Fiche conseil
à l'usage de l'équipe officinale

MICRONUTRITION

LABORATOIRE FRANÇAIS

LABORATOIRE DAYANG

EXCLUSIF EN PHARMACIE

ACIDO-BASIQUE

Avec sels minéraux



- ✔ **Métabolisme acido-basique**
- ✔ **Soutien des enzymes digestives**

Pour 4 gélules par jour

MINÉRAUX		
Calcium	160 mg	20%*
Magnésium	120 mg	32%*
Potassium	300 mg	15%*
Zinc	10 mg	100%*
VITAMINES		
Vitamine B1	1,1 mg	100%*
Vitamine B3	16 mg	100%*
Vitamine B5	6,0 mg	100%*
Vitamine B6	1,4 mg	100%*

*Apports de Référence

6436159 - 3760162134285

60 gélules végétales | **4 gélules par jour** | **Durée 15 jours**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	POSOLOGIE
-18 Réservé à l'adulte.	Prendre 4 gélules par jour avec un grand verre d'eau.
• Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes. • Déconseillé aux personnes âgées ou atteintes de néphropathie.	• Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

adv@dayang.fr | 04 72 18 03 77 | www.dayang.fr

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, **"la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie"**.

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant.** Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

L'équilibre acido-basique

pH et homéostasie :

Le **pH**, ou **potentiel hydrogène**, est une mesure de l'acidité ou basicité d'un liquide. Il reflète l'activité chimique des protons et ions hydrogène (H+) et sa valeur varie de 0 à 14 :

- **pH < 7 :** solution **acide** (de plus en plus acide en se rapprochant de 0)
- **pH = 7 :** solution **neutre** (comme l'eau pure)
- **pH > 7 :** solution **basique** ou **alcaline** (de plus en plus basique en se rapprochant de 14)

Le pH sanguin doit être maintenu dans des limites très étroites, habituellement entre 7,35 et 7,45, avec une valeur moyenne proche de **7,40**. Cette stabilité est indispensable car **l'activité enzymatique de nombreuses réactions biochimiques** de l'organisme est dépendante du pH.

Ainsi, l'homéostasie acido-basique correspond à l'ensemble des mécanismes qui permettent la **régulation du pH sanguin**.

En cas de déséquilibre, on parle de :

- **Acidose si pH < 7,35**, avec de potentielles conséquences sur le fonctionnement cardiovasculaire, respiratoire ou neurologique.
- **Alcalose si pH > 7,45**, avec des risques de troubles neuromusculaires (crampes, fourmillements, tétanie...) ou respiratoires.

Régulation du pH :

L'organisme produit en permanence des substances acides au cours de son métabolisme. L'alimentation peut également contribuer à la charge acide nette à éliminer, notamment via certains aliments riches en protéines et en phosphates. Lors d'un exercice physique intense, la production d'acide lactique augmente, ce qui constitue encore un apport d'acides.

À l'inverse, les fruits et légumes apportent des composés tels que les citrates et les malates, transformés par l'organisme en bicarbonates, qui auront un effet **alcalinisant**.

L'organisme dispose de trois systèmes de régulation du pH sanguin :

- **Les systèmes tampons :** ils limitent immédiatement les variations de pH. Le **bicarbonate**, les **phosphates** et certaines protéines, comme **l'hémoglobine** et **l'albumine**, peuvent capter ou libérer des ions H+ selon les besoins. Ils constituent la **première ligne de défense** contre les variations brutales de pH.
- **Les poumons :** les cellules produisent continuellement du **dioxyde de carbone (CO2)**. Une fois dissous dans le sang, celui-ci participe à l'équilibre acide-base via la formation d'acide carbonique (H_2CO_3). Lorsque le CO2 s'accumule dans le sang, l'acidité augmente. La **ventilation** est alors **modulée** afin d'éliminer davantage ou moins de CO2 et de contribuer à la régulation du pH.
- **Les reins :** ils assurent une régulation plus lente, mais durable. Ils peuvent éliminer les excès d'acides ou de bases dans les urines, selon les besoins de l'organisme.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Acido-basique DAYANG est un complément alimentaire à base de minéraux et vitamines.

✔ Métabolisme acido-basique

> *Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 :* Le **zinc** contribue à un métabolisme acido-basique normal. *Condition requise pour alléguer :* Apporter au moins 15% des AR* journaliers (soit 1,5 mg).

✔ Soutien des enzymes digestives

> *Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 :* Le **calcium** contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. *Condition requise pour alléguer :* Apporter au moins 15% des AR* journaliers (soit 120 mg).

Le + DAYANG

LE + DAYANG : DAYANG a choisi de compléter sa formule avec du **magnésium**, du **potassium**, et les **vitamines B1**, **B3**, **B5** et **B6**. *La réglementation ne permet pas d'alléguer sur ces ingrédients.*

Compléter le conseil

Alimentation et équilibre acido-basique :

L'alimentation jour un rôle déterminant dans la régulation de l'équilibre acido-basique. En effet, certains aliments seront plutôt « acidifiants » tandis que d'autres seront plus « alcalinisants ».

Par exemple, les fruits et légumes sont riches en anions organiques, et auront donc un rôle basifiant :

- **Citrates** dans les **citrons**, **kiwis**, **groseilles**
- **Malates** dans les **abricots**, **cerises**, **prunes**

À l'inverse, les protéines, principalement celles ayant une teneur élevée en acides aminés soufrés, ont un effet acidifiant par la production d'acide sulfurique.

Les scientifiques ont mis au point l'indice **PRAL** (Potential Renal Acid Load) pour déterminer le pouvoir acide ou basique d'un aliment. Sans rentrer dans le détail du calcul, nous pouvons retenir que :

- **Un PRAL > 0** est considéré **acide**
- **Un PRAL < 0** est considéré **alcalin**
- **Un PRAL = 0** est considéré **neutre**

À titre d'exemple, des aliments riches en protéines comme la viande peuvent avoir un PRAL > 20, tandis que les fruits et légumes riches en sels minéraux alcalins ont un PRAL moyen de -3.

Règles hygiéno-diététiques :

Une **alimentation variée et équilibrée**, **riche en fruits et légumes** et adaptée aux besoins de chacun, suffit généralement à soutenir l'équilibre acido-basique.

L'utilisation de compléments alimentaires pour l'équilibre acido-basique ne devrait se faire que si un déséquilibre est avéré par plusieurs mesures du pH urinaire.

Manetta, J. (2020). Micronutrition et nutrithérapie : Synthèse générale à l'attention des professionnels de santé.
https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-r%C3%A9naux/%C3%A9quilibre-acidobasique/pr%C3%A9sentation-de-l-%C3%A9quilibre-acidobasique