mg**

RÉF. 2117

## DESCRIPTION

Accompagner le fonctionnement du système nerveux lorsque celui-ci est perturbé ou lors du vieillissement.





— CHAPITRE 2 —

# RÉCUPÉRER / SE SYNCHRONISER

1. LE SOMMEIL
2. VITALITÉ PHYSIQUE / FATIGUE
3. ÉQUILIBRE HORMONAL FÉMININ
4. ANTIOXYDANTS / VITAMINES ET MINÉRAUX



## 1. LE SOMMEIL

**Le sommeil est un besoin vital dont la qualité et la durée nous permettent de fonctionner correctement dans la journée tant au niveau physique que mental et émotionnel.** Il y a, chez l'homme, 2 périodes propices au sommeil : la nuit bien sûr... et le jour entre 13h et 15h (Vive la sieste de 10mn!).

Quelques conseils pratiques :

- Pour connaître la durée moyenne de sommeil qui vous convient, notez vos heures de coucher et de lever pendant 15 jours
- Quand allez se coucher ? Quand nous avons sommeil ! Nos signes d'endormissement nous indiquent ce moment (ceux que l'on ressent quand on s'endort devant la télé !). Chacun est différent : il existe des « couche-tôt », des « couche-tard » mais nos rythmes sociaux peuvent contrarier nos besoins naturels.
- Enfin, pour s'endormir, même si cela paraît évident, il ne faut plus être... éveillé ! donc limitons les facteurs éveillant le soir :
  - les stimulants (café, coca-cola, thé, cigarette...),
  - les activités physiques et intellectuelles qui doivent être stoppées 1h30 avant l'heure de coucher (sport, travail, mails, tablettes...),
  - manger léger en évitant l'alcool,
  - ne pas prendre de douche chaude le soir,
  - abaisser la température de la chambre entre 17 et 19°C,
  - éviter toute source lumineuse et sonore dans la chambre (fermer les volets, mettre des bouchons d'oreilles s'il le faut...).



# MELAPHYT®

Sirop de mélisse et d'orange douce additionné de mélatonine



## À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à café (5ml) le soir 30mn avant l'heure de coucher habituel. Mélaphyt® peut se consommer pur ou dilué dans un peu d'eau froide ou tiède.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Chez le patient diabétique, tenir compte de l'apport en sucre : 2.7g par cuillère à café.

### AVERTISSEMENT :

Les troubles du sommeil nécessitent un diagnostic précis avec un professionnel de santé. D'autres produits seuls ou en association peuvent alors vous être prescrits  
- GRIFFOZEN SAFE®  
- SYNERCALM®

## COMPOSITION

Quantité par DJR  
(5ml=1 cuillère à café)

Extrait de feuilles de mélisse BIO ( <i>Melissa officinalis</i> )	345mg
Huile essentielle de mélisse BIO	0.75mg
Huile essentielle d'orange douce ( <i>Citrus sinensis</i> ) BIO	2.25mg
Mélatonine	1mg

### Autres constituants :

Sirop d'agave bio, glycérine, miel d'acacia bio, jus de citron bio, eau.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Sans arôme
- Sans conservateur

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 60ml avec bouchon doseur

RÉF. 0018

## DESCRIPTION

La mélatonine est une substance naturellement produite par notre cerveau (hypothalamus). Elle contribue à atténuer les effets du décalage horaire et à réduire le temps d'endormissement.

La mélisse favorise la détente mentale, le relâchement et facilite l'endormissement et la qualité du sommeil.

**Les troubles du sommeil ont de multiples causes. Les problèmes de désynchronisation ne sont qu'une cause parmi d'autres et sans doute pas la plus fréquente. La réussite de la prise en charge dépend d'un bon diagnostic. Pensez à évaluer avec un spécialiste du sommeil associé à un psychologue clinicien, votre niveau de stress, d'anxiété, votre humeur (dépressive ou non) et l'existence ou pas d'apnées du sommeil.**

# SYNERPHYT® N°4 CALME & SOMMEIL

Effet marchand de sable !

Formule  
renforcée



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi. Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Du fait de la présence de Citrus aurantium, Synerphyt® n°4 est déconseillé chez l'enfant et chez les femmes enceintes et allaitant ainsi qu'en cas de traitement anti-hypertenseur.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERCALM®
- MAG L&P®
- MICROLISATS® SOMMEIL RÉPARATEUR

## COMPOSITION

### ingrédients AB origine UE

Extraits concentrés de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Aubépine ( <i>Crataegus levigata</i> ) sommités fleuries	145mg	290mg
Tilleul ( <i>Tilia spp.</i> ) feuilles	121mg	242mg
Oranger ( <i>Citrus aurantium</i> ) feuilles	121mg	242mg
Coquelicot ( <i>Papaver rhoeas</i> ) pétales	97mg	194mg
Glycine	920mg	1,84g

**Autres constituants :** Miel d'acacia, glycérine, acide citrique, sorbate de potassium, benzoate de sodium.

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 150ml**

RÉF. 3104

## DESCRIPTION

Le sommeil est une fonction vitale essentielle. Quand nous ne dormons pas suffisamment, nous accumulons de la fatigue, nous faisons plus d'erreurs, et nos journées sont moins agréables. Il est bien connu aujourd'hui que les médicaments hypnotiques (somnifères) ont de nombreux effets néfastes et doivent être réservés aux insomnies sévères. C'est pourquoi des solutions naturelles, utilisant les plantes de la tradition herboriste, sont précieuses.

Les 4 plantes présentes dans sa formule sont traditionnellement utilisées pour leurs propriétés bénéfiques sur l'endormissement et la qualité du sommeil.

Le mode d'extraction utilise une technique de macération permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

## EXPERTISE MICROLISAT®

# MICROLISAT® SOMMEIL RÉPARATEUR



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule matin et soir impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après). Ouvrir la gélule et déposer le contenu sur la langue. Laisser fondre la totalité.

1 seule gélule à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES:

Microlisat® Sommeil réparateur se prend seul ou en relais après :

- SYNOL®-OMEGA-3
- MAG L&P®

## COMPOSITION

Acides gras polyinsaturés, Calcium, Champignon noir (*Auricularia auricula-judae*), Courge (*Cucurbita pepo*), Eau marine, Fucus (*Fucus vesiculosus*), Huile de petit grain d'orange (*Citrus aurantium dulcis*), Karkade (*Hibiscus sabdarifa*), Maitake (*Grifola frondosa*), Manganèse, Manioc (*Jatropha manihot*), Mangue (*Mangifera indica*), Miel de Romarin, Orge germé, Phosphore, Potassium, Sodium, Vanille (*Vanilla planifolia*).

**Autres constituants :** Enveloppe gélules végétales ( HPMC).  
Granules : saccharose, eau marine.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules de 475mg**

RÉF. 2128

## DESCRIPTION

Accompagner la fonction réparatrice du sommeil, en particulier lorsque les nuits n'apportent pas un repos suffisant. Aider à retrouver le rythme veille/sommeil.

La qualité du sommeil chez l'homme avec ses phases de sommeil profond et de sommeil paradoxal est sans doute liée à son statut de grand prédateur! En effet, les animaux chasseurs ont en général un sommeil plus profond que leurs proies, qui elles ont un sommeil plus léger et très peu de sommeil paradoxal dont la paralysie les rendrait très vulnérables. Ceci explique sans doute que le stress dépassé déstructure profondément la qualité de notre sommeil (Voir chapitre Émotions/Humeurs page 26 et chapitre Stress page 30).

Ainsi, chaque espèce adapte son sommeil à sa vulnérabilité:

- Les loutres se tiennent la main pour ne pas partir à la dérive et se perdre de vue.
- Les oiseaux migrateurs font des microsiestes en plein vol.
- Le dauphin, alterne 2h de sommeil dans un hémisphère et 2h dans l'autre séparé par une phase d'éveil d'une heure ce qui lui permet de dormir et de respirer.
- Le cheval et l'éléphant dorment debout en verrouillant leurs genoux.
- Le lapin et la girafe dorment de brefs instants pour cumuler rarement plus de 2h par jour





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 2. VITALITÉ PHYSIQUE / FATIGUE

Le maintien constant d'une vitalité physique comme mentale relève de l'impossible tant les contraintes environnementales de tous ordres sont nombreuses. Ces dernières nécessitent en effet une adaptation permanente de notre organisme très dispendieuse en énergie. De fait, une phase de récupération que l'on a trop tendance à oublier devrait toujours être respectée.

La dépense physique consomme beaucoup d'énergie sur une période courte et la récupération par le sommeil est excellente en favorisant un sommeil profond. Les difficultés psycho-sociales dépensent peu d'énergie mais sont le plus souvent durables dans le temps et perturbent la qualité du sommeil ne permettant pas une récupération optimale.

Pour maintenir une bonne vitalité physique,

- le respect du rythme veille/sommeil et de phases de récupération en situation de stress physique ou mentale sont indispensables,
- une dépense physique quotidienne favorisera un sommeil récupérateur,
- une alimentation méditerranéenne apportera l'ensemble des micronutriments et en particulier vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement de nos systèmes d'adaptation, de notre production d'énergie et des besoins de notre cerveau,
- une bonne gestion des émotions évitera une dépense d'énergie inutile et amènera calme et sérénité.



EXPERTISE KLAMATH SAFE®

# KLAMATH SAFE®

Originelle, comme si elle était fraîche grâce au séchage à froid, 100% pure et sans additif ni gélule.

Nouveau



À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

2 à 6 comprimés par jour en 2 prises en dehors des repas avec un verre d'eau.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

La klamath contient de la vitamine K. En cas de traitement anticoagulant, prendre l'avis d'un professionnel de santé.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HYDRA-7®
- VITAMINE D3
- MICROLISAT® VITALITÉ GÉNÉRALE

### COMPOSITION

AFA (*Aphanizomenon flos aquae*) du lac Klamath

Quantité par unité

500mg

Quantité par DJR (6 comprimés)

2g

Autre constituant : aucun.

### ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

Sachet kraft recyclable :

Format découverte  
60 comprimés de 500mg

RÉF. 7075

Format Economique & Responsable  
360 comprimés de 500mg

RÉF. 7076

### DESCRIPTION

Première forme de vie apparue sur terre il y a 3,7 milliards d'années, l'algue AFA du lac klamath nous offre toutes sa richesse minérale et vitaminique ainsi que des actifs spécifiques : phycocyanines variées, pigments aux propriétés antioxydantes, PEA (neuromédiateur) régulateur de l'humeur.

Le lac Klamath en Oregon d'une superficie de 325km<sup>2</sup> se situe à 1200m d'altitude dans une zone protégée encadrée par un parc national au nord, une réserve protégée au sud, une chaîne volcanique à l'ouest, une forêt à l'est. Le lac est alimenté par l'eau douce des volcans environnants apportant oxygène, minéraux et oligoéléments. L'ensoleillement intense favorise une importante activité de photosynthèse permettant un développement rapide de l'algue chaque année et une grande richesse en pigments antioxydants (phycocyanines, caroténoïdes, chlorophylle).

**SYMPHONAT, spécialiste de la Klamath depuis 2009**, achète la Klamath directement au récoltant **en circuit court**. Le séchage à froid, encore appelé Bio-Active-Dehydration, a été choisi pour conserver l'algue originelle dans toute sa richesse. Ce procédé est également utilisé pour les jus de fruits et légumes afin de garder saveur, flaveur, couleur et nutriments. Enfin, Synphonat prend en compte la composante environnementale et conditionne les comprimés de Klamath en sachets kraft zippés réutilisables avec une forme découverte ( 60 comprimés) et une forme recharge ou cure longue (360 comprimés).

# MAG L&P®

Magnésium à libération prolongée  
Doucement mais sûrement !



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé 2 à 4 fois par jour de préférence au cours des repas.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Attention à ne pas associer MAG L&P® avec des eaux riches en magnésium de type Hépar.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERCALM®
- SYNERPHYT® N°1 VITALITE
- GRIFFOZEN SAFE®

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR (4 comprimés)	% des AR
Magnésium (Bisglycinate)	56.25mg	225mg	60%
Vitamine B6	0.7mg	2.8mg	200%

**Autres constituants :** Cellulose microcristalline, hypromellose; antiagglomérants : silice colloïdale, sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

### Pilulier

**Format découverte**  
**30 comprimés de 824mg**

RÉF. 7073

**Format cure**  
**60 comprimés de 824mg**

RÉF. 7074

## DESCRIPTION

Le magnésium de MAG L&P® est organique et hautement soluble. L'absorption de magnésium est inversement proportionnelle à la quantité ingérée. Dans MAG L&P®, le magnésium se libère progressivement sur 2 heures permettant un apport de petites quantités régulières et continues tout au long de la journée si les prises se font toutes les 3-4h soit à chaque repas. La tolérance est ainsi également améliorée.

Le magnésium contribue à un fonctionnement psychologique et du système nerveux normal. De ce fait on le recommande dans les situations d'irritabilité, nervosité, stress et insomnie. Il permet de réduire la fatigue et participe à une fonction musculaire normale. On le préconise donc dans toutes les situations de fatigue physique et psychique et en période de convalescence ou de surmenage.



# FEROSOME®

1<sup>er</sup> fer liposomal liquide, doux pour les intestins  
5 jours par mois suffisent !

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

Règles abondantes : 1 ampoule par jour 5 jours par mois pendant les règles.

Carence en fer : 1 ampoule par jour 15 jours par mois pendant 3 mois.

Adaptation à l'altitude : 1 ampoule par jour la semaine qui précède et la 1<sup>ère</sup> semaine du séjour en altitude.

**DO IT YOURSELF :** Simple d'usage et sans sucre ni arôme, mélanger le contenu de l'ampoule dans un verre de jus de fruit ou de jus de légumes à votre goût.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- KLAMATH SAFE®
- SYNER-B-MAG®
- LUTEAPHYT®

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Fer (gluconate)	7,5mg	7,5mg	53%
Vitamine C (acide ascorbique)	180mg	180mg	225%
Sodium	23,5mg	23,5mg	

**Autres constituants :** Eau, glycérol, Phospholipides, extrait d'argousier (*Hippophae rhamnoides L.*), acide citrique, extrait de romarin (*Rosmarinus officinalis*).

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans lactose
- Sans gluten
- Sans alcool

## CONDITIONNEMENT

Boîte de 15 ampoules de 5ml

RÉF. 3006

## DESCRIPTION

FEROSOME® apporte du fer sous une forme particulière dite liposomale. Les liposomes obtenus à partir d'huile de tournesol ont la même structure que la membrane de nos cellules, ce qui va faciliter leur passage à travers la muqueuse intestinale.

Les liposomes ressemblent à de très fines gouttelettes qui contiennent le fer. Le fer, ainsi enveloppé, n'entre pas en contact avec les autres nutriments ni avec la muqueuse intestinale diminuant les intolérances.

FEROSOME® a été développé spécifiquement pour la femme dans le but de compenser les pertes en fer durant les règles.

47

EXPERTISE MICROLISAT®

# MICROLISAT® VITALITÉ GÉNÉRALE

Relancer la fonction de vitalité



À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule matin et soir impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après).

Ouvrir la gélule et déposer le contenu sur la langue. Laisser fondre la totalité.

1 seule gélule à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES:

Microlisat Vitalité générale se prend seul ou en relais après :

- KLAMATH SAFE®
- MAG L&P®

## COMPOSITION

Agaric champêtre (*Agaricus campestre*), Cynorrhodon (*Rosa canina*), Fucus (*Fucus vesiculosus*), Gelée royale, Germe de Blé (*Triticum vulgare*), Ginseng (*Panax meyer ginseng*), Sarriette (*Satujera montana*), Vitamine C.

**Autres constituants :** Enveloppe gélules végétales (HPMC).  
Granules : saccharose, eau marine.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 60 gélules de 475mg

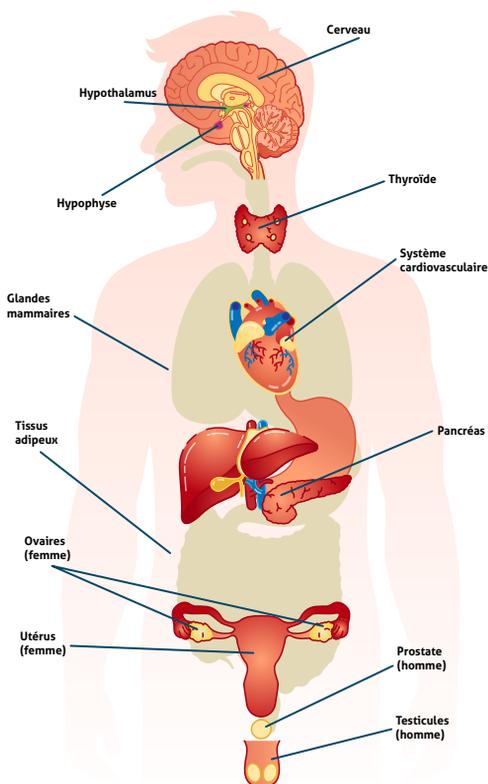
RÉF. 2113

## DESCRIPTION

Soutenir l'ensemble des processus vitaux, notamment dans un contexte de fatigue, de convalescence ou de situation nécessitant un surplus d'énergie.

### 3. ÉQUILIBRE HORMONAL FÉMININ

On appelle système hormonal ou système endocrinien l'ensemble des glandes qui produisent des hormones. Cette production est cyclique et coordonnée par l'hypothalamus et l'hypophyse qui se trouvent au centre du cerveau.



- **La thyroïde produit les hormones thyroïdiennes** qui donnent la vitesse du moteur de nos petites usines que sont les cellules!
- **Les surrénales produisent le cortisol** en situation de stress physique ou mental.
- **Les testicules produisent la testostérone qui virilise le fœtus mâle** tandis que **les ovaires produisent les œstrogènes** qui permettent le développement des organes féminins et **la progestérone**, hormone de la gestation et de la lactation.

Le stress psycho-social stimule excessivement la production de cortisol; les ions chlore, bromure, fluor en excès perturbent le fonctionnement thyroïdien et la présence généralisée de perturbateurs endocriniens compromet fortement l'équilibre des hormones sexuelles.

En cas de troubles, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé formé à ces perturbations.



# AMENOPHYT®

Une réponse complète à l'ensemble des désagréments de la ménopause



## À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 cuillères à café par jour dans un peu d'eau avant les repas.  
Agiter avant emploi.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

A consommer dans le mois qui suit l'ouverture.  
Déconseillé aux personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de cancer du sein (lin).

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- AFA-UP&GO®
- HYDRA 7®
- MEMBRASIN® VITALITY VAGINAL CREAM

## COMPOSITION

### Ingrédients AB origine UE

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Extraits hydroalcooliques de		
Achillée millefeuille parties aériennes Bio ( <i>Achillea millefolium L.</i> )	240mg	480mg
Lin graine entière Bio ( <i>Linum usitatissimum L.</i> )	160mg	320mg
Ballote noire parties aériennes Bio ( <i>Ballota nigra L.</i> )	160mg	320mg
Sauge officinale parties aériennes Bio ( <i>Salvia officinalis L.</i> )	120mg	240mg
Luzerne parties aériennes Bio ( <i>Medicago sativa L.</i> )	120mg	240mg

Autres constituants : Miel (14%), Glycérine (7%).

### ALLERGENES

- et autres indicateurs de sécurité
- Contient environ 35% d'alcool

### CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 3015

## DESCRIPTION

La luzerne apporte un confort à la **sexualité** féminine.

La sauge contribue à répondre aux désagréments de la ménopause tels que les **bouffés de chaleur**.

La ballote noire aide à la relaxation et à la qualité du **sommeil**.

Le lin et l'achillée participent à l'**équilibre hormonal** de la ménopause.

# SYNERIAM®

## Association d'extraits de plantes à visée équilibrante pour la femme en périménopause

À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

2.5ml dans un verre d'eau 2 fois par jour avant les repas.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillée chez la femme enceinte (Fenugrec).

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HYDRA7®
- HERIMYCOS®
- AFA-UP&GO®

### COMPOSITION

Quantité par unité (5ml)

Extraits hydroalcooliques de :

Yam sauvage ( <i>Dioscorea mexicana</i> ) rhizome	256mg
Fenugrec ( <i>Trigonella foenum graecum</i> ) graines	60mg
Mélilot BIO ( <i>Melilotus officinalis</i> ) parties aériennes	40mg
Salsepareille ( <i>Smilax aspera</i> ) racines et adventives	40mg

Autres constituants : Miel d'Acacia, Glycérine végétale

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Contient de l'alcool environ 30%

### CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 0267

### DESCRIPTION

Les extraits sont réalisés séparément selon des modes traditionnels de la pharmacopée française adaptés à chaque plante. L'ajout de glycérine et de miel permet d'adoucir le goût et de rendre la prise agréable malgré la présence d'alcool qui joue le rôle naturel de conservateur.

50

## EXTRAIT LIPIQUE D'ARGOUSIER SBA24®

# MEMBRASIN® VAGINAL VITALITY CREAM

Nouveau

## Dispositif médical pour la sécheresse vulvo-vaginale

### CONSEILS D'UTILISATION

Application intra-vaginale : une fois par jour le soir avec l'applicateur.  
Application externe : 2 fois par jour.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Ne pas utiliser l'applicateur pendant la grossesse et juste après l'accouchement.  
À utiliser dans les 6 mois après ouverture.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERIAM®
- AMENOPHYT®

### COMPOSITION

Extrait lipidique d'argousier SBA24® (*Hippophae rhamnoides*) 3%, Acide hyaluronique 0,1%, Acide lactique 1%.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans paraben
- Sans parfum
- pH=4.3

### CONDITIONNEMENT

Tube crème de 30ml

RÉF. 5066

### DESCRIPTION

MEMBRASIN® vaginal vitality cream a été formulée spécifiquement pour la sécheresse vulvo-vaginale et ses conséquences urinaires et sexuelles.

Il s'agit d'un **dispositif médical** développé selon les normes pharmaceutiques.

Il a fait l'objet d'une étude clinique avec 162 femmes ménopausées atteintes de sécheresse vaginale. **Dans cette étude, la sécheresse vaginale, les sensations de brûlures et d'irritation ainsi que les douleurs pendant l'exercice physique étaient significativement réduites dans le groupe Membrasin® par rapport au groupe contrôle et à la crème de référence.** Ces effets ont été confirmés objectivement par l'amélioration de l'Index de Santé Vaginale qui évalue le pH, la lubrification, l'élasticité, l'intégrité de la muqueuse vaginale et la qualité des sécrétions vaginales.

**84% des femmes qui utilisaient Membrasin® vaginal vitality cream souhaitaient poursuivre son utilisation.**

## MÉNOPAUSE ET SOIN DES MUQUEUSES :

La peau est une barrière étanche qui nous protège de l'environnement. Ce rôle protecteur ne peut être maintenu que par des soins doux quotidiens et l'apport régulier d'acides gras essentiels (voir chapitre Peau page 60). Les dermatologues préconisent dès la naissance de maintenir une hydratation optimale de la peau pour permettre une bonne fonctionnalité de celle-ci.

Il existe le même consensus au sein de la communauté des gynécologues. La prévention des désordres génito-urinaires, par le maintien d'une bonne hydratation des muqueuses, est le préambule incontournable pour permettre une bonne fonctionnalité de celle-ci et un support de qualité pour la flore microbienne nécessaire à la défense anti-infectieuse.

La ménopause et la chute hormonale qui l'accompagne créent une sécheresse muqueuse responsable à la fois de symptômes qui perturbent la qualité de vie et la sexualité mais aussi de déséquilibres de la flore favorisant les infections vaginales.

Nourrir la muqueuse par des acides gras essentiels (HYDRA 7® page 61) et la flore par des fibres et des ferments (EQUIFLORE® page 67) font partis des soins à apporter régulièrement.

La sécheresse est un des symptômes de la ménopause. Font également partis des signes du déficit hormonal, les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les troubles du sommeil ainsi que les troubles de l'humeur. Pour plus de précision, reportez vous aux chapitres correspondants : Physiologie hormonale, Emotions/humeurs et sommeil.

# LUTEAPHYT®

Une réponse au déséquilibre hormonal féminin



À BASE DE:

## CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 cuillères à café par jour dans un peu d'eau avant les repas à partir du 15ème jour du cycle et pendant 15 jours. La durée de prise dépend de chaque situation et nécessite le conseil d'un professionnel de santé.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

À consommer dans le mois qui suit l'ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNOL®-ONAGRE
- SYNERIAM®

## COMPOSITION

### Ingrédients AB origine UE

Extraits hydroalcooliques de

Ingrédients AB origine UE	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Achillée millefeuille parties aériennes Bio ( <i>Achillea millefolium L.</i> )	608mg	1216mg
Alchemille ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) parties aériennes Bio	260mg	520mg

Autres constituants : Glycérine (7%), miel (14%).

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Alcool : 25°

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 3116

## DESCRIPTION

Le déséquilibre hormonal chez la femme se manifeste par différents signes que l'on repère facilement tels que tension mammaire, douleurs de règles, sensation de gonflement et de rétention d'eau, maux de tête, irritabilité, nervosité, règles plus abondantes ou irrégulières.



Alchemille



Achillée millefeuille

# SYNOL®-ONAGRE

Huile d'onagre de première pression à froid

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules matin et soir pendant un mois puis les mois suivants 10 à 15 jours avant les règles.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- MAG L&P® en cas de troubles de l'humeur

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Huile d'Onagre ( <i>Oenothera biennis</i> ) graines	500mg	2000mg	-
Dont GLA : 9%			
Vitamine E (D- $\alpha$ -tocophérol)	3,35mg	13,4mg	111%

Autres constituants : Aucun.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 120 capsules en gélatine bovine de 680mg

RÉF. 3004

## DESCRIPTION

L'onagre est originaire de l'est et du centre de l'Amérique du nord. Elle est aujourd'hui naturalisée dans toutes les régions du monde. Elle donne une petite fleur jaune parfumée s'ouvrant le soir d'où son nom anglais : Evening primrose.

L'huile extraite de ses toutes petites graines a pour particularité de contenir un acide gras peu présent dans la nature, l'acide gammalinoléique de la famille des oméga-6. Cet acide gras est le précurseur de médiateurs lipidiques spécifiques qui modulent l'inflammation et la relaxation des vaisseaux sanguins.



Onagre bisannuelle



UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 4. ANTIOXYDANTS / VITAMINES ET MINÉRAUX

Les cellules sont de petites usines aux fonctions très variées en fonction des tissus ou organes où elles se trouvent (par exemple : foie, rein, rétine, prostate etc...). Cependant, comme toute usine, leur fonctionnement fait appel à des incontournables quels que soient leurs rôles :

- **Des corps gras** (acides gras saturés et insaturés des huiles), éléments constitutifs de la membrane qui enveloppent et isolent nos cellules.
- **Des antioxydants (antirouilles)**, protecteurs de nos cellules que l'on trouve partout dans les végétaux (fruits, légumes, algues...): chaque couleur (rouge, orange, jaune, vert, violet...) en apporte des différents, d'où l'intérêt de la variété dans l'assiette.
- **Des vitamines, minéraux, oligo-éléments** qui sont les ouvriers de nos cellules.

Certaines situations environnementales ou **certains comportements favorisent l'oxydation** et fragilisent le fonctionnement cellulaire : le tabagisme, le sport intensif, l'exposition au rayonnement UV, aux polluants, à l'ozone, aux radiations ionisantes. Mais aussi le vieillissement.

L'**alimentation méditerranéenne** apporte quotidiennement fruits et légumes, légumes secs, graines, pain complet, huile d'olive et de colza, et de façon hebdomadaire viandes blanches et produits de la mer. Cette biodiversité en acides gras essentiels, en antioxydants et en cofacteurs contribue à un fonctionnement optimal de l'organisme. Pauvre en produits animaux et riches en fruits et légumes, elle évite l'acidification de celui-ci et préserve de la fuite minérale qui en découle.



# SYNER-B-MAG®

Vitamines B et minéraux, associés indispensables de nos cellules



À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

2 à 4 gélules par jour en 1 ou 2 prises au cours du repas pendant un mois à renouveler en fonction des besoins.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- AFA-UP&GO®
- HYDRA 7®

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 120 gélules végétales 540mg**

RÉF. 2606

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR (4 gélules)	% des AR
Lithothamne ( <i>Lithothamnium calcareum</i> )	110mg	440mg	-
dont calcium	31mg	124mg	15.5%
Magnésium (bisglycinate)	50mg	200mg	55%
Zinc (gluconate)	5mg	20mg	200%
Chrome (picolinate)	20µg	80µg	200%
Vitamine B1 (thiamine)	0.55mg	2.2mg	200%
Vitamine B2 (riboflavine)	0.7mg	2.8mg	200%
Vitamine B3 (niacine)	8mg	32mg	200%
Vitamine B5 (Panthothénate de calcium)	3mg	12mg	200%
Vitamine B6 (Pyridoxine)	0.7mg	2.8mg	200%
Vitamine B8 (biotine)	25µg	100µg	200%
Vitamine B9 (acide ptéroylglutamique)	100µg	400µg	200%
Vitamine B12 (Cyanocobalamine)	1.25µg	5µg	200%

**Autres constituants :** Carbonate de magnésium.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## DESCRIPTION

Le fonctionnement de nos cellules est totalement dépendant d'un apport adéquat et complet en vitamines, minéraux et oligoéléments. SYNER-B-MAG® a pour ambition de répondre à ce besoin dans le but de contribuer au fonctionnement normal de nos cellules et donc de notre organisme.

Il contient l'ensemble des vitamines B, les principaux minéraux complétés astucieusement par le lithothamne. Ce dernier est une petite algue rouge sédimentaire qui cristallise les minéraux de l'eau de mer. Dans un milieu marin fortement agité et oxygéné par les marées, il révèle une composition variée en minéraux et oligoéléments : calcium, magnésium, phosphore, potassium, manganèse, fer, cuivre, zinc, iode, sélénium etc...

# ALCANORM®

Association de citrates de minéraux qui sont les acteurs de l'équilibre acide base

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

2 comprimés 3 fois par jour au cours des repas pendant 1 mois à renouveler en fonction des besoins.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé chez la femme enceinte et allaitant.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERPHYT® N°2 EMONCTOIRES
- SYNER-B-MAG®
- MICROLISAT® DÉTOXINATION
- SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Citrate de magnésium	191mg	1146mg	-
dont magnésium	21mg	126mg	33.6%
Citrate de calcium	194.5mg	1167mg	-
dont calcium	40mg	240mg	30%
Citrate de potassium	36.9mg	221.22mg	-
dont potassium	13.2mg	79mg	4.2%
Gluconate de manganèse	4.7mg	28.2mg	-
dont manganèse	0.5mg	3mg	156%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.3mg	1.8mg	128%

**Autres constituants :** Agent de compression : cellulose microcristalline; antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras; agent de charge : maltodextrine; arôme citron.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 180 comprimés de 750mg**

RÉF. 2702

## DESCRIPTION

Les citrates sont une forme naturelle sous laquelle on retrouve les minéraux dans les végétaux et en particulier les fruits et légumes. ALCANORM® complète ainsi l'apport alimentaire à la fois en citrates et en minéraux acteurs majeurs de l'équilibre acide/base.

**SYNPHONAT propose un kit de mesure par bandelette du pH urinaire pour un meilleur suivi. Faire 3 mesures par jour pendant une semaine.**

56

# IODENAT®

Apport d'iode issu d'algues bretonnes



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé par jour chez l'adulte.  
1 comprimé un jour sur 2 à partir de 10 ans.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIREDOX® pour compléter les besoins de la thyroïde
- SYNERPHYT® N°1 VITALITE

COMPOSITION	Quantité par unité	% des AR
<i>Saccharissima latissima</i>	23mg	-
dont iode	150µg	100%

**Autres constituants :** Gomme d'*Acacia seyal*, carbonate de magnésium.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 comprimés de 490mg**

RÉF. 0030

## DESCRIPTION

IODENAT® contient une algue *Saccharina latissima* récoltée en Bretagne naturellement riche en iode et certifiée BIO.

Dans l'organisme, l'iode se concentre uniquement dans la thyroïde. Il est en effet indispensable à la production des hormones thyroïdiennes. Ces dernières sont le support de la régulation du métabolisme énergétique. Le cerveau étant un des plus gros consommateurs d'énergie, l'iode participe au bon fonctionnement du système nerveux. Les hormones thyroïdiennes contrôlent également l'énergie musculaire. La carence en iode contribue donc à la fois à la fatigue physique et à la fatigue mentale induisant des troubles de l'humeur.

L'absence de déficit en iode peut être évaluée par une analyse d'urine des 24h. Demandez à un professionnel de santé.

## Complexe antioxydant complet et équilibré

À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules par jour pendant 1 à 2 mois.  
Il est possible de réaliser plusieurs cures dans l'année en fonction des besoins.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement en raison de la présence de thé vert.

En cas d'association d'une autre complémentation contenant du Sélénium, tenir compte du cumul des apports pour ne pas dépasser 400µg/ jour.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- RENFORT Q10®
- SYNERPHYT® N°1 VITALITE
- SAMBUCOL®

### DESCRIPTION

Parmi les nutriments antioxydants, on trouve des vitamines, des minéraux, des caroténoïdes et des polyphénols. EQUIREDOX® apporte un complexe de l'ensemble de ces nutriments pour offrir un panel le plus large et le plus complet possible.

La prise d'antioxydants doit toujours être réalisée par cure et non en continu toute l'année. Par exemple, on conseillera EQUIREDOX® 2 mois sur 3.

### COMPOSITION

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Vitamine C (acide ascorbique)	80mg	160mg	100%
Vitamine E (tocophérols)	12mg	24mg	100%
Béta-carotène	2.4mg	4.8mg	-
Lutéine	3mg	6mg	-
Extrait de pépins de raisin ( <i>Vitis vinifera</i> )	28mg	56mg	-
Extrait de thé vert ( <i>Camelia sinensis</i> )	15mg	30mg	-
SOD micro-encapsulée à 14000 U.I (extrait de melon)	10mg	20mg	-
Sélénium (Levure)	52.5µg	105µg	96%
Zinc (gluconate)	5mg	10mg	100%
Manganèse (gluconate)	1mg	2mg	100%
Vitamine B1 (thiamine)	0.55mg	1.1mg	100%
Vitamine B2 (riboflavine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B3 (nicotinamide)	8mg	16mg	100%
Vitamine B5 (panthothénate de calcium)	3mg	6mg	100%
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B9 (acide ptéroylglutamique)	100µg	200µg	100%

**Autre constituant :** Agent de charge : maltodextrine; antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Allergène : Sulfites (extrait de pépin de raisin)
- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 90 gélules végétales de 502mg**

RÉF. 0013



— CHAPITRE 3 —

# SE DÉFENDRE / SE PROTÉGER

1. LA PEAU
2. ALIMENTATION ET DIGESTION
3. INTIMITÉ URINAIRE ET GÉNITALE
4. OXYGÉNATION ET VOIES RESPIRATOIRES
5. ŒIL ET VISION
6. DÉFENSES NATURELLES
7. DÉTOXICATION / ÉLIMINATION / PROTECTION





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 1. LA PEAU

**La peau est une barrière physique étanche** dont le but est, d'une part, d'éviter la pénétration d'intrus (substances, chimiques, microbes, rayonnement ultraviolet) et, d'autre part, d'éviter la déshydratation de notre organisme. 300ml d'eau s'échappe cependant chaque jour par notre peau à partir du réservoir d'eau situé dans la couche profonde appelée derme. On parle de perte insensible en eau.

Enfin, **la peau est l'organe du toucher**. Le développement de la conscience de soi après la naissance est impossible sans le contact physique donné par la mère ou une personne aimante.

**Pour prendre soin de sa peau et de ses muqueuses, il est essentiel de limiter au maximum leur exposition à des substances chimiques et de ne pas dénaturer la flore microbienne qui vit en symbiose avec elles pour vous protéger.**

Choisissez avec soin vos produits de toilettes et vos cosmétiques et ne désinfectez pas inutilement. Le savon et les huiles bio sont les produits les plus pauvres en additifs. Lavez toujours votre peau avec une eau tiède à 35-37°C pour éviter le dessèchement. Après lavage, la peau doit être séchée par tamponnage avec une serviette, donc sans frotter. La crème ou l'huile peut ensuite être appliquée.

Pour vos habits, préférez les vêtements en coton et fibres naturelles et attention aux teintures des vêtements fabriqués dans des pays peu réglementés. Ils peuvent engendrer des réactions allergiques ou d'irritation.

EXTRAIT LIPIQUE D'ARGOUSIER SBA24®

Cliniquement testé

## HYDRA 7®

Un extrait lipidique d'argousier SBA24® de qualité exceptionnelle pour la peau et les muqueuses



2 conditionnements :  
Découverte  
& Economique



À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules matin et soir pendant 15 jours puis 2 capsules par jour pendant 2 mois à renouveler en fonction des besoins

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

• HYALPHOSIL® SKIN

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Extrait lipidique d'argousier SB24®	500mg	2000mg	-
Vitamine E	2mg	8mg	66%
Vitamine A (bêta-carotène)	0.13mg	0.26mg	32%

**Autres constituants :** Extrait de romarin, enveloppe : amidon de maïs non OGM, glycérol végétal, carraghénanes, disodium phosphate.

### ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Format découverte  
Pilulier de 60 capsules  
végétales de 688mg**

RÉF. 5061

**Format économique &  
responsable  
Pilulier de 180 capsules  
végétales de 688mg**

RÉF. 5063

### DESCRIPTION

HYDRA 7® est un extrait de graines et de pulpe d'argousier issu de la recherche (SB24®). L'espèce d'argousier a été sélectionnée pour garantir une certaine teneur en acides gras insaturés et en antioxydants (caroténoïdes et vitamine E). L'extraction est réalisée sans solvant et standardisée pour offrir toujours la même qualité. Les 4 familles d'acides gras insaturés sont représentées: oméga-3, oméga-6, oméga-7 et oméga-9. Les oméga-7 sont peu présents dans notre alimentation et sont spécifiques de 2 huiles : l'huile d'argousier et l'huile de macadamia. Ils sont stables à l'oxydation. Les acides gras structurent les membranes de nos cellules dont celles de nos muqueuses et de la peau. Au niveau de cette dernière, ils font également le lien entre nos cellules et participent à l'imperméabilité de la peau la protégeant du monde extérieur.

# HYALPHOSIL® SKIN

Nouveau

Acide hyaluronique de 3ème génération et silicium organique à haute assimilation

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

60ml à mesurer avec le bouchon doseur en une seule prise.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GENACOL® pour la peau âgée
- EQUIREDOX® pour la peau abîmée par le soleil ou le tabac
- HUILE DE TAMANU sur les zones exposées au soleil

## COMPOSITION

	Quantité par DJR (60ml)
Acide hyaluronique de 3ème génération*	190mg
MMST	23,8mg
dont silicium	7mg

\* l'AH de 3ème génération de HYLAPHOSIL® SKIN est un mélange de différents poids moléculaires ciblés sur la fonction peau.

**Autres constituants :** Eau, miel, acide citrique, sorbate de potassium, benzoate de sodium.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Conservateurs : sorbate de potassium, benzoate de sodium

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 1000ml en PET recyclé à 98%**

RÉF. 7044

## DESCRIPTION

**L'acide hyaluronique** est présent dans le derme. Très hydrophile, il capte l'eau et donne une texture souple et pulpeuse à la peau. Il participe ainsi à sa beauté.

**Le silicium** est un minéral présent dans tous les tissus de soutien dont le derme. Il participe à son architecture tridimensionnelle.

La forme monométhylsilanetriol a été choisie car elle présente une absorption de 60%, la plus élevée des formes existantes.



# HUILE DE TAMANU

Huile exceptionnelle originaire de Polynésie française, aux propriétés apaisantes, protectrices et régénérantes

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

Appliquer l'huile 1 à 3 fois par jour  
Deux gouttes suffisent pour une surface comme le dos de la main.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Ne pas appliquer sur les plaies sans avis médical.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERPHYT® N°2
- HYDRA 7®

## COMPOSITION

Huile vierge de *Calophyllum inophyllum*, vitamine E

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans conservateur

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 30ml**

RÉF. 0800

## DESCRIPTION

Utilisé par les tribus indigènes des régions du pacifique pour la construction des pirogues ou la sculpture d'objets rituels, l'arbre sacré "Ati", aux nombreux pouvoirs, tient encore une place prépondérante dans la pharmacopée locale : que ce soient ses fruits, ses feuilles ou ses racines, on lui prête des propriétés curatives exceptionnelles. Dès les années 50, les premières études scientifiques\* effectuées sur cette huile ont permis de mettre en évidence des propriétés : régénérante, cicatrisante, anti-bactérienne, anti-parasitaire, et une surprenante activité anti-inflammatoire.



*Calophyllum inophyllum*



UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 2. ALIMENTATION ET DIGESTION

La fonction de notre tube digestif est de permettre aux aliments complexes de se transformer en nutriments simples pour pouvoir être absorbés puis distribués aux différents organes et tissus. Les capacités de digestion (partie haute), l'intégrité de la muqueuse intestinale (partie moyenne) et l'équilibre de la flore intestinale ou microbiote (partie basse) sont les 3 points critiques à surveiller pour que la fonction digestive soit aisée et silencieuse.

L'élément clé est l'**exclusion maximale des substances polluantes qui peuvent accompagner nos aliments** (pesticides, additifs chimiques, etc. ...). Choisir des aliments sains dans l'idéal biologiques et non transformés. Le produit industriel doit être l'exception quand on ne peut faire autrement. Parmi les aliments bio, la priorité sont les huiles et beurres bio, les pesticides et les perturbateurs endocriniens étant très présents dans les matières grasses. Puis les fruits et légumes (sinon les éplucher), et enfin les céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, couscous complet...). Inutile d'acheter du pain blanc bio, du riz blanc bio ou des pâtes blanches bio, les pesticides se trouvant dans l'enveloppe des céréales.

Pour bien protéger la muqueuse intestinale, il est recommandé de consommer des végétaux crus et cuits à tous les repas : fruits, légumes, légumes secs, oléagineux pour enrichir l'apport en fibres, et favoriser ainsi une bonne flore intestinale ainsi qu'un bon transit quotidien. La **lutte contre la constipation** est essentielle pour éviter le maintien de substances toxiques potentiellement cancérigènes au contact de la muqueuse intestinale.



# CARICOL®

L'arnica du tube digestif !  
À avoir toujours sur soi.

Cliniquement testé



À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

1 stick 1 à 2 fois par jour après le repas ou en dehors des repas en fonction des besoins  
Caricol peut être utilisé chez la femme enceinte et le nourrisson après diversification alimentaire

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERPHYT® N°7 DIGESTION
- SYNERTROPHIC®
- EQUIFLORE®

### COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Pulpe de papaye biologique	20ml	40ml

**Autre constituant :** Jus concentré de pomme, arôme naturel.

### ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

Boite de 20 sticks de 20ml

RÉF. 2604

### DESCRIPTION

Conformément au procédé du temple bouddhiste du lotus à Hawaï, le fruit issu de l'agriculture biologique est récolté à maturité. On retire les graines et on prélève toute la pulpe du fruit pour la faire chauffer progressivement à température croissante pendant près de 4h. Ainsi, l'activité enzymatique est multipliée par 4 par rapport à sa concentration initiale. Un stick contient 3600UI de papaine.

CARICOL® est particulièrement recommandé après un repas copieux riche en protéines

CARICOL® peut être emmené partout avec soi pour répondre à tous les désagréments digestifs hauts et bas. Certains l'appellent l'Arnica du tube digestif !

# SYNERTROPHIC®

Combinaison de nutriment et extraits végétaux à visée digestive

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

1 sachet par jour à diluer dans 100ml d'eau le matin avant le petit déjeuner pendant 2 mois ou pendant 20 jours en alternance avec Equiflore.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

En raison de la présence de curcuma, Synertrophic® est déconseillé en cas de traitement anticoagulant.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIFLORE®
- HEPATOPHYT®
- CHRYSANTELLUM AMERICANUM

## DESCRIPTION

SYNERTROPHIC® contient plusieurs ingrédients utiles à la fonction digestive et à notre système immunitaire :

- La vitamine B3 contribue au maintien de muqueuses normales.
- Le curcuma contribue au confort digestif et soutient le fonctionnement normal du foie.
- Le zinc et la vitamine B9 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Les fibres nourrissent la flore intestinale.

COMPOSITION	Quantité par unité	% des AR
L-glutamine	3g	-
Fibres d'acacia	1.8g	-
Klamath entière	100mg	-
Curcumine extrait de <i>Curcuma longa</i> à 94% de curcumine	100mg	-
Zinc (gluconate)	10mg	100%
Extrait de pépin de pamplemousse ( <i>Citrus maxima</i> ) dont 45% de flavonoïdes	120mg	-
Vitamine B3	16mg	100%
Vitamine B9	200µg	100%

Autres constituants : Arôme menthol naturel ou citron yuzu naturel.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans lactose
- Sans gluten

## CONDITIONNEMENT

Boîte de 20 sachets de 5.6g

RÉF. 7034 et 7045

# CITRILIS®

Extrait de pépins de pamplemousse associé à de la propolis et des huiles essentielles

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

Usage interne : 10 gouttes 3 à 4 fois par jour à diluer dans 100ml d'eau en bain de bouche et/ou à avaler  
Usage externe : quelques gouttes pures à appliquer 2 à 3 fois par jour sur la peau.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERSTIM®
- EQUIFLORE®

## DESCRIPTION

CITRILIS® est composé :

- d'un extrait de pépins de pamplemousse à 45% de bioflavonoïdes,
- de propolis : les abeilles l'utilisent dans la ruche pour éviter la décomposition des cadavres d'insectes et désinfecter la ruche,
- de la vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire,
- d'huiles essentielles aux propriétés antimicrobiennes.

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Extrait de pépin de pamplemousse ( <i>Citrus paradisi</i> )	20mg	80mg	-
Extrait glycéринé de Propolis	25mg	100mg	-
Vitamine C	3.75mg	15mg	18.75%
Huile essentielle de Ravintsara ( <i>Cinamomum camphora</i> )	0.05mg	0.2mg	-
Huile essentielle de thym ( <i>Thymus vulgaricus CT thymol</i> )	0.05mg	0.2mg	-
Huile essentielle d'arbre à thé ( <i>Melaleuca alternifolia</i> )	0.05mg	0.2mg	-

Autres constituants : Eau, glycérine.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Sans conservateur

## CONDITIONNEMENT

Flacon compte-goutte de 50ml

RÉF. 1517

# EQUIFLORE®

## Ferments lactiques, fibres et jus de myrtille pour le confort digestif

À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

1 flacon par jour pendant 8 jours puis un flacon 2 à 3 fois par semaine en entretien.

Equiflore est présenté sous une forme extemporanée. Les ferments lactiques sont isolés dans le bouchon et doivent être mélangés au liquide du flacon au moment de la prise.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERTROPHIC®
- SYNERPHYT® N°7 DIGESTION

### DESCRIPTION

Equiflore® est une formulation complète précisément choisie pour le confort digestif qui comprend :

- du jus de myrtille qui soutient la fonction digestive et protège la muqueuse gastrique et intestinale,
- 5 milliards de ferments lactiques naturellement présents dans l'intestin,
- des fibres alimentaires dont se nourrit la flore intestinale,
- les vitamines B6 et B12 qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire,
- les vitamines B2 et B3 qui contribuent au maintien de muqueuses normales.

COMPOSITION	Quantité par unité	% des AR
<b>PHASE SOLIDE</b>		
<i>Bacillus coagulans</i>	4.55 milliards	-
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	240 millions	-
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	2 millions	-
FOS (Fruco-oligosaccharides)	990mg	-
Vitamine B1	0.6mg	54%
Vitamine B2	0.8mg	57%
Vitamine B3	5mg	31%
Vitamine B5	2mg	33%
Vitamine B6	0.6mg	43%
Vitamine B12	0.6µg	24%
<b>PHASE LIQUIDE</b>		
Inuline	10mg	-
Extrait de myrtille (fruit)	1g	-

### Autres constituants :

Phase solide : Mannitol, silice colloïdale, sels de magnésium d'acides gras

Phase liquide : eau déminéralisée, conservateurs : sorbate de potassium, benzoate de sodium.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Traces de protéines de lait possibles.
- Sans lactose
- Sans gluten

### CONDITIONNEMENT

Boîte de 10 flacons de 9ml

RÉF. 0125

# CHARBON VÉGÉTAL

## Diminution des flatulences et confort digestif

À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules matin et soir à distance des repas.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Le charbon doit être pris à distance de tout autre produit de santé, complément alimentaire ou médicament.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CARICOL®
- SYNERPHYT® N°7 DIGESTION
- MICROLISAT® DÉTOXINATION
- DEKELACTION®

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR
Charbon végétal	280mg	1120mg

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

Pilulier de 120 gélules végétales de 373mg

RÉF. 0631

### DESCRIPTION

Ce charbon végétal est obtenu par combustion de coques de noix de coco. Le charbon est connu pour ses capacités d'absorption. Il contribue au confort digestif. Les gélules facilitent sa prise.

# SYNERPHYT® N°2 ÉMONCTOIRES



Contribue aux fonctions d'épuration et d'élimination de la peau, du foie, des reins

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CHARBON VÉGÉTAL
- DEKELACTION®
- MICROLISAT® DÉTOXINATION

## COMPOSITION

(Ingrédients AB origine UE)

Extraits hydroalcooliques concentrés de :

	Quantité par unité (2.5ml)	Quantité par DJR (5ml)
Bardane ( <i>Arctium lappa</i> ) racine	244mg	488mg
Pissenlit ( <i>Taraxacum campyloides</i> ) racine	244mg	488mg
Radis noir ( <i>Raphanus sativus</i> ) racine	175mg	325mg
Pensée sauvage ( <i>Viola tricolor</i> ) parties aériennes	175mg	325mg

**Autres constituants :** Miel d'acacia, glycérine, alcool.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Contient environ 35% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 100ml**

RÉF. 3102

## DESCRIPTION

On appelle émonctoires un organe ou canal servant à l'élimination des déchets, et à l'évacuation des sécrétions de l'organisme. Les grands émonctoires sont le foie et le rein. En font également partie la peau, l'anus, les narines et l'urètre.

Le mode d'extraction utilise une technique de macération permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

# SYNERPHYT® N°7 DIGESTION



Combinaison d'extraits végétaux à visée digestive

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Une demi-cuillère à café (2,5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIFLORE®
- CARICOL®

## COMPOSITION

Extraits hydroalcooliques concentrés et dynamisés de :

	Quantité par DJR
Thym ( <i>Thymus vulgaris</i> ) feuille	488mg
Fenouil ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) fruit	325mg
Camomille romaine ( <i>Chamaemelum nobile</i> ) fleurs	325mg
Anis vert ( <i>Pimpinella anisum</i> ) fruit	244mg
Angélique ( <i>Angelica archangelica</i> ) racines	244mg

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Contient environ 15% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 100ml avec pipette doseuse**

RÉF. 3107

## DESCRIPTION

Le thym, la camomille et l'angélique sont traditionnellement utilisés pour faciliter la digestion.

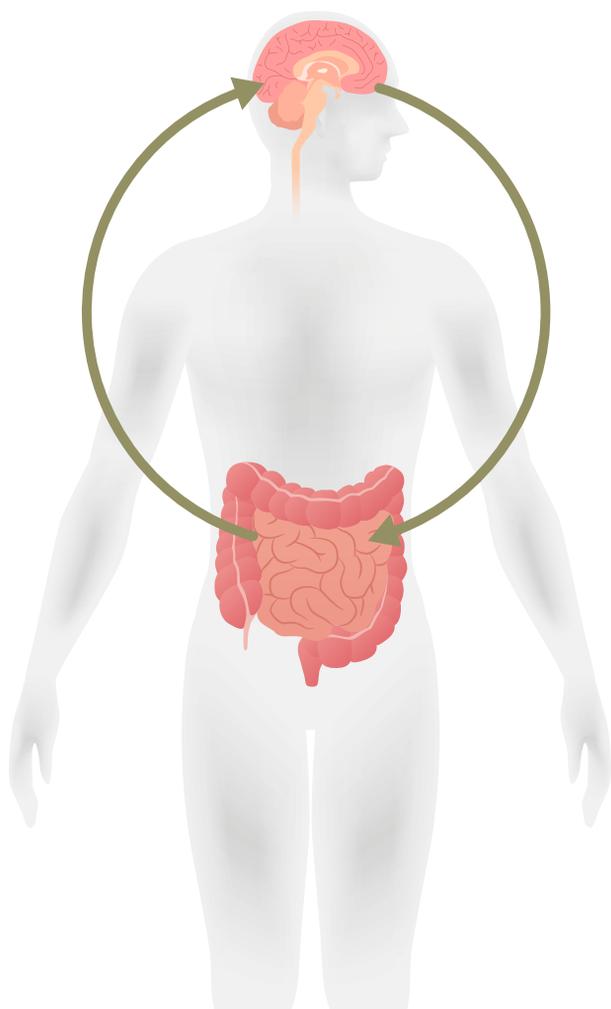
L'anis vert et le fenouil contribuent au confort digestif en diminuant les flatulences.

Le mode d'extraction utilise une technique associant macération, percolation et concentration permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

En situation de stress, le tube digestif, organe non vital, est mis au repos. Ainsi une accélération du transit permet de vidanger l'intestin de son contenu puis dans un second temps le transit est stoppé. L'énergie peut ainsi s'orienter sur les organes vitaux comme le cœur et le cerveau et fournir les muscles pour faciliter une fuite ou une lutte face au danger.

Cependant, en cas de stress prolongé dans le temps, ce mécanisme naturel d'adaptation peut entraîner une constipation chronique.

Stress et constipation modifient l'équilibre de la flore intestinale. Or, on sait aujourd'hui que la flore intestinale contribue à façonner notre physiologie et participe, en particulier, à la maturation et au fonctionnement du cerveau. On entre alors dans un cercle vicieux illustré avec brio et humour par Giulia Enders dans son livre "Le charme discret de l'intestin".



### 3. INTIMITÉ URINAIRE ET GÉNITALE

**Comme dans le tube digestif, les voies génitales ont une flore spécifique qui prévient le développement de germes pathogènes (responsables d'infections).** Il est donc essentiel de la préserver. Attention, par proximité, une flore digestive qui serait déséquilibrée et/ou une constipation pourront favoriser le développement de germes pathogènes dans les voies urinaires et génitales.

Pour nettoyer les muqueuses génitales, de l'eau et un savon neutre pour les muqueuses et la peau donc légèrement acide (pH 5) sera tout à fait suffisant. Ne pas faire de douche vaginale afin de respecter l'équilibre de la flore.

Pour éviter l'infection urinaire, aller aux toilettes dès que l'envie apparaît et ne surtout pas la remettre à plus tard.

**Au quotidien, toute substance désinfectante est à proscrire.** Enfin, éviter l'usage de produits non indispensables parfumant ou adoucissant qui apportent leurs lots de substances chimiques parfaitement inutiles.

Sachez que par voie muqueuse, les substances étrangères pénètrent beaucoup plus facilement qu'à travers la peau et vont se retrouver dans le sang. Ces informations sont encore plus vraies chez la femme enceinte et allaitant.



EXTRAIT LIPIQUE D'ARGOUSIER SBAZ4®

## UROTROPIC®

Le meilleur du végétal pour les voies urinaires.

Argousier + Cannerberge = Confort urinaire

En cure courte : 72mg de PACs

En cure longue : 36mg de PACs



À BASE DE :  

### CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules matin et soir pendant 5 jours.

En cas de problème chronique : 2 capsules par jour 10 jours par mois pendant 3 mois.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- ALCANORM®
- EQUIFLORE®
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

### COMPOSITION

	Quantité pour 2 capsules	Quantité pour 4 capsules
Extrait huileux de pulpe d'argousier	450mg	900mg
Extrait huileux de graines d'argousier	150mg	300mg
Extrait de Canneberge dont PACs	240mg (36mg)	480mg (72mg)

Autres constituants : Cire d'abeille, lécithine de tournesol.

### ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans colorant
- Sans conservateur

### CONDITIONNEMENT

Pilulier de 20 et 60 capsules de 500mg en gélatine bovine

RÉF. 0024 et 0025

### DESCRIPTION

Combinaison unique et innovante d'un extrait de canneberge breveté de PACs (proanthocyanidines) dosés selon la seule méthode reconnue (DL-BMAC) et d'un double extrait huileux de graines et de pulpe d'argousier qui offre un apport parfaitement équilibré en oméga-3, 6, 7 et 9 et en antioxydants (caroténoïdes et vitamine E). **Cette association a été choisie car la canneberge seule n'est pas suffisante.** Il est important de prendre soin aussi de la muqueuse vésicale dont la qualité joue un rôle majeur dans la défense contre les infections.

# PROSTA-SYNOL®

POUR L'HOMME

Le meilleur du végétal pour répondre aux troubles urinaires de l'homme de plus de 50 ans

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules par jour en une prise pendant 1 mois à renouveler en fonction des besoins.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Il est recommandé de prendre conseil auprès de votre médecin.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIREDOX®

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Huile de pépin de courge vierge ( <i>Cucurbita pepo</i> ) de 1 <sup>ère</sup> pression à froid	500mg	1000mg
Extrait huileux sans solvant de Saw palmetto ( <i>Serenoa repens</i> )	160mg	320mg

Autres constituants : Aucun.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 60 capsules en gélatine marines

RÉF. 3012

## DESCRIPTION

SERENOA-SYNOL® apporte 2 ingrédients hautement qualitatifs :

Symphonat a fait le choix d'une huile de pépin de courge vierge de première pression à froid et d'une extraction au CO2 supercritique de *Serenoa repens* ou Saw palmetto, méthode physique d'extraction qui permet de retenir et de concentrer l'ensemble des actifs sans utiliser de solvant.

*Serenoa repens* contribue au confort urinaire des hommes de plus de 50 ans. L'huile de pépins de courge, outre sa teneur en acides gras insaturés, contient des caroténoïdes, de la chlorophylle et des stérols spécifiques.

# SYNERPHYT® N°1 VITALITÉ

Un complexe réellement revitalisant !

Formule  
renforcée

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- AFA-UP&GO®
- MAG L&P®
- MICROLISAT® VITALITÉ GÉNÉRALE

## COMPOSITION

Extrait hydroalcooliques concentrés de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> ) rhizome	163mg	327mg
Eleuthérocoque ( <i>Eleuthérocoqus senticosus</i> ) rhizome	163mg	327mg
Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) feuilles	82mg	164mg
Malate de citrulline	100mg	200mg
Dont citrulline	60mg	120mg

**Autres constituants :** Eau, miel d'acacia, glycérine.

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 150ml**

RÉF. 3101

## DESCRIPTION

La vitalité est une fonction fondamentale de la vie qui donne à chaque instant l'énergie pour assurer le déroulement du processus vivant (respirer, maintenir sa température, digérer...), mais aussi pour penser, s'adapter et agir. La vitalité est surtout la base de l'enthousiasme et de la performance. Quand elle manque, tout devient plus difficile et plus pénible. Quand elle devient vraiment trop basse, c'est la fatigue.

Le mode d'extraction utilise une technique de macération permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

73





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 4. OXYGÉNATION ET VOIES RESPIRATOIRES

L'air atmosphérique est composé de 78% d'azote, 21% d'oxygène et moins de 1% de gaz rares.

A l'inspiration, l'oxygène pénètre les voies respiratoires jusqu'aux poumons puis rejoint la circulation sanguine pour être distribué à l'ensemble des cellules de l'organisme où il participe à la production d'énergie.

A l'expiration, le CO<sub>2</sub> qui est un déchet de l'organisme est éliminé.

Ces 2 gaz participent à l'équilibre du pH de l'organisme.

La respiration est volontaire et doit s'adapter aux besoins de l'organisme: repos, sommeil, marche, dépense physique modérée, activités intenses.

Outre l'oxygène et l'azote, dans les basses couches de l'atmosphère, on trouve aussi de la vapeur d'eau, du dioxyde de carbone, du protoxyde d'azote, du méthane et enfin des traces de dihydrogène, d'ozone, de radon, divers aérosols (poussières, micro-organismes) et aussi d'autres gaz polluants et particules. **Les muqueuses respiratoires sont agressées par ces polluants extérieurs mais aussi par ceux présents à l'intérieur de nos maisons (colles, vernis, peintures, désinfectants...).**

Pour le bien-être de votre fonction respiratoire :

- Pensez à aérer au moins 10mn par jour votre maison.
- Humidifiez vos pièces en hiver et assainissez-les avec des diffusions d'huiles essentielles et non de l'encens.
- Si vous habitez en ville, allez-vous oxygéner régulièrement dans la nature loin de toute pollution. Attention aux épandages de produits phytosanitaires qui peuvent diffuser jusqu'à 200m des champs cultivés.
- Faites des exercices de respiration en pleine conscience et pratiquez une activité physique régulière qui augmente la fréquence respiratoire et l'oxygénation.

# SAMBUCOL®

Soutien du système immunitaire pour un hiver tranquille

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

Immuno-forte : 1 cuillère à café 3 fois par jour.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Chez le patient diabétique, tenir compte de l'apport en sucre (5g pour 10ml ou 2 cuillères à café).

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIFLORE®
- VITAMINE D3
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

## DESCRIPTION

La gamme SAMBUCOL® fait l'objet depuis plus de 10 ans d'études scientifiques et cliniques dans le domaine de l'immunité. La baie de sureau noir soutient le système immunitaire. Elle est une source naturelle de flavonoïdes et de vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Cliniquement testé



## COMPOSITION

SAMBUCOL IMMUNO FORTE (pour 15ml)

Sureau (Sambucus nigra) fruit	5.7g
Vitamine C	165mg (206% des AR)
Zinc (gluconate)	3.9mg (39% des AR)

**Autres constituants :** Sirop de glucose, arôme naturel de framboise, acide citrique sorbate de potassium.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten

## CONDITIONNEMENT

Flacons de 120ml

RÉF. 0015

# CITRINAT®

Comprimés à croquer pour toute la famille d'un extrait de pépins de pamplemousse et de propolis verte

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé à sucer 2 à 3 fois par jour entre les repas pendant 10 à 20 jours.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERSTIM®
- VITAMINE C

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR (3 comprimés)
Extrait de pépins de pamplemousse ( <i>Citrus maxima</i> )	50mg	150mg
Extrait de propolis verte du Brésil	50mg	150mg

**Autres constituants :** Sorbitol, extrait naturel de miel, extrait naturel de pamplemousse (*Citrus paradisi*), arôme naturel de citron; carbonate de magnésium, sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 comprimés de 500mg**

RÉF. 2705

## DESCRIPTION

Pour rendre la prise plus agréable et plus facile pour toute la famille, Citrinat® évolue en comprimés à croquer au bon goût d'agrumes et de miel.

Il est composé d'un extrait de pépin de pamplemousse associé à un extrait de propolis verte. Cette propolis doit sa couleur à sa richesse en chlorophylle. Les abeilles butinent une plante autochtone du nom de *Bracharis dracunculifolia* dans une région du Brésil exempte de pollution, de pesticides et autres polluants.

# SYNERSTIM®

Préparez l'hiver, renforcez vos défenses naturelles et celles de vos enfants

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

Chez l'adulte et l'enfant:  
- 1 stick matin et soir pendant 5 jours  
- En période hivernale, un stick par semaine

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- KLAMATH SAFE®
- VITAMINE D3
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

**Ingrédients :** Thym (*Thymus vulgaricus*), Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), Angélique (*Angélica archangelica*), Céréales germées (avoine, seigle, blé, ...), Echinacée (*Echinacea purpurea*), Sapin (*Abies alba*), Olivier (*Olea europaea*), Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), Romarin (*Rosmarinus officinalis*), Quinquina rouge (*Cinchona pubescens*), Ail (*Allium sativum*), Ginseng (*Panax ginseng*), Ortie (*Urtica dioica*).

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Traces de gluten (graines germées avoine, seigle, blé)
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Boîte de 10 sticks unitaires**

RÉF. 0005

## DESCRIPTION

Association de plantes fraîches BIO diluées dynamisées destinées à soutenir le système immunitaire. Particulièrement adapté pour les enfants. Par une prise précoce cette formule prépare l'entrée dans l'hiver. Elle est formulée sans lactose.



# OXYAID® ZINC

Arrêt à épuisement  
des stocks

Apport d'oxygène moléculaire dissous stable (Solution brevetée ASO)  
associé à du zinc

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

15 gouttes dans 250ml d'eau entre les repas 2 à 3 fois par jour ou 45 gouttes dans 750ml d'eau à boire tout au long de la journée

Chez l'enfant au-dessus de 3 ans : 35 gouttes en 3 prises ou à mélanger dans 750ml d'eau à boire sur la journée.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Ce produit est autorisé chez le sportif de haut niveau. Il ne contient aucune substance dopante.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EQUIREDOX®
- RENFORT Q10®
- ALCANORM®

## COMPOSITION

	Quantité par unité (15gouttes)	Quantité par DJR (45 gouttes)	% des AR
Chlorure de zinc Solution ASO® (chlorure de zinc, oxygène dissous et oligoéléments)	3.3mg	10mg	100%

Autre constituant : Eau purifiée.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Sans conservateur

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 50ml

RÉF. 7026

## DESCRIPTION

OXYAID® Zinc est composé d'une solution brevetée ASO qui contient de l'oxygène dissous sous une forme moléculaire stable à laquelle sont associées de petites quantités d'oligoéléments. Du chlorure de zinc complète la composition. Le zinc contribue à protéger les cellules du stress oxydatif. La vie en zone urbaine polluée, le tabagisme, le sport intensif, l'altitude... sont autant de situations où l'oxygène peut faire défaut et le stress oxydant augmenter.

# VITAMINE C

Vitamine C obtenue par extraction aqueuse du fruit frais d'Acerola

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

ADULTE : un comprimé par jour  
6-12 ans : ½ comprimé par jour  
Moins de 6 ans : ¼ de comprimé par jour.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

En raison de la présence de sorbitol, une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERSTIM®
- SYNERPHYT® N°1 VITALITÉ
- MICROLISAT® VITALITÉ GÉNÉRALE
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Vitamine C	180mg	180mg	225%

Autres constituants : Sorbitol, sucre de canne, sels de magnésium d'acides gras, arôme fruit rouge.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 120 comprimés de 2g

RÉF. 1518

## DESCRIPTION

La vitamine C a de très nombreuses propriétés. Elle contribue à réduire la fatigue, accroître l'absorption du fer, à la formation normale du collagène présent dans la paroi des vaisseaux, les os, les cartilages, les gencives, les dents et la peau. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, du système nerveux et des fonctions psychologiques. Enfin, elle contribue à protéger les cellules du stress oxydatif.



## 5. OEIL ET VISION

**La vue est le sens privilégié par notre cortex cérébral (substance grise!),** tandis que l'ouïe est celui du cerveau émotionnel et l'odorat celui du cerveau reptilien, le plus ancien associé à la survie.

Pour la bonne santé de l'œil, 2 protections sont nécessaires :

- **Celle qui évitera le dessèchement** de la partie antérieure de l'œil (cornée, conjonctive) favorisée par des facteurs climatiques (vent, hygrométrie faible), le travail sur écran, la climatisation, le port de lentilles de contact.
- **Celle qui concerne la fonction visuelle** (cristallin, rétine) agressée par le rayonnement solaire et en particulier les radiations ultraviolettes du soleil et la lumière bleue du spectre visible émise également par les écrans et les ampoules LED.

Les lunettes de soleil sont le premier outil de protection à utiliser dès que les conditions d'ensoleillement sont nocives (voir bulletin météo soleil). Il existe des lunettes de protection des écrans pour se protéger de la lumière bleue.

Il peut être difficile de limiter les facteurs externes de dessèchement oculaire. En cas d'irritation, un lavage au sérum physiologique est utile. Mais il sera insuffisant en situation d'excès d'évaporation des larmes qui laisse la muqueuse sans protection. Des sprays contenant des substances lipidiques peuvent être utiles pour renforcer le film lacrymal.



EXTRAIT LIPIQUE D'ARGOUSIER SBA24®

## MEMBRASIN® VISION SPRAY

Soulage l'œil sec, hydrate les paupières



Dispositif  
médical

À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

1 à 4 pulvérisations par jour sur l'œil fermé. Positionner le flacon à une distance de 25cm environ. Le flacon peut être utilisé dans toutes les positions.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Membrasin spray est compatible avec les lentilles et le maquillage. En cas d'utilisation d'un collyre, laisser 15 mn entre l'application de chaque produit.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- MEMBRASIN® vision capsules
- PERIAL®

### COMPOSITION

Huile d'argousier : 0.4%

Acide hyaluronique : 0.02%,

**LISTE INCI :** Huile D'argousier 0.4%, Sodium Hyaluronate 0.02%, Eau Purifiée, Monooléate De Sorbitane Polyoxyéthylène, Mono-Oléate De Sorbitane Glycérol, Monohydrate, D'acide Citrique, Borax, Chlorure De Potassium, Chlorure De Sodium

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Sans conservateur
- Sans phosphate
- Sans ingrédients d'origine animale

### CONDITIONNEMENT

**Flacon de 17ml  
correspondant à 300  
pulvérisations.**

RÉF. 5065

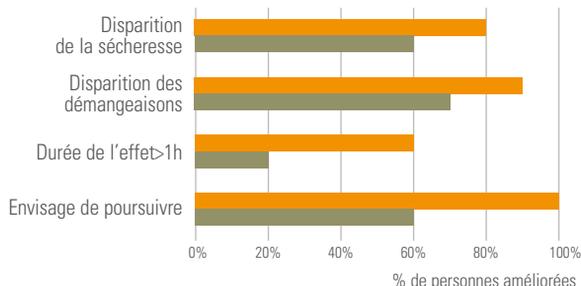
79

### DESCRIPTION

MEMBRASIN® VISION VITALITY SPRAY est une combinaison innovante unique sur le marché d'acide hyaluronique au pouvoir hydratant et d'huile d'argousier nourrissante.

### MEMBRASIN® SPRAY VS LIPOSOME SPRAY (DM-CE)

Une étude clinique réalisée chez 10 personnes utilisant MEMBRASIN® sur un œil et un spray de référence sur l'autre œil, a montré une durée d'hydratation et de confort supérieure avec MEMBRASIN® par rapport au spray de référence après 9 jours d'utilisation 4 fois par jour.



## MEMBRASIN® VISION CAPSULES

Apporte les nutriments utiles pour l'oeil

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules matin et soir pendant  
15 jours puis 2 capsules par jour en  
entretien.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- MEMBRASIN® spray
- SYNOL®-OMEGA-3

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Extrait lipidique d'argousier SB24®	500mg	1g	-
Lutéine	2.5mg	5mg	-
Béta-carotène	0.4mg	0.8mg	-
Vitamine E	2mg	8mg	66.6%

Autres constituants : Extrait de romarin.

ALLERGENES  
et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten

## CONDITIONNEMENT

Boîte de 90 capsules de  
710mg

RÉF. 5064

## DESCRIPTION

MEMBRASIN® apporte les nutriments utiles pour l'oeil : cornée, conjonctive, rétine. L'huile de graines et de pulpe d'argousier SBA24® est un extrait breveté issu de la recherche finlandaise reconnue au niveau international. Il offre les meilleures garanties d'une huile de qualité toujours supérieure grâce à la sélection de l'espèce végétale la plus intéressante et à un procédé d'extraction physique sans solvant chimique et à basse température concentrant dans des proportions idéales et uniques en oméga-3 (14 %), oméga-6 (20 %), oméga-7 (22 %), oméga-9 (17 %) et antioxydants (caroténoïdes, vitamine E et phytostérols). Ces derniers sont complétés dans MEMBRASIN® par de la vitamine E, de la lutéine et du bêta-carotène d'origine naturelle.

## HERIMYCOS®

Poudre concentrée de champignon *Hericum erinaceus*À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

3 à 6 comprimés par jour en une  
ou deux prises pendant un mois à  
renouveler

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- PHOSPHASERINE®
- MICROLISAT® FONCTION CÉRÉBRALE
- AFA-UP&GO®
- SYNERPHYT® N°13 VISION

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR
<i>Hericum erinaceus</i> * (poudre)	250mg	1,5g

Autres constituants : Fibres d'*Acacia seyal*®, talc, carbonate de magnésium.

\* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

ALLERGENES  
et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 90 comprimés  
de 500mg

RÉF. 0009

## DESCRIPTION

*Hericum erinaceus* est cultivé sur un substrat de chanvre bio, son de blé bio et autres composants végétaux selon une méthode japonaise de référence qui permet de concentrer les substances actives recherchées. Le domaine d'usage d'Herimycos® est le **système nerveux** et la **vision**.

# SYNERPHYT® N°13 VISION

Formule  
renforcée

Les couleurs de la nature dans une formule concentrée et originale

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HERIMYCOS®
- SYNOL®-OMEGA-3

## COMPOSITION

Extraits hydroalcooliques concentrés de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Extrait de myrtille ( <i>Vaccinium myrtillus</i> - fruits)	100mg	200mg
Extrait de carottes ( <i>Daucus carotta</i> - racine)	100mg	200mg
Extrait de cassis ( <i>Ribes nigrum</i> - feuille)	100mg	200mg
Lutéine d'origine naturelle	5mg	10mg
Zeaxanthine d'origine naturelle	1mg	2mg
SOD Superoxydodismutase de melon ( <i>Cucumis melo</i> )	5mg	10mg

**Autres constituants :** Miel d'acacia, glycérine.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans allergène
- Contient environ 34 % d'alcool

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 3113

## DESCRIPTION

SYNERPHYT® N°13 VISION contient de la myrtille qui contribue au maintien de la fonction visuelle.

La lutéine et la zeaxanthine sont des pigments qui se concentrent au niveau de la zone centrale de la rétine appelée macula. Elles absorbent la lumière bleue, rayonnement néfaste émis par les écrans d'ordinateur, tablette, téléphone etc. La SOD est une enzyme au très fort pouvoir anti oxydant.

Le mode d'extraction utilise une technique de macération permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

EXPERTISE MICROLISAT®

# MICROLISAT® RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé 2 fois par jour impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après). Laisser fondre la totalité du comprimé sur la langue.  
1 seul comprimé à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

Microlisat® Régénération cellulaire se prend seul ou en relais après :

- SYNERMYCOS®
- SYNERTROPHIC®
- GENACOL®

## COMPOSITION

Alkékonge (*Phytolacca alkekengi*), Argousier (*Hippophae rhamnoides*), Chlorophylle (*Chlorophyllum*), Huile de bourrache (*Borrago officinalis*), Manganèse, Marc de raisin, Melon (*Cucumis melo*), Palmaria (*Palmaria palmata*), Sélénium, Vitamine A, Vitamine C, Vitamine E, Zinc.

**Autres constituants :** Sorbitol, saccharose, stévia (glycosides de stéviol), fructo-oligosaccharides, antiagglomérants : sels de magnésium d'acides gras, acidifiant : acide citrique, arôme citron.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 60 comprimés de 600mg

RÉF. 2109

## DESCRIPTION

Formulé pour le renouvellement des tissus régulièrement agressés par l'environnement : peau et muqueuses en particulier mais aussi tous ceux atteints par les processus dégénératifs ou toxiques.



## 6. DÉFENSES NATURELLES

### Le système immunitaire a 3 fonctions principales :

- Nous **protéger** contre les infections en éliminant les micro-organismes qui nous agressent (bactéries, virus, parasites, champignons)
- **Tolérer** ce qui nous est étranger mais est indispensable à notre survie: les aliments, les bonnes bactéries qui nous habitent.
- **Réguler** la survie ou non de cellules défaillantes.

### Les 4 grandes perturbations du système immunitaire sont :

- **Les infections** qui peuvent être aiguës ou devenir chroniques en cas d'affaiblissement du système immunitaire.
- **Les allergies** : réponse inflammatoire excessive de notre système immunitaire à une substance étrangère qui ne nous veut aucun mal.
- **Les maladies auto-immunes** qui correspondent à une attaque de nos propres cellules (par exemple de la thyroïde, du cartilage, de la peau, du système nerveux etc.) par les cellules de notre système immunitaire via la production d'anticorps.
- **Les cancers** : c'est l'incapacité de notre système immunitaire à éliminer les cellules dysfonctionnelles qui se mettent à se multiplier.

### Pour entretenir son système immunitaire :

- Au quotidien, nettoyer mais ne pas désinfecter ni vous ni votre environnement. Le système immunitaire nécessite des contacts avec des microbes pour maturer les 2 premières années de vie. Puis à l'âge adulte, les flores présentes sur votre peau et vos muqueuses, sont la 1ère ligne de défense infectieuse et doivent donc être respectées.
- Avoir une alimentation de type méditerranéenne, riche en végétaux (antioxydants) et poissons (oméga-3) qui participent à l'équilibre immunitaire.
- Penser à bouger un peu tous les jours et quand on aime, faire du sport. La dépense physique stimule le système immunitaire.
- Créer du lien social et cultiver le bonheur avec les autres !

# PERIAL®

L'extrait sec, la face méconnue de la graine de *Perilla frutescens* lorsque les pollens sont là !



2 conditionnements :  
Découverte & Economique



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

2 à 4 gélules par jour avant les repas.  
Chez l'enfant 1 à 2 gélules par jour.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERTROPHIC®
- EQUIFLORE®
- MEMBRASIN® Spray
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Extrait délipidé de graines de <i>Perilla frutescens</i>	50mg	200mg
Fructo-oligosaccharides	170mg	680mg

**Autres constituants :** Gomme d'*Acacia seyal*, sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de gélules végétales**

**Format découverte**  
45 gélules de 312mg

RÉF. 1521

**Format cure**  
90 gélules de 312mg

RÉF. 1510

## DESCRIPTION

L'extrait délipidé de graines de *Perilla* et des prébiotiques, une complémentarité originale.

*Perilla frutescens* est une plante asiatique, connue de la pharmacopée chinoise. Sa graine contient une partie lipidique très riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga 3. La matière première utilisée dans PÉRIAL® est un extrait non lipidique de graines issues de variétés sélectionnées pour leur richesse en principes actifs ayant démontré dans les travaux expérimentaux des modulations des marqueurs de l'allergie et de l'inflammation.

Les prébiotiques (fructo-oligosaccharides), quant à eux, nourrissent la flore intestinale.

# ALCHIMER®

## Alkylglycérols d'huile de foie de requin

À BASE DE : 

### CONSEILS D'UTILISATION

1 capsule matin et soir au cours du repas pendant un mois.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EPURESSIAC®
- KLAMATH SAFE®

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR
Huile de foie de requin	500mg	1g
dont alkylglycérols	100mg	200mg

**Autres constituants :** Glycérol, extrait de romarin.

### ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Allergène : poisson
- Sans gluten

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 capsules en gélatine marine de 695mg**

RÉF. 0011

### DESCRIPTION

L'huile de foie de requin d'ALCHIMER® est produite à partir de foie de requins dûment sélectionnés appartenant à des espèces non menacées (AKG). Cette huile est naturellement riche en alkylglycérols et stabilisée selon un process standardisé réalisé en France.

Chez l'homme, les AKG sont notamment retrouvés dans la moelle osseuse, la rate, le foie, les globules blancs et également dans le lait maternel. Ils sont présents en abondance dans le foie de certains requins et dans celui des chimères. Cette huile est utilisée en médecine empirique dans les pays nordiques largement impliqués dans la pêche, comme les pays scandinaves ou le Japon. (Deniau AL and al. OCL VOL. 17 N° 4 JUILLET-AOÛT 2010)

# SYNERMYCOS®



## Poudre concentrée de Maïtake, Shiitake et Reishi couramment utilisés en médecine traditionnelle chinoise

À BASE DE : 

### CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 comprimés 3 fois par jour 20mn avant les repas.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- VITAMINE D3
- EQUIFLORE®
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR
Maïtake* ( <i>Grifola frondosa</i> - poudre)	115mg	690mg
Shiitake* ( <i>Lentinus edodes</i> - poudre)	95mg	570mg
Reishi* ( <i>Ganoderma lucidum</i> - poudre)	40mg	240mg

**Autres constituants :** Fibres d'*Acacia seyal*\*, talc, carbonate de magnésium.

\* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

### ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 90 comprimés de 500mg**

RÉF. 0004

### DESCRIPTION

Ces 3 champignons sont cultivés en France en Agriculture Biologique en suivant une méthode de production japonaise permettant d'augmenter la concentration d'actifs dans le produit final. Le domaine d'usage de Synermycos® est le système immunitaire.

# PROPOLIS VERTE

## Propolis verte du Brésil

À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

2 à 4 gélules par jour avant les repas en cure de 10 à 20 jours.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNERSTIM®
- EQUIFLORE®
- MICROLISAT® IMMUNITÉ

### COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR (4 gélules)
Extrait sec alcoolique de Propolis verte du Brésil	200mg	800mg
dont propolis	56mg	224mg
dont polyphénols	11,2mg	44,8mg

**Autre constituant :** Gomme d'*Acacia seyal*, sels de magnésium d'acides gras.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose
- Allergène : **produit de la ruche**

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules végétales de 320mg**

RÉF. 0702

### DESCRIPTION

La propolis verte est récoltée par une variété d'abeilles hybrides d'espèces africaines (*Apis Mellifera scutellata*) et européennes.

La propolis a la couleur des végétaux dont elle est issue, et cela varie du brun foncé aux nuances de jaune, vert, rouge.

Les abeilles butinent sur un arbre indigène appelé *Baccharis dracunculifolia* ou romarin des champs des régions du sud du Brésil proches des fameuses chutes d'Iguaçu dans un environnement exceptionnel.

85

EXPERTISE MICROLISAT®

# MICROLISAT® IMMUNITÉ



À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule, 2 fois par jour impérativement à distance des repas. 30 minutes avant ou 1h30 après. Ouvrir la gélule et laisser fondre les granules sous la langue. 1 seule gélule à la fois.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- Microlisat® Immunité se prend seul ou en relais après :
- PERIAL®
  - PROPOLIS VERTE
  - SYNERMYCOS®

### COMPOSITION

Acerola (*Malpighia glabra*), Cuivre, Ginseng (*Panax meyer ginseng*), Laminiaire (*Laminaria digitata*), Litchi (*Litchi chinensis*), Morille (*Morchella angusticeps*), Pamplemousse (*Citrus decumana*), Shiitake (*Lentinus edodes*), Vitamine D, Vitamine E, Zinc.

**Autres constituants :** Enveloppe gélules végétales (HPMC).  
Granules : saccharose, eau marine.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules de 600mg**

RÉF. 2124

### DESCRIPTION

Stimuler l'ensemble de la fonction immunitaire, cellules et tissus impliqués, pour permettre une réponse adaptée aux stimuli, pathogènes ou allergènes potentiels.

## 7. DÉTOXICATION / ÉLIMINATION / PROTECTION

86

Le foie est l'usine de recyclage et de détoxification des déchets et toxines produits par l'organisme ou apportés de l'extérieur via l'alimentation, la respiration ou la peau. Après transformation de ces substances par le foie, l'élimination est assurée par la vésicule biliaire, le rein et les voies urinaires.

**L'environnement d'aujourd'hui riche en substances chimiques et polluants sollicite de façon itérative nos systèmes de détoxification et d'élimination.**

La première démarche active est donc de limiter ces entrées intempestives en étant vigilant sur nos achats et nos modes de consommations :

- Limiter tabac, alcool en premier lieu mais aussi médicaments de confort, produits d'entretien, de toilettes, maquillages, cosmétiques.
- Il est évidemment indispensable d'assainir notre alimentation (voir page 64, chapitre Alimentation et digestion).
- Enfin, veiller à s'aérer en nature quand on habite en milieu urbain pour retrouver un air sain.

D'autres techniques d'hygiène de vie permettent de stimuler nos capacités de détoxification : réglage ostéopathique, automassage du ventre, une activité physique quotidienne, l'oxygénation par des techniques respiratoires, des bains chauds, le hammam, le sauna, des drainages lymphatiques etc.

# EPURESSIAC®

Alliance de plantes et nutriments aux vertus dépurative, revitalisante protectrice.

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

Une demi-cuillère à café (2,5 ml) 2 fois par jour avant les repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi. Se conserve au frais 1 mois après ouverture.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

En raison de ses vertus, Epuressiac® ne peut pas être utilisé plus de 6 semaines consécutives. Il est déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans et chez la femme enceinte et allaitant.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- ALCHIMER®
  - KLAMATH SAFE®
  - MICROLISAT®
- DÉTOXINATION

## DESCRIPTION

Les 4 plantes de la formule sont associées à un extrait de brocoli titré en sulphoraphane et en glucoraphane. La N-Acéthyl L Cystéine vient compléter judicieusement cette formule très riche.

Nouvelle  
Formule



## COMPOSITION

	Quantité par unité (2,5ml)	Quantité par DJR (5ml)
Extraits aqueux de :		
Bardane ( <i>Arctium lappa</i> ) racine	143,5mg	287mg
Ecorce d'Orme champêtre ( <i>Ulmus campestris</i> )	61,5mg	123mg
Romarin Feuille ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) extrait sec	100mg	200mg
N-Acéthyl L-Cystéine	75mg	150mg
Extrait de brocoli ( <i>Brassica oleracea L</i> ) Dont Glucoraphane	50mg 0,4mg	100mg 0,8mg

**Autres constituants :** Glycérine, eau, sorbate de potassium, jus de citron, tamarin jus concentré.

## ALLERGENES

- et autres indicateurs de sécurité
- Sans alcool
  - Sans arôme

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml

RÉF. 7046

# HEPATOPHYT®

*Desmodium adscendens* est reconnue comme la plante de référence de la protection du foie

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

2.5ml dans un peu d'eau à distance des repas 2 fois par jour pendant un mois soit un flacon  
Laisser en bouche une minute avant ingestion.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- EPURESSIAC®
- KLAMATH SAFE®
- MICROLISAT® IMMUNITÉ
- CHRYSANTELLUM AMERICANUM

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Extrait hydroalcoolique concentré de <i>Desmodium adscendens</i>	2.37g	4.75g

**Autres constituants :** Système conservateur : glycérol, huiles essentielles, acide acétique.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 125ml avec bouchon doseur**

RÉF. 0316

## DESCRIPTION

*Desmodium adscendens* est traditionnellement utilisé en Afrique de l'Ouest pour de multiples usages, dont la protection du foie. Depuis sa découverte récente par les Occidentaux, il en est devenu la plante de référence.

L'extrait de *Desmodium adscendens* dans HÉPATOPHYT® est obtenu par une technique permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

88

# SYNERPHYT® N°14 FONCTION HÉPATIQUE

Combinaison d'extraits végétaux concentrés et dynamisés à visée hépatique

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

2 ml dans un peu d'eau 2 fois par jour pendant 15 jours puis 2 ml par jour le matin.  
Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.  
Il est conseillé de faire une cure en fin de printemps ou début d'été.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNER-B-MAG®
- MICROLISAT® DÉTOXINATION

## COMPOSITION

	Quantité par unité (2ml)	Quantité par DJR (4ml)
Extraits hydroalcooliques concentrés et dynamisés de :		
Romarin ( <i>Rosmarinus officinale</i> ) feuilles	47.5mg	95mg
Radis noir ( <i>Raphanus sativus</i> ) racine	47.5mg	95mg
Artichaut ( <i>Cynara scolimus</i> ) feuilles	38mg	76mg
Chrysantellum ( <i>Chrysantellum afro-americanum</i> ) parties aériennes	38mg	76mg
Tilleul ( <i>Tilia platiphylos</i> ) aubier	19mg	38mg

**Autres constituants :** Système conservateur : glycérine végétale, huiles essentielles, émulsifiant : Mogenicet G.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 100ml avec pipette doseuse**

RÉF. 3114

## DESCRIPTION

SYNERPHYT® N°14 FONCTION HÉPATIQUE associe des plantes agissant sur les fonctions hépato-digestives.

Le romarin, l'artichaut et l'aubier du tilleul soutiennent la fonction hépatique. L'artichaut soutient la fonction biliaire. Le romarin et l'artichaut contribuent au maintien de sécrétions digestives normales.

# CHRYSANTELLUM AMERICANUM BIO



Extrait hydroalcoolique glyciné miellé pour une prise agréable

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 cuillères à café par jour dilué dans un verre d'eau avant les repas.

## COMPOSITION

Quantité par D.JR (5ml)

Extrait hydroalcoolique de *Chrysantellum americanum*

403mg

**Autres constituants :** Miel bio (14%), glycérine bio (7%).

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Contient environ 25% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 150ml avec bouchon doseur**

RÉF. 0264

## DESCRIPTION

*Chrysantellum americanum* est une plante de la famille des astéracées des régions tropicales adaptée des sols secs et rocailleux.

L'intérêt pour cette plante repose sur sa richesse en flavonoïdes et saponines (Crisantelline A et B). Les études ont montré des effets protecteurs sur les veines et capillaires et sur le foie et la vésicule biliaire (*Lydia ferrara, European Scientific Journal Décembre 2013*).

EXPERTISE MICROLISAT®

# MICROLISAT® DÉTOXINATION



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé 2 fois par jour impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après).  
Laisser fondre la totalité du comprimé sur la langue.  
1 seul comprimé à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

Microlisat® Détoxination se prend seul ou en relais après :

- EPURESSIAC®
- HEPATOPHYT®
- DEKELACTION®

## COMPOSITION

Algue rouge (*Chondrus crispus*), Artichaut (*Cynara scolymus*), Bourgeons de Cassis (*Ribes nigrum*), Cerfeuil (*Chloerophyllum sativum*), Chicorée (*Chicorium intybus*), Fucus (*Fucus vesiculosus*), Huile de Cameline, Huile de poissons des mers froides, Huile de riz, Maitake (*Grifola frondosa*), Membrane d'oeuf, Romarin (*Rosmarinus officinalis*), Shiitake (*Lentinus edodes*), Spiruline, Soja (*Soja hispida*), Vigne (*Vitis vinifera*), Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine D, Vitamine E.

**Autres constituants :** Sorbitol, saccharose, stévia (glycosides de stéviol), fructo-oligosaccharides, antiagglomérants : sels de magnésium d'acides gras, acidifiant : acide citrique, arôme citron.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 comprimés de 600mg**

RÉF. 2102

## DESCRIPTION

En association avec une alimentation et un mode de vie adaptés, réguler l'ensemble du métabolisme lipidique pour maintenir cholestérol et triglycérides dans les limites physiologiques.

# CHELATOPHYT 1®

## Association de chlorella et ail des ours

À BASE DE : 

### CONSEILS D'UTILISATION

Dans le cadre du protocole de Klinghardt, 2 comprimés 3 fois par jour pendant une semaine puis 4 comprimés 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Après une exposition brève (dépôt d'amalgame dentaire), faire une cure de 7 jours à 9 comprimés par jour en 3 prises.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CHELATOPHYT 2®
- EPURESSIAC®
- DEKELACTION®

### COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Chlorella ( <i>Chlorella pyrenoidosa</i> ) toutes parties	250mg	2.25g
Ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> ) feuilles	20mg	180mg

**Autres constituants :** Gomme d'*Accacia seyal*, sels de magnésium d'acides gras.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 250 comprimés à 400mg**

RÉF. 0002

### DESCRIPTION

Différentes observations et études sur la chlorella ont montré des capacités intéressantes de fixations des métaux lourds. L'ail des ours de par sa richesse en acides aminés soufrés et allicine complète cette action.

Ceci explique son utilisation au sein du protocole de détoxification de Klinghardt.

La Chlorella est originaire du Portugal. Cultivée, elle est exempte de tout contaminants.

# CHELATOPHYT 2®

## Extrait de feuilles de coriandre BIO obtenu par une technique permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante

À BASE DE : 

### CONSEILS D'UTILISATION

Augmenter progressivement la dose tous les 10 jours en commençant par 0,5ml (8 gouttes) puis 1ml (16 gouttes) puis 1,5ml (24 gouttes) puis 1,5ml matin et soir.

À prendre dans un peu d'eau, à distance des repas.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CHELATOPHYT 1®
- DEKELACTION®

### COMPOSITION

	Quantité par unité (1.5ml)	Quantité par DJR (3ml)
Extraits hydroalcoolique de Coriandre ( <i>Coriandrum sativum</i> ) feuilles	150mg	300mg

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Contient environ 15% d'alcool

### CONDITIONNEMENT

**Flacon de 100ml avec pipette compte-gouttes**

RÉF. 3151

### DESCRIPTION

Cet extrait a été développé pour accompagner CHELATOPHYT 1® dans le cadre du protocole de Klinghardt.

Par ailleurs la coriandre contribue au confort digestif et à une bonne digestion.



# DEKELACTION®

Faire face aux métaux lourds



À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule 3 fois par jour à distance des repas pendant 3 à 6 mois  
La gélule peut être déposée telle quelle SUR la langue ou être ouverte pour ne prendre que les granules.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

Dekelaction se prend seul ou en relais après :

- HEPATOPHYT®
- EPURESSIAC®

## COMPOSITION

Association d'extraits végétaux dilués et dynamisés imprégnés sur granules : Lichen d'Islande (*Cetraria islandica*), Laitue de mer (*Ulva lactuca*), Shiitake (*Lentinus edodes*), Champignon noir (*Auricularia juade*), Acerola (*Malpighia glabra*), OPC de pépin de raisin (*Vitis vinifera*).

**Autres constituants :** Saccharose, lactose.

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Présence de lactose

## CONDITIONNEMENT

**Granules de lactose/saccharose conditionnés en doses unitaires dans une gélule.**

**Pilulier de 90 gélules de 475mg**

RÉF. 7033

## DESCRIPTION

L'augmentation de la pollution environnementale conduit à une accumulation de métaux lourds dans les sols, l'air et l'eau. Il est de plus en plus difficile d'y échapper et notre organisme doit apprendre à y faire face.





— CHAPITRE 4 —

# AGIR / SE MOBILISER

1. MÉTABOLISMES : SUCRES, GRAISSES ET POIDS
2. CŒUR, ARTÈRES, VEINES
3. OS, MUSCLES ET ARTICULATIONS





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

## 1. MÉTABOLISMES : SUCRES, GRAISSES ET POIDS

Les métabolismes sont les mécanismes biologiques qui permettent de transformer les aliments en nutriments et les nutriments en énergie (carburant) ou matériaux de construction. On en distingue 4 :

- **Le métabolisme énergétique** qui fabrique de l'énergie (ATP) à partir de sucre (glucose) et d'oxygène. Ce système existe dans toutes les cellules sauf les globules rouges.
- **Les métabolismes des sucres (glucidique) et des graisses (lipidique)** qui sont les 2 plus gros fournisseurs de carburant énergétique. Il existe peu de réserves en sucre (foie et muscles) alors que celles de graisses sont extensibles (tissu graisseux).
- **Le métabolisme protéique** qui permet d'apporter les éléments nécessaires pour la construction corporelle (trame osseuse, muscles, tendons, ligaments, cartilages, l'ensemble des tissus de soutien) mais aussi pour la fabrication des enzymes, anticorps etc. Les réserves sont musculaires.

L'alimentation recharge en macronutriments (glucides, lipides, protides) ces 3 métabolismes qui sont finement régulés par différentes hormones dont la principale est l'insuline.

L'alimentation occidentale riche en sucre est la première cause de dysfonctionnement de cette hormone qui ne parvient plus à jouer son rôle: faire entrer le sucre dans les cellules. On parle de résistance à l'insuline. **Des études ont montré que marcher 2mn toutes les 20mn, quand on travaille assis, suffit à relancer le fonctionnement de l'insuline.**

Le stress déclenche la production d'hormones de stress (adrénaline et cortisol). Le cortisol modifie le fonctionnement de l'insuline dans le but de fournir plus d'énergie pour répondre au stress. Ce mécanisme explique pourquoi le stress peut faciliter la prise de poids en dérégulant les métabolismes.



# RENFORT-Q10®

Du Q10 mais pas que !  
Force, Vitalité, Énergie.

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 capsules par jour en une prise.

3 semaines par mois à renouveler si besoin.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- OXYAID®
- KLAMATH SAFE®

Nouveau



## Composition

	par capsule
Coenzyme Q10 (Ubiquinone)	50 mg
<i>Chondrus crispus</i> ou <i>Goémon blanc subarctique</i> (Citarg®)	100 mg
Huile vierge de colza	320 mg

## Autres constituants :

Cire d'abeille, lécithine de tournesol.

## Indicateurs de Sécurité :

- Sans gluten
- Sans lactose
- Sans conservateur
- Sans colorant
- Allergène : **Poisson** (enveloppe)

## Galénique et conditionnement

Capsules marines de 835mg

**Pilulier de 60 capsules** Réf. 3007

## DESCRIPTION

RENFORT-Q10® associe 2 ingrédients actifs dans une huile de colza :

- Le coenzyme Q10, indispensable à la production d'énergie par la cellule
- Le Citarg®, une algue commune appelée *Chondrus crispus*, mais récoltée après l'hiver (et non en fin d'été) afin de la laisser se concentrer en substances actives pour la production d'énergie bien utile au bon fonctionnement musculaire.

L'huile de colza apporte les acides gras essentiels oméga-3 et 6 et facilite l'absorption du Q10.

Renfort-Q10® est conseillé en cas de faiblesse musculaire, en particulier après 50 ans, de fatigue physique et chez le sportif

# CORONAZEN®

« Les coeurs sont trop précieux pour qu'on les brise »  
Sir Robert Badenpowell

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules par jour en une prise avant le petit déjeuner.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNOL®-OMEGA-3
- HYALPHOSIL® SKIN
- SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Policosanols extraits de canne à sucre	10mg	20mg	-
Extrait de feuille d'olivier	72.5mg	145mg	-
dont 5-hydroxytyrosol	5mg	10mg	-
Vitamine C	40mg	80mg	100%
Vitamine E	6mg	12mg	100%
Zinc	5mg	10mg	100%
Sélénium	27.5µg	55µg	100%
Vitamine B1 (thiamine)	0.55mg	1.1mg	100%
Vitamine B2 (riboflavine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B6 (Pyridoxine)	0.7mg	1.4mg	100%
Vitamine B9 (acide ptéroylglutamique)	100µg	200µg	100%
Vitamine B12 (Cyanocobalamine)	1.25µg	2.5µg	100%

## Autres constituants :

Agent de charge : maltodextrine; antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Allergène : poisson
- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 gélules marines de 403mg**

RÉF. 0010

## DESCRIPTION

L'alimentation occidentale est riche en graisses saturées issues de produits animaux (viandes, beurre, crèmes, fromages). Cet excès concourt aux déséquilibres des lipides sanguins (cholestérol triglycérides). L'accumulation et l'oxydation de ces lipides, favorisée par une alimentation pauvre en fruits et légumes, initient les premières lésions sur les parois des artères qui vont progressivement s'encrasser et se rigidifier.

CORONAZEN® contient de la vitamine B1 qui contribue à une fonction cardiaque normale, de l'hydroxytyrosol extrait de la feuille d'olivier qui contribue à protéger les lipides sanguins du stress oxydatif et du zinc qui contribue au métabolisme normal des acides gras. Les vitamines C et E, le sélénium et le zinc contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif. Les vitamines B6, B9 et B12 contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine.





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

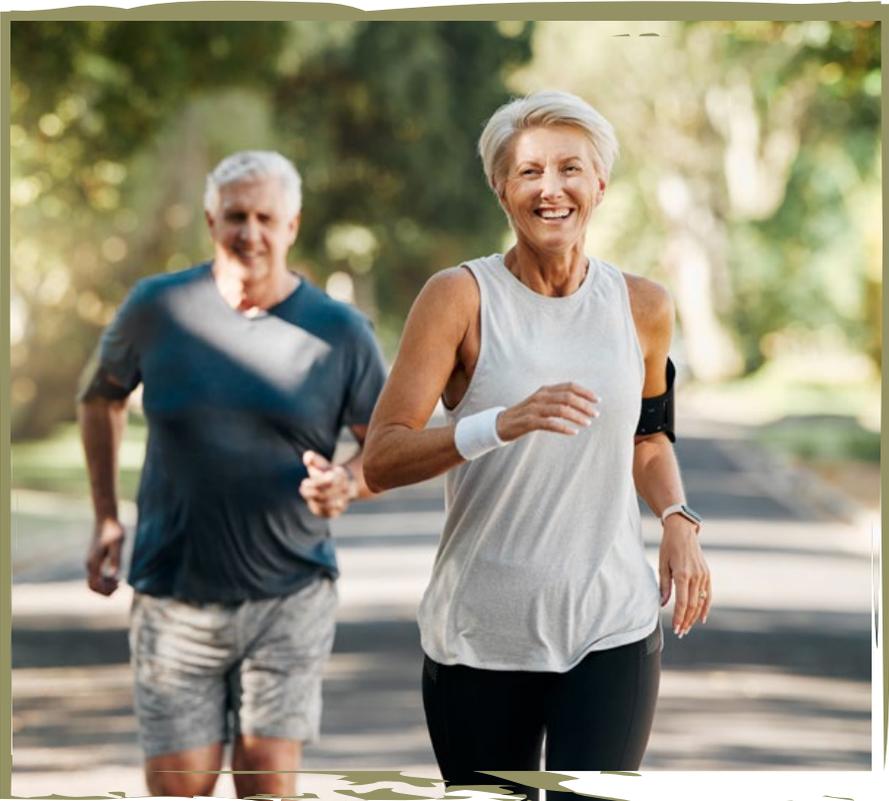
## 2. COEUR, ARTÈRES, VEINES

Le système cardiovasculaire comprend le cœur et tout le système circulatoire, à savoir les artères, artérioles et capillaires qui apportent le sang oxygéné et riche en nutriments aux tissus et organes et les veines et veinules qui permettent le retour du sang saturé en CO<sup>2</sup> aux poumons pour une ré-oxygénation.

**Le cœur est un muscle** qui nécessite donc de travailler régulièrement pour s'entretenir. Rien ne remplace la marche qui doit être quotidienne et une activité physique pour ceux qui l'apprécient. La variété des sollicitations dans l'effort (endurance et activité courte et intense) vous assurera un cœur à toute épreuve et une pression artérielle basse, stable et capable de s'adapter aux différents types d'effort.

La marche est aussi un élément fondamental du retour veineux par compression et massage de la voute plantaire. Si vous travaillez assis, levez-vous régulièrement et marchez quelques minutes pour relancer la circulation veineuse.

**Le cœur est un des principaux organes sollicités par la réponse émotionnelle au stress.** Il répond par une accélération du rythme cardiaque, une plus forte contractilité et une augmentation de la tension artérielle dans le but d'apporter plus de sang aux muscles et au cerveau pour répondre au danger perçu. Apprendre à gérer son stress est fondamental pour préserver son cœur (voir page 30, Chapitre stress).



# CARDIATEN® +

Nouveau  
Formule renforcée

Association originale de *Coleus forskohlii* et de coenzyme Q10 et d'arginine

À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule matin et soir au cours des repas pendant 3 mois.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

L'emploi chez les personnes sous traitement antidiabétique ou souffrant de problèmes cardiaques est déconseillé.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- SYNOL®-OMÉGA-3
- KLAMATH SAFE®
- RENFORT-Q10®

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Extrait sec de <i>Coleus forskohlii</i> ( <i>Plectranthus barbatus</i> Andrews Willd Briq)	125mg	250mg

Dont Forskoline	12,5mg	25mg
-----------------	--------	------

Coenzyme Q10 (ubidecarenone)	50mg	100mg
------------------------------	------	-------

**Autres constituants :** Fibre d'accacia (agent de charge), gélule végétale (HPMC).

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 60 gélules  
végétales de 325mg

RÉF. 1514

## DESCRIPTION

L'arginine est un des 20 acides aminés qui composent nos protéines. À partir de l'arginine, le corps fabrique de l'oxyde nitrique (NO), une substance qui favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, et de la créatine, un nutriment non essentiel associé au développement et au bon fonctionnement des muscles.

Le Co-Enzyme Q10 joue également un rôle indispensable dans la production d'énergie. Il se trouve à tous les niveaux de l'organisme, d'où le nom d'Ubiquinone qui lui a été attribué. L'organisme humain est capable de synthétiser le Co-Enzyme Q10, mais cette production est souvent insuffisante, particulièrement lorsque l'âge avance. L'alimentation en apporte, par des produits animaux (abats) et à un degré moindre par divers aliments d'origine végétale.

*Coleus forskohlii* est une plante largement utilisée en médecine traditionnelle ayurvédique mais également africaine, brésilienne.

# SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION

Le choix de 5 plantes à visée circulatoire



À BASE DE :



## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HYALPHOSIL® SKIN
- SYNOL®-ONAGRE (veines)

## COMPOSITION

Ingrédients AB origine UE

Extraits hydroalcooliques de :

Vigne rouge ( <i>Vitis vinifera</i> ) feuilles	410mg
--	-------

Hamamélis ( <i>Hamamelis virginiana</i> ) écorce	410mg
--	-------

Fragon ( <i>Ruscus aculeatus</i> ) rhizome	325mg
--	-------

Mélilot ( <i>Métilotus officinalis</i> ) parties aériennes	245mg
--	-------

Cyprès ( <i>Cupressus sempervirens</i> ) cônes	245mg
--	-------

**Autres constituants :** Miel bio (14%), glycérine bio (7%).

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Contient 35% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

Flacon de 150ml avec  
pipette doseuse

RÉF. 3106

## DESCRIPTION

Les 5 plantes de SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION participent à la santé vasculaire. Elles maintiennent la fonction normale des capillaires et des veines. En associant des parties différentes de plantes (écorce, feuilles, rhizome, cône), on conjugue les effets de différents actifs. Le mode d'extraction des SYNERPHYT® allie 3 techniques qui permettent de concentrer ces actifs de façon optimale.

# MICROLISAT® FONCTION CIRCULATOIRE

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé 2 fois par jour impérativement à distance des repas (30 mn avant, 1h30 après).  
Laisser fondre la totalité du comprimé sur la langue.  
1 seul comprimé à la fois.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

Microlisat® Fonction circulatoire se prend seul ou en relais après :

- SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION
- SYNOL®-ONAGRE

## COMPOSITION

Ail (*Allium sativum*), Argousier (*Hippophae rhamnoides*), Cassis (*Ribes nigrum*), Chanterelle (*Cantharella cibarnius*), Citron (*Citrus limonium*), Fer, Fucus (*Fucus vesiculosus*), Huile de cameline, Huile de poissons des mers froides, Vigne (*Vitis vinifera*), Vitamine PP.

**Autres constituants :** Sorbitol, saccharose, stévia (glycosides de stéviol), fructo-oligosaccharides, antiagglomérants : sels de magnésium d'acides gras, acidifiant : acide citrique, arôme citron.

## ALLERGENES et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 60 comprimés de 600mg**

RÉF. 2106

## DESCRIPTION

Pour la fonction de circulation au sens large: système vasculaire (cœur, artères, veines, capillaires) ou lorsqu'un blocage est ressenti empêchant le mouvement ou le fonctionnement normal.





UN PEU DE PÉDAGOGIE !

### 3. OS, MUSCLES ET ARTICULATIONS

Os, articulations et muscles fonctionnent conjointement pour permettre un déplacement harmonieux facilitant les activités de la vie quotidienne. L'absence de mouvement favorisera :

- déminéralisation,
- dégénérescence articulaire,
- fonte musculaire,

rendant chaque mouvement pénible, difficile voire douloureux dès que l'effort augmente. Fractures, limitations des mouvements, perte de souplesse, perte de puissance, sont des signes qui doivent alerter sur l'atteinte d'un de ces 3 éléments et donc la non optimisation de son système de déplacement.

Amusez-vous à compter sur une semaine le nombre d'heures par jour passées couché(e), assis(e), debout et mesurez avec un podomètre vos pas. En effet, pour une véritable prise de conscience de son niveau d'immobilité, rien ne vaut un état des lieux chiffré. On parle de sédentarité lorsque la position assise est maintenue plus de 7 à 8h par jour (bureau, repas, transport, télé, écran...). Ainsi, on peut être sédentaire tout en étant actif lorsqu'on pratique une activité physique mais qu'au quotidien on est immobile.

**Trouvez tous les bons prétextes pour vous verticaliser !**

EXPERTISE COLLAGÈNE AMINOLOCK®

## GENACOL®

Une révolution dans le domaine du collagène qui ne s'est jamais démentie.

Parce que, pour durer, nos articulations doivent toujours être en mouvement !

Cliniquement testé



Poids moléculaire <1000 Daltons.



À BASE DE :



### CONSEILS D'UTILISATION

3 gélules le soir au coucher avec un grand verre d'eau pendant 3 mois. La consommation d'1.5l d'eau par jour est très importante en accompagnement de Genacol® pour bien hydrater tous les tissus concernés.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
- HYALPHOSIL® JUMP
- LITHOTHAMNE : pour l'os

### COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Hydrolysate de collagène AminoLock®	400mg	1200mg
Vitamine C (Acide L-Ascorbique)	10mg	30mg

**Autre constituant :** Sels de magnésium d'acide gras végétal.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

### CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 90 gélules de gélatine bovine de 494mg**

RÉF. 5052

### DESCRIPTION

GENACOL® est un hydrolysate de collagène breveté (technologie séquentielle aminolock) qui a montré dans trois études cliniques une diminution significative comparé au placebo des douleurs articulaires du membre supérieur, de la hanche et du rachis lombaire à la dose de 1200mg/jour.

Le collagène est un élément constitutif du cartilage et du derme (peau) participant à la résistance de ces tissus.

# GENACOL® + GLUCOSAMINE

Nouveau

Une combinaison gagnante pour l'articulation et sa lubrification.

À BASE DE :

## CONSEILS D'UTILISATION

3 gélules le soir au coucher avec un grand verre d'eau pendant 3 mois. La consommation d'1.5l d'eau par jour est très importante en accompagnement de Genacol® pour bien hydrater tous les tissus concernés.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La Glucosamine est déconseillée aux personnes suivantes :

- diabétiques ou prédiabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamines K,
- ayant une allergie alimentaire aux crustacés, ou dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium.

Déconseillé également aux femmes enceintes ou allaitant et aux enfants.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
- HYALPHOSIL® JUMP
- SYNERPHYT® N°3

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Collagène AminoLock®	400mg	1200mg
Chlorhydrate de Glucosamine	400mg	1200mg
Vitamine C (Acide L-Ascorbique)	10mg	30mg

Autre constituant :

## ALLERGENES

et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose
- Glucosamine



## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 90 gélules de gélatine bovine de 810mg

RÉF. 5054

## DESCRIPTION

Genacol® + est une combinaison d'hydrolysate de collagène de très bas poids moléculaire obtenue grâce à la technologie brevetée AminoLock® et de glucosamine.

- Le collagène AminoLock® permet la stimulation de la synthèse du collagène par les cellules des tissus conjonctifs : fibroblastes, chondrocytes, ostéoblastes. Le collagène représente 35% des protéines de l'organisme. Son turn over est extrêmement lent et sa synthèse diminue avec l'âge de 0.5% à 1% par an à partir de 40 ans.

- La glucosamine est fabriquée par l'organisme à partir du glucose et de la glutamine, un acide aminé. La glucosamine ainsi produite joue un rôle crucial dans le maintien de l'intégrité du cartilage de toutes les articulations. Lorsque le processus de fabrication de la glucosamine se dérègle, les cartilages se mettent à dégénérer et l'arthrose s'installe. On ne sait pas encore comment la glucosamine agit exactement. Elle augmenterait l'action lubrifiante du liquide synovial et ralentirait la dégradation du cartilage. Des essais indiquent qu'elle peut avoir un effet bénéfique sur différents marqueurs de la santé des os et des cartilages.

# SILPHONAT® GEL ARTICULAIRE

Gel au silicium organique et à l'huile essentielle de gaulthérie

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

1 application 2 fois par jour sur les articulations en massages circulaires.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé chez l'enfant de moins de 3 ans, la femme enceinte et allaitant. Ne pas avaler.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
- HYALPHOSIL® JUMP

## COMPOSITION

Silicium organique (monométhylsilanetriol ou MMST), huile de jojoba, huiles essentielles de gaulthérie et d'origan

**LISTE INCI :** *Aqua, gaultheria procumbens leaf oil, guar gum, xanthan gum, origanum majorana oil, methylsilanol hydroxyproline aspartate, polyglyceryl-10-caprylic/capric triglycerides, simmondsia chinensis seed oil, potassium sorbate, sodium benzoate, citric acid, linalool.*

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans paraben
- Sans phenoxyéthanol
- Sans parfum

## CONDITIONNEMENT

Flacon airless de 100ml écoconçu

RÉF. 2437

## DESCRIPTION

Le MMST est la seule forme organique de silicium existant sur le marché. Dans Silphonat gel articulaire, le MMST est fixé sur un acide aminé naturellement présent dans le derme qui lui donne une pénétration et une biodisponibilité optimale.

Le corps contient 7g de silicium. Celui-ci est spécifiquement concentré dans tous les tissus de soutien de l'organisme : cartilages, ligaments, tendons, parois des vaisseaux, peau.

105

# HARPAGOPHYTUM BIO

De l'Harpagophytum BIO en gélules, pour une prise facile



À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules matin et soir avant les repas pendant un mois à renouveler en fonction des besoins.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé en cas d'ulcère gastrique ou duodénal et de lithiases biliaires.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HYALPHOSIL® JUMP
- SILPHONAT® gel articulaire
- GENACOL®

## COMPOSITION

	Quantité par unité	Quantité par DJR
Poudre d' <i>Harpagophytum procumbens</i> BIO	190mg	760mg

Autres constituants : Aucun.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

Pilulier de 120 gélules végétales de 322mg

RÉF. 7009

## DESCRIPTION

Les peuples indigènes du Sud de l'Afrique utilisent la griffe du diable pour soulager les douleurs rhumatismales et les troubles digestifs avant que les Occidentaux ne se l'approprient à partir des années 1950. Le nom latin de la plante vient du fait que le fruit est muni de griffes qui semblent spécialement conçues pour s'agripper (*Harpagophytum* signifie « harpon végétal »). Son nom commun, griffe du diable, est attribuable au fait que ses griffes se fixent dans les parties molles des sabots du bétail contribuant ainsi à la propagation des maladies dans les troupeaux.

# CURCUMÉLAÏNE®

Nouveau

## Apport synergique titré de curcumine et de bromélaïne

À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

1 gélule par jour.  
Au repas pour l'action sur le digestif.  
En dehors des repas pour l'action sur les situations d'inflammation.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé aux personnes souffrant de brûlures et ulcères à l'estomac.  
Contre indiqué en cas d'obstruction biliaire avec présence de calculs.  
Déconseillé aux personnes sous anti-coagulants.  
En rapport avec la bromélaïne : Eviter avec les anticoagulants, les cyclines et amoxicilline.  
Chez la femme enceinte et allaitant, prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GENACOL®
- HYALPHOSIL® JUMP

### COMPOSITION

Quantité par unité

Extrait de <i>Curcuma longa</i> à 95% de curcumine	210mg
Dont curcumine	199,5mg
Curcuma Rhizome poudre	205mg
Bromélaïne (Extrait d'ananas) titrée à 2000-2500 GDU	50mg

Autres constituants : Aucun.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- En rapport avec la bromélaïne : personnes allergiques à l'ananas, au venin d'abeille ou au pollen d'olivier.

### CONDITIONNEMENT

Pilulier de 30 gélules végétales de 556 mg

RÉF. 0660

### DESCRIPTION

Le curcuma est l'un des principaux composants du curry, responsable de sa couleur jaune. En médecine ayurvédique il est considéré comme un tonique du système digestif et un remède contre les troubles de la digestion. Les recherches ont montré diverses vertus intéressantes, notamment des propriétés anti-oxydantes. La complémentation en gélule apporte des quantités bien supérieures à l'usage alimentaire. L'association avec un extrait de tige d'ananas (Contenant de la bromélaïne), permet une bien meilleure assimilation de la curcumine.

106

# HYALPHOSIL® JUMP

Nouveau

## Acide hyaluronique de 3ème génération et silicium organique à haute assimilation

À BASE DE :

### CONSEILS D'UTILISATION

60ml à mesurer avec le bouchon doseur en une seule prise.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
- GENACOL®
- HARPAGOPHYTUM

### COMPOSITION

Quantité par DJR (60ml)

Acide hyaluronique de 3ème génération*	190mg
MMST	23,8mg
dont silicium	7mg

\* l'AH de 3ème génération de HYLAPHOSIL® Jump est un mélange de différents poids moléculaires ciblés sur la fonction articulaire.

Autres constituants : Eau, miel, acide citrique, sorbate de potassium, benzoate de sodium.

### ALLERGENES

#### et autres indicateurs de sécurité

- Sans alcool
- Conservateurs : benzoate de sodium, sorbate de potassium

### CONDITIONNEMENT

Flacon de 1000ml en PET recyclé à 98%

RÉF. 7043

### DESCRIPTION

L'acide hyaluronique est présent dans le liquide synovial de nos articulations. Il permet de nourrir le cartilage et de lubrifier les articulations pour faciliter le glissement des surfaces articulaires. Il participe ainsi à la bonne mobilisation et à la souplesse.

Le silicium est un minéral présent dans tous les éléments de l'articulation: cartilages, ligaments, tendons et os. La forme monométhylsilanetriol a été choisie car elle présente une absorption de 60%, la plus élevée des formes existantes.

# LITHOTHAMNE

Un LITHOTHAMNE issu d'exploitation durable vous offre sa richesse minérale

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules matin et soir pendant 3 mois.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Tenir compte de l'apport en calcium de 600mg pour 4 comprimés par jour.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- HYALPHOSIL® JUMP
- VITAMINE D3

COMPOSITION	Quantité par unité	Quantité par DJR	% des AR
Poudre de <i>Lithothamnium calcareum</i>	500mg	2g	-
dont calcium	150mg	600mg	75%

**Autres constituants :** antiagglomérant: sels de magnésium d'acides gras.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans lactose

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 120 gélules végétales de 615mg**

RÉF. 0635

## DESCRIPTION

**Les minéraux se concentrent particulièrement dans les phanères (cheveux, ongles) et le squelette.**

Petite algue rouge sédimentaire, le lithothamne cristallise les minéraux de l'eau de mer. Dans un milieu marin fortement agité et oxygéné par les marées. Il révèle une composition variée en minéraux et oligoéléments. On en compte pas moins de 74 !

Seule la partie minéralisée de l'algue est récoltée (Nord-Ouest de l'Islande), laissant la partie vivante de cette algue rouge pour ne pas compromettre son développement.

Une surveillance géologique est réalisée avant chaque récolte 4 fois par an.

107

# VITAMINE D3

1000UI par capsule pour l'os et l'immunité

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

1 capsule par jour en prévention.

Le nombre de prises peut être augmenté en cas de carence. Prenez alors conseil auprès d'un professionnel de santé.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- LITHOTHAMNE
- SYNERMYCOS®

COMPOSITION	Quantité par DJR 1 capsule	% des AR
Vitamine D3	1000UI (25µg)	500%

**Autre constituant :** Huile de tournesol.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Sans gluten
- Sans colorant

## CONDITIONNEMENT

**Pilulier de 120 capsules de gélatine bovine de 370mg**

RÉF. 0006

## DESCRIPTION

VITAMINE D3 est issue de lanoline de mouton.

La vitamine D augmente l'absorption du calcium et du phosphore pour le maintien d'une ossature et dentition normales.

La vitamine D soutient le fonctionnement normal du système immunitaire de l'adulte et de l'enfant.

# SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX



Contribue au bon fonctionnement du métabolisme de l'acide urique

À BASE DE : 

## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.  
Déconseillé aux personnes allergiques au dérivés salicylés (Reine des prés).

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- CURCUMÉLAÏNE®
- VITAMINE C

## COMPOSITION

Extraits hydroalcooliques de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Chiendent ( <i>Elymus repens</i> ) rhizome	245mg	490mg
Ortie piquante ( <i>Urtica dioica</i> ) feuilles	205mg	410mg
Aubier de tilleul ( <i>Tilia europaea</i> ) écorce	205mg	410mg
Mauve ( <i>Malva sylvestris</i> ) fleurs	80mg	160mg
Reine des prés ( <i>Filipendula ulmaria</i> ) sommités fleuries	80mg	160mg

**Autre constituant :** Miel bio (14%), Glycérine bio (7%).

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Déconseillé aux personnes allergiques aux **dérivés salicylés** (Reine des prés)
- Contient 35% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 100ml**

RÉF. 3109

## DESCRIPTION

Les plantes ont été choisies pour leur contribution au bon fonctionnement des différents métabolismes dont le métabolisme de l'acide urique. La concentration des plantes dans SYNERPHYT® n°9 a été augmentée tout en respectant une extraction hydroalcoolique conforme à la pharmacopée française.

# SYNERPHYT® N°3 MOBILITÉ

Formule renforcée

Et bien dansez maintenant !

À BASE DE :  

## CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à café (5 ml) 2 fois par jour en dehors des repas dans un demi verre d'eau. Laisser en bouche 1 minute avant ingestion. Agiter avant emploi.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Se conserve 1 mois au frais après ouverture.

## ASSOCIATIONS POSSIBLES :

- GENACOL®
- GENACOL® +
- HYALPHOSIL® JUMP
- CURCUMÉLAÏNE®

## COMPOSITION

Extraits hydroalcooliques concentrés et dynamisés de :

	Quantité par unité (5ml)	Quantité par DJR (10ml)
Cassis ( <i>Ribes nigrum</i> ) feuilles	200mg	400mg
Ortie ( <i>Urtica dioica</i> ) parties aériennes	175mg	350mg
Vergerette ( <i>Conyza canadensis</i> ) feuilles	75mg	150mg
Harpagophytum ( <i>Harpagophytum procumbens</i> )	50mg	100mg
MSM (Méthyl-sulfonyl-méthane)	0,52mg	1,04mg

**Autres constituants :** Miel d'acacia, glycérine.

## ALLERGENES

### et autres indicateurs de sécurité

- Contient environ 15% d'alcool

## CONDITIONNEMENT

**Flacon de 150ml**

RÉF. 3103

## DESCRIPTION

Le mode d'extraction utilise une technique associant macération, percolation et concentration permettant une concentration optimale des molécules d'intérêt de la plante.

## PRÉSERVEZ VOTRE DOS :

Notre dos est constamment sollicité pour se lever, s'asseoir, se pencher, porter, se tourner... Chaque jour, nous nous inclinons en moyenne 1500 à 2000 fois.

La colonne vertébrale doit assurer des fonctions relativement contradictoires, être solide et mobile à la fois.

La colonne vertébrale est comme le mat d'un voilier, tenu vertical grâce aux centaines de haubans qui représentent vos muscles à la fois stabilisateurs et moteurs. Si ces derniers sont déficitaires, votre colonne vertébrale sera battue par les vents !

Si la marche est une bonne activité pour les membres inférieurs, il est bon d'ajouter les bâtons de marche ou une activité qui fera travailler le haut du corps.



## INDEX DES INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	PRODUITS
5-HTP	GRIFFOZEN SAFE® (27)
ACÉROLA	VITAMINE C (77)
ACÉTYL L- CYSTÉINE	EPURESSIAC® (87)
ACIDE HYALURONIQUE	HYALPHOSIL® JUMP (106), HYALPHOSIL® SKIN (62), MEMBRASIN® VAGINAL VITALITY CREAM (50), MEMBRASIN® SPRAY (79)
ACIDE L-ASCORBIQUE	VITAMINE C (77), FEROSOME® (47), EQUIREDOX® (57), CORONAZEN (96)
ALKYLGLYCÉROLS	ALCHIMER® (84)
ARGININE	CARDIATEN®+ (100)
BÉTA-CAROTÈNE	EQUIREDOX® (57), MEMBRASIN® CAPSULES (80)
BROMÉLAÏNE	CURCUMÉLAÏNE® (106)
CALCIUM	ALCANORM® (56), LITHOTHAMNE (107), SYNER-B-MAG® (55)
CAROTÉNOÏDES	EQUIREDOX® (57), MEMBRASIN® CAPSULES (80), HYDRA 7® (61)
CHARBON	CHARBON VÉGÉTAL (67)
CHROME	SYNER-B-MAG® (55)
CITRATES	ALCANORM® (56)
CITRULINE MALATE	SYNERPHYT® N°1 VITALITÉ (73)
COENZYME Q10	RENFORT Q10® (95), CARDIATEN®+ (100)
COLLAGÈNE	GENACOL® (103), GENACOL®+ (104)
DHA	SYNOL®-OMÉGA-3 (36)
EPA	SYNOL®-OMÉGA-3 (36)
EPP (EXTRAITS DE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE)	CITRINAT® (76), CITRILIS® (66), SYNERTROPHIC® (66)
FER	FEROSOME® (47)
FERMENTS LACTIQUES	EQUIFLORE® (67)
FIBRES D'ACCACIA	SYNERTROPHIC® (66)
FOS (FRUCTO-OLIGO-SACCHARIDES)	EQUIFLORE® (67), PERIAL® (83)
GLUCOSAMINE	GENACOL®+ (104)
GLUTAMINE	SYNERTROPHIC® (66)
GLYCINE	SYNERPHYT® N°4 CALME ET SOMMEIL (42)
IODE	IODENAT® (56), KLAMATH SAFE® (45)
LACTIUM	SYNERCALM® (31)
LÉCITHINE DE SOJA	PHOSPHASÉRINE® (36)
LUTÉINE	MEMBRASIN® CAPSULES (80), EQUIREDOX® (57), SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
MAGNÉSIIUM	MAG-L&P® (46), SYNER-B-MAG® (55), ALCANORM® (56)
MANGANÈSE	ALCANORM® (56), EQUIREDOX® (57)
MÉLATONINE	MÉLAPHYT® (41)
MONOMÉTHYLSILANETRIOL	HYALPHOSIL® JUMP (106), HYALPHOSIL® SKIN (62), SILPHONAT® GEL ARTICULAIRE (105)
OMÉGA-3	HYDRA-7® (61), SYNOL®-OMÉGA-3 (36)
OMÉGA-6	HYDRA-7® (61), SYNOL®-ONAGRE (53), PROSTA-SYNOL® (73)

INGRÉDIENTS	PRODUITS
PAMPLEMOUSSE (EXTRAITS DE PÉPIN)	CITRILIS® (66), CITRINAT® (76), SYNERTROPHIC® (66)
PAPAÏNE	CARICOL® (65)
PERILLA (EXTRAIT DÉLIPIDÉ)	PERIAL® (83)
PHOSPHATIDYLCHOLINE	PHOSPHASÉRINE® (36)
PHOSPHATIDYL SÉRINE	PHOSPHASÉRINE® (36)
POLICOSANOLS	CORONAZEN® (96)
POTASSIUM	ALCANORM® (56)
PRÉBIOTIQUES	EQUIFLORE® (67), SYNERTROPHIC® (66), PERIAL® (83)
PROBIOTIQUES	EQUIFLORE® (67)
PROPOLIS	PROPOLIS VERTE (85), CITRILIS® (66), CITRINAT® (76)
SÉLÉNIUM	CORONAZEN® (96), EQUIREDOX® (57)
SILICIUM	HYALPHOSIL® JUMP (106), HYALPHOSIL® SKIN (62), SILPHONAT® GEL ARTICULAIRE (105)
SOD	EQUIREDOX® (57), SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
VITAMINE B1	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), EQUIFLORE® (67), PHOSPHASÉRINE® (36)
VITAMINE B2	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), EQUIFLORE® (67), PHOSPHASÉRINE® (36)
VITAMINE B3	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), EQUIFLORE® (67), PHOSPHASÉRINE® (36), SYNERTROPHIC® (66)
VITAMINE B5	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), EQUIFLORE® (67)
VITAMINE B6	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), EQUIFLORE® (67), PHOSPHASÉRINE® (36), SYNERTROPHIC® (66), ALCANORM® (56), GRIFFOZEN SAFE® (27), MAG L&P® (46)
VITAMINE B8	SYNER-B-MAG® (55)
VITAMINE B9	SYNER-B-MAG® (55), EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), PHOSPHASÉRINE® (36), SYNERTROPHIC® (66)
VITAMINE B12	CORONAZEN® (96), EQUIFLORE® (67), PHOSPHASÉRINE® (36), SYNER-B-MAG® (55)
VITAMINE C	EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), SAMBUCOL® IMMUNO FORTE (75), VITAMINE C (77), GENACOL® (103)
VITAMINE D3	VITAMINE D3 (107)
VITAMINE E	EQUIREDOX® (57), CORONAZEN® (96), HYDRA 7® (61), MEMBRASIN® CAPSULES (80)
ZEAXANTHINE	SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
ZINC	OXYAID® ZINC (77), CORONAZEN® (96), EQUIREDOX® (57), SAMBUCOL® IMMUNO FORTE (75), SYNER-B-MAG® (55), SYNERTROPHIC® (66), SYNERPHYT® N°2 ÉMONCTOIRE (68)

## INDEX DES PLANTES

PLANTES MEDICINALES	PRODUITS UNITAIRES	PRODUITS COMPLEXES
ACHILLEE		LUTÉAPHYT® (52) AMENOPHYT® (49)
ALCHEMILLE		LUTÉAPHYT® (52)
AIL DES OURS		CHELATOPHYT® 1 (90)
ANGELIQUE		SYNERPHYT® N°7 DIGESTION (68)
ANIS VERT		SYNERPHYT® N°7 DIGESTION (68) SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF (32)
ARGOUSIER	HYDRA 7® (61)	MEMBRASIN® (79 ET 80) UROTROPIC® (71) MEMBRASIN® VAGINAL VITALITY CREAM (50), MEMBRASIN® VISION SPRAY (79)
ARTICHAUT		SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX (108) SYNERPHYT® N°14 FONCTION HEPATIQUE (88)
ASPERULE		SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF (32)
AUBEPINE		SYNERPHYT® N°4 CALME ET SOMMEIL (42)
AUBIER DU TILLEUL		SYNERPHYT® N°14 FONCTION HEPATIQUE (88)
BALLOTE NOIRE		AMENOPHYT® (49)
BARDANE		EPURESSIAIC® (87) SYNERPHYT® N°2 EMONCTOIRES (68)
CALOPHYLLUM	HUILE DE TAMANU (63)	
CAMOMILLE ROMAINE		SYNERPHYT® N°7 DIGESTION (68)
CANNEBERGE		UROTROPIC® (71)
CAROTTE		SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
CASSIS FEUILLE		SYNERPHYT® N°3 MOBILITE (108) SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
CHIENDENT		SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX (108)
CHLORELLA		CHELATOPHYT® 1 (90)
CHONDRUS CRISPUS		RENFORT-Q10® (95)
CHRYSANTELLUM	CHRYSANTELLUM (89)	SYNERPHYT® N°14 FONCTION HEPATIQUE (88)
COLEUS FORSKOLII		CARDIATEN® (100)
COQUELICOT		SYNERPHYT® N°4 CALME ET SOMMEIL (42)
CORIANDRE	CHELATOPHYT® 2 (90)	
COURGE (CUCURBITA PEPO)		PROSTA-SYNOL® (73)
CURCUMA	CURCUMÉLAÏNE (106)	
CYPRES		SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION (100)
DESMODIUM	HEPATOPHYT® (88)	
DOUCE AMERE		SYNERYAM® (50)
ELEUTHEROCOQUE		SYNERPHYT® N°1 VITALITE (73)
FENOUIL		SYNERPHYT® N°7 DIGESTION (68)
FENUGREC		SYNERYAM® (50)
FRAGON		SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION (100)
GINSENG		SYNERPHYT® N°1 VITALITE (73)
GRIFFONIA		GRIFFOZEN SAFE® (27)
HAMAMELIS		SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION (100)
HARPAGOPHYTUM	HARPAGOPHYTUM (105)	SYNERPHYT® N°3 MOBILITÉ (108)
HERICIUM ERINACEUS	HERIMYCOS® (80)	
KLAMATH	KLAMATH SAFE® (45)	SYNERTROPIC® (66), AFA-UP&GO® (35), AFA-STOP&GO® (28)
LAIQUE DE MER		SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF (32)

PLANTES MEDICINALES	PRODUITS UNITAIRES	PRODUITS COMPLEXES
LIN		AMENOPHYT® (49)
LUZERNE		AMENOPHYT® (49)
MAITAKE		SYNERMYCOS® (84)
MAUVE		SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX (108)
MELILOT		SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION (100)
MELISSE		MÉLAPHYT® (41) SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF (32) SYNERCALM® (31)
MYRTILLE		SYNERPHYT® N°13 VISION (81)
ORANGE AMÈRE ( <i>CITRUS AURANTIUM</i> )		SYNERPHYT® N°4 CALME ET SOMMEIL (42)
ORANGE DOUCE ( <i>CITRUS SINENSIS</i> )		MÉLAPHYT® (41) SYNERCALM® (31)
ORTIE PARTIES AÉRIENNES		SYNERPHYT® N°3 MOBILITÉ (108) SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX (108)
PAPAYE	CARICOL® (65)	
PASSIFLORE		SYNERPHYT® N°5 CALME DIGESTIF (32)
PENSEE SAUVAGE		SYNERPHYT® N°2 ÉMONCTOIRES (68)
PISSENLIT		SYNERPHYT® N°2 ÉMONCTOIRES (68)
RADIS NOIR		SYNERPHYT® N°2 ÉMONCTOIRES (68) SYNERPHYT® N°14 FONCTION HÉPATIQUE (88)
REINE DES PRES		SYNERPHYT® N°9 CRISTAUX (108)
REISHI		SYNERMYCOS® (84)
ROMARIN		EPURESSAC® (87) SYNERPHYT® N°14 FONCTION HÉPATIQUE (88)
SALSEPAREILLE		SYNERYAM® (50)
SAUGE		AMENOPHYT® (49)
SAW PALMETTO ( <i>SERENOA REPENS</i> )		PROSTA-SYNOL® (73)
SHIITAKE		SYNERMYCOS® (84)
SHIZANDRA		AFA-UP&GO® (35)
SUREAU NOIR		SAMBUCOL® IMMUNO FORTE (75)
TAMARIN		EPURESSAC® (87)
THE VERT		EQUIREDOX® (57)
THYM		SYNERPHYT® N°7 DIGESTION (68)
TILLEUL		SYNERPHYT® N°4 CALME ET SOMMEIL (42)
VERGERETTE DU CANADA		SYNERPHYT® N°3 MOBILITÉ (108)
VIGNE ROUGE		SYNERPHYT® N°6 CIRCULATION (100)
YAM		SYNERYAM® LIQUIDE (50)

## INDEX DES PRODUITS

PRODUIT	PAGE
AFA-STOP&GO®	28
AFA-UP&GO®	35
ALCANORM®	56
ALCHIMER®	84
AMENOPHYT®	49
CARDIATEN®+	100
CARICOL®	65
CHARBON VÉGÉTAL	67
CHELATOPHYT® 1	90
CHELATOPHYT® 2	90
CHRYSANTELLUM AMERICANUM BIO	89
CITRILIS®	66
CITRINAT®	76
CORONAZEN®	96
CURCUMÉLAÏNE	106
DEKELACTION®	91
EPURESSIAC®	87
EQUIFLORE®	67
EQUIREDOX®	57
FEROSOME®	47
FLEUR DE BACH	29
GENACOL®	103
GENACOL®+	104
GRIFFOZEN SAFE®	27
HARPAGOPHYTUM BIO	105
HEPATOPHYT®	88
HERIMYCOS®	80
HUILE DE CBD	32
HUILE DE TAMANU	63

PRODUIT	PAGE
HYALPHOSIL® JUMP	106
HYALPHOSIL® SKIN	62
HYDRA 7®	61
IODENAT®	56
KLAMATH SAFE®	45
LITHOTHAMNE	107
LUTÉAPHYT®	52
MAG L&P®	46
MÉLAPHYT®	41
MEMBRASIN® CAPSULES	80
MEMBRASIN® VISION VITALITY SPRAY	79
MEMBRASIN® VAGINAL VITALITY CREAM	50
MICROLISAT® ADAPTATION STRESS	33
MICROLISAT® IMMUNITÉ	85
MICROLISAT® DÉTOXINATION	89
MICROLISAT® FONCTION CÉRÉBRALE	37
MICROLISAT® FONCTION CIRCULATOIRE	101
MICROLISAT® RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE	81
MICROLISAT® SOMMEIL RÉPARATEUR	42
MICROLISAT® VITALITÉ GÉNÉRALE	47
OXYAID® ZINC	77
PÉRIAL®	83
PHOSPHASÉRINE®	36
PROPOLIS VERTE	85
PROSTA-SYNOL®	73
RENFORT-Q10®	95
SAMBUCOL®	75
SILPHONAT® GEL ARTICULAIRE	105
SYNER-B-MAG®	55

PRODUIT	PAGE
SYNERCALM®	31
SYNERMYCOS®	84
SYNERPHYT® N° 1 VITALITÉ	73
SYNERPHYT® N° 2 ÉMONCTOIRES	68
SYNERPHYT® N° 3 MOBILITÉ	108
SYNERPHYT® N° 4 CALME ET SOMMEIL	42
SYNERPHYT® N° 5 CALME DIGESTIF	32
SYNERPHYT® N° 6 CIRCULATION	100
SYNERPHYT® N° 7 DIGESTION	68
SYNERPHYT® N° 9 CRISTAUX	108
SYNERPHYT® N° 13 VISION	81
SYNERPHYT® N° 14 FONCTION HÉPATIQUE	88
SYNERSTIM®	76
SYNERTROPHIC®	66
SYNERYAM®	50
SYNOL®-OMÉGA-3	36
SYNOL®-ONAGRE	53
UROTROPIC®	71
VITAMINE C	77
VITAMINE D3	107

LABORATOIRE  
**SYMPHONAT®**

**POUR COMMANDER OU DEMANDER UN CONSEIL,  
C'EST FACILE !**

**PAR INTERNET**

**www.synphonat.fr**  
24h/24, 7j/7

**PAR TELEPHONE**

**05 34 27 00 27**  
du lundi au vendredi  
de 9h00 à 18h00

**PAR COURRIER**

(en joignant  
votre règlement)

**Symphonat BP 63**  
31340 Villemur-sur-Tarn



**Coordonnées**

**SYMPHONAT**  
ZA Pechnauquié  
9 avenue Michel Rocard, BP63  
31340 VILLEMUR SUR TARN  
Tel: 05-34-27-00-27  
Fax: 05-34-27-00-20  
contact@synphonat.fr



Labellisé



RSE Positive  
labellucie.com



Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec  
Synphonat  
et Ecofolio.

