



CONFORT MENSTRUEL

Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours
Cycle féminin
Règles douloureuses

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR

PLANTES

Extrait d'alchémille (parties aériennes) <i>Alchemilla vulgaris</i>	140 mg
Extrait d'achillée millefeuille (sommités fleuries) <i>Achillea millefolium</i>	120 mg
Extrait de fumeterre (parties aériennes) <i>Fumaria officinalis</i>	60 mg
Extrait de gattilier (fruit) <i>Vitex agnus-castus</i>	30 mg

VITAMINES

Vitamine B6	2,8 mg	200%*
Vitamine B9	200 µg	100%*
Vitamine B12	5 µg	200%*
Vitamine C	100 mg	125%*

MINÉRAUX

Cuivre	1 mg	100%*
Fer	7 mg	50%*
Sélénium	55 µg	100%*

*AR : Apports de référence

ACL 6334406
EAN 3760162132731

GÉLULE VÉGÉTALE

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 15 ans

- Pour les jeunes femmes de moins de 18 ans, demander conseil à un professionnel de santé.
- En cas de traitement médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.
- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, ou en cas de pathologie hypophysaire.
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'insuffisance hépatique.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Astéracées.
- Déconseillé aux personnes souffrant de maladies ayant pour conséquence une accumulation anormale de fer (hémochromatose, polyglobulie...).
- Il est conseillé d'entreprendre un accompagnement phytothérapique en accord avec le gynécologue ou la sage-femme.

POSOLOGIE

Prendre 1 gélule par jour avec un grand verre d'eau pendant toute la durée du cycle (environ 28 jours).

- Privilégier une prise à heure fixe chaque jour.
- Commencer au premier jours des règles, et poursuivre sur deux ou trois mois. Faire ensuite un mois de pause et reprendre si nécessaire.
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

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.

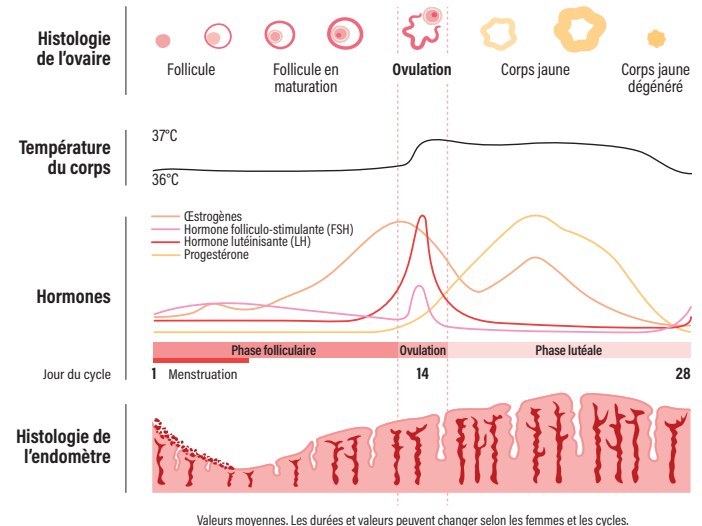
Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

La période d'activité génitale : le cycle menstruel

Le **cycle menstruel** est l'ensemble des phénomènes physiologiques de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation. Il débute à la puberté et se répète jusqu'à la ménopause. La durée habituelle du cycle menstruel est de **28 jours**, mais il peut être plus long ou plus bref et n'est pas toujours régulier. Il se décompose en 2 phases, et débute le premier jour des **règles** ou **menstruations**, qui durent **plus ou moins 5 jours** :

- la **phase œstrogénique ou phase folliculaire**, qui commence dès le début des menstruations et dure jusqu'à l'ovulation (vers le 14^{ème} jour du cycle). Il y a une augmentation du taux des œstrogènes. Cette phase prépare la paroi utérine à une éventuelle fécondation : la muqueuse se gorge de sang et s'épaissit.
- la **phase progestative ou phase lutéale**, du latin *pro* (favorise) et *gestare* (porter un petit), qui sert à préparer une éventuelle grossesse. Il y a **sécrétion de progestérone** qui permet le maintien et la densification de la muqueuse utérine (ou endomètre) ; la **progestérone** aide l'ovule fécondé à se maintenir dans la paroi utérine et bloque les contractions utérines.

En l'absence de fécondation, la synthèse de progestérone diminue, et un nouveau cycle commence avec l'apparition des règles, qui consistent en une élimination de la couche superficielle de la muqueuse utérine.



Valeurs moyennes. Les durées et valeurs peuvent changer selon les femmes et les cycles.

Syndrome prémenstruel

Le **syndrome prémenstruel (SPM)** est fréquent chez les femmes en âge de procréer. Ses causes sont multiples et de nombreux symptômes sont liés à un **déséquilibre entre les taux d'œstrogènes (en excès) et de progestérone (trop faible en fin de cycle)**. Le SPM correspond à une récurrence de **symptômes physiques, psychologiques et comportementaux** qui apparaissent quelques jours avant le début des règles et disparaissent au début ou au cours des menstruations. Parfois, la sévérité de ce syndrome est suffisamment importante pour altérer la qualité de vie des femmes. Les symptômes les plus fréquents sont les suivants :

- **tensions mammaires** : seins tendus, douloureux et sensibles
- **gênes abdominopelviennes** : ballonnements, inconfort, prise de poids, troubles circulatoires...
- **perturbations psychiques** : irritabilité, humeur changeante, troubles du sommeil, céphalée, anxiété...
- recrudescence d'**acné, herpès, migraines...**

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Confort menstruel DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes, de vitamines et de minéraux.

GATTILIER

Allégation ID3842 : le **gattilier aide à maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel**. Condition pour alléguer : apporter l'équivalent de 30 mg de fruits par jour.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Allégation ID2760 : l'**achillée millefeuille aide à apaiser les crampes abdominales périodiques**⁽¹⁾. Condition pour alléguer : utiliser les parties aériennes fraîches de la plante.

VITAMINE B6

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la **vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale**. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR⁽²⁾ (soit 0,21 mg) par dose journalière.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de l'**ALCHÉMILLE**, de la **FUMETERRE**, des **VITAMINES B9, B12, C** ainsi que du **CUIVRE**, du **FER** et du **SÉLÉNIUM**. La réglementation n'autorise pas à alléguer sur ces ingrédients.

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser aux probiotiques DAYANG (G-biote).
- Penser aux capsules d'onagre DAYANG.
- Privilégier une alimentation anti-inflammatoire riche en oméga 3 (huile de lin, de colza, poisson gras type sardine, maquereau, hareng).