



DIGESTION

Zoom sur la formule



30 gélules - 10 jours Confort digestif

POUR 3 GÉLULES PAR JOUR		
CITRATE DE BÉTAÏNE		
Bétaïne		150 mg
PLANTES		
Poudre de fenouil (graine) <i>Foeniculum vulgare</i>		300 mg
Extrait sec de mélisse (feuille) <i>Melissa officinalis</i>		150 mg
Huile essentielle de menthe poivrée <i>Mentha piperita</i>		45 mg
MINÉRAL		
Calcium	120 mg	15%*

*AR : Apports de Référence

ACL 6363300
EAN 3760162133417

GÉLULES VÉGÉTALES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes et allaitante. Réservé aux adultes.

- Déconseillé en cas de reflux gastro-œsophagien, d'ulcère gastro-duodéal, de gastrite ou de troubles biliaires ou hépatiques.
- Déconseillé en cas d'antécédents d'épilepsie, d'antécédents de convulsions ou d'antécédents de pathologies neurologiques. Pas d'utilisation prolongée.
- Déconseillé en cas d'allergie au menthol, en cas de consommation concomitante d'un autre type de préparation contenant la molécule.
- Déconseillé en cas de d'allergie croisée connue, en particulier à la famille des Apiacées ou au pollen d'armoise ou à l'anéthole.

POSOLOGIE

Prendre 1 gélule 3 fois par jour, à la fin de chaque repas, avec un grand verre d'eau.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Il est recommandé de prendre l'attache d'un professionnel de santé avant consommation de ce produit.

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 digestion, un processus complexe

La digestion est un **processus complexe et vital** par lequel notre corps **transforme les aliments que nous consommons en nutriments assimilables**⁽¹⁾. La digestion commence dès que nous mettons de la nourriture dans notre bouche et se poursuit **tout au long du tube digestif** jusqu'à ce que les déchets soient éliminés par l'anus.

Le but de la digestion est ainsi de **dégrader les aliments afin d'assimiler leurs molécules nutritives**. Pour ce faire, la digestion commence tout d'abord dans la bouche : elle est **mécanique** avec la **mastication** et également **chimique** via l'**amylase**, une enzyme présente dans la salive qui prédigère les glucides complexes.

Arrivé dans l'**estomac**, le bol alimentaire subit une **digestion mécanique** via les **ondes péristaltiques** qui brassent les aliments et une **digestion chimique** via l'**action d'enzymes** telles que la **pepsine** (qui agit sur les protéines) ou la **lipase** (pour les lipides).

Ensuite, les aliments arrivent dans l'**intestin grêle** et sont soumis à l'action des **enzymes pancréatiques** et de la **bile**. C'est ici que la majorité des nutriments seront absorbés dans le sang.

Enfin, les résidus non digérés se retrouvent dans le **côlon** où se déroule une **digestion bactérienne**. Les bactéries du microbiote vont aider à **décomposer les fibres alimentaires** et d'autres éléments non digérés précédemment. Ce qui n'est pas digéré est ensuite éliminé dans les selles.

Au fur et à mesure de toutes ces étapes, les aliments sont réduits en éléments de plus en plus petits qui permettent l'**absorption des glucides, lipides et protéines**.

Ce processus complexe est **régulé par de nombreux systèmes**, et de multiples critères peuvent être à l'origine de troubles digestifs (alimentation déséquilibrée, additifs alimentaires, alimentation ultra-transformée, polluants, toxines, prise de médicaments, infections bactériennes, etc...)

La dyspepsie

La dyspepsie correspond à une **digestion difficile**. Celle-ci se caractérise par un ou plusieurs symptômes parmi :

- **Sensation de pesanteur** dans l'estomac après un repas
- Sensation de **satiété précoce, manque d'appétit**
- **Douleurs ou crampes abdominales**
- **Sensation de brûlure dans l'estomac**
- **Ballonnements, flatulences, éructations.**

Il existe également d'autres **troubles digestifs** moins spécifiques tels que les **nausées** et **vomissements**, les **reflux gastro-œsophagiens**, la **constipation** ou la **diarrhée**.

La dyspepsie peut être causée, entre autres, par une **acidité gastrique trop élevée**, des **ulcères gastriques**, une **intolérance alimentaire**, un **syndrome du côlon irritable**... Elle peut être **occasionnelle et légère**, ou bien **chronique** et affecter la qualité de vie. Il est souvent recommandé de **consulter un médecin si les symptômes de dyspepsie persistent ou s'aggravent**, afin d'identifier la cause sous-jacente et de mettre en place un traitement adapté.

De nombreux compléments alimentaires peuvent aider à favoriser la digestion, mais le premier remède reste d'avoir une **alimentation équilibrée** !

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Digestion DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes, citrate de calcium et citrate de bétaine.

FENOUIL

Allégation ID2051 : le fenouil favorise l'appétit, la digestion, l'élimination et la santé du tube digestif⁽²⁾. *Condition pour alléguer* : apporter au moins 200 mg de poudre de graines de fenouil.

CALCIUM

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).

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Pensez à l'infusion Digestion BIO ou aux ampoules Digestion BIO en remplacement.
- Pensez aux Probiotiques DAYANG pour maintenir l'équilibre du microbiote intestinal.
- Pensez au Charbon végétal activé DAYANG en cas de ballonnements ou flatulences.
- Pensez aux comprimés Transit intestinal DAYANG en cas de constipation.
- Pensez à la L-Glutamine 2000 mg DAYANG pour son rôle protecteur au niveau des intestins.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de la **MÉLISSE**, de l'**HUILE ESSENTIELLE DE FEUILLES DE MENTHE POIVRÉE** et du **CITRATE DE BÉTAÏNE**. *La réglementation ne permet pas d'alléguer sur ces ingrédients.*



Hippocrate aurait dit en substance "**Que ton alimentation soit ta meilleure médecine**", ce qui résume bien à quel point une alimentation équilibrée est essentielle à la bonne santé.

Pour favoriser une bonne digestion, il est recommandé de :

- manger lentement et mastiquer correctement.
- boire suffisamment d'eau.
- éviter les aliments gras et frits, les aliments ultra-transformés.
- prendre soin de son microbiote avec des aliments riches en probiotiques (yaourt, kéfir, etc.).
- faire de l'exercice physique régulier.
- gérer son stress.