



# ENZYMES DIGESTIVES

Zoom sur la formule

40 gélules - 20 jours  
Digestion



Bétaine  
Enzymes  
Papaïne  
Ca  
B  
Bromélaïne

## POUR 2 GÉLULES PAR JOUR

### ENZYMES

Complexes d'enzymes	100 mg	
dont $\alpha$ -amylase	11,8 mg	2 400 DU*
dont protéase	6,2 mg	600 PC*
dont cellulase	2,89 mg	110 CU*
dont lactase	4,5 mg	400 ALU*
dont lipase	0,16 mg	20 FIP*
Bromélaïne	50 mg	125 GDU*
Papaïne	50 mg	300 000 USP-U*

### CITRATE DE BÉTAÏNE

Bétaine	19 mg	
---------	-------	--

### MINÉRAL

Calcium	120 mg	15%**
---------	--------	-------

### VITAMINES

Vitamine B2	0,7 mg	50%**
Vitamine B3	8,0 mg	50%**
Vitamine B5	3,0 mg	50%**

\*Activité enzymatique \*\*Apports de Référence

ACL 6412145  
EAN 3760162133790

GÉLULES VÉGÉTALES

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux enfants de moins de 18 ans

- Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée.

## POSOLOGIE

Prendre 1 gélule avant les deux repas principaux, avec un grand verre d'eau.

- 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 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**<sup>(1)</sup>. Elle débute dès l'ingestion et se poursuit **tout au long du tube digestif** jusqu'à l'élimination des déchets par l'anus.

Son objectif est de **dégrader les aliments pour en absorber les molécules nutritives**. Elle commence dans la bouche, de façon **mécanique** (mastication) et **chimique** grâce à l'amylase salivaire, une enzyme qui prédigère les glucides complexes.

Dans l'**estomac**, le bol alimentaire subit une **digestion mécanique** (ondes péristaltiques) et **chimique** par des enzymes comme la **pepsine** (protéines) ou la **lipase** (lipides).

L'**intestin grêle** poursuit la dégradation via les **enzymes pancréatiques et la bile**. C'est ici que la majorité des nutriments passent dans le sang.






Les résidus non digérés atteignent ensuite le côlon, où une **digestion bactérienne** prend le relais. Les bactéries du microbiote y **décomposent les fibres et autres éléments non digérés**. Ce qui reste est éliminé dans les selles.

Tout au long du processus, les aliments sont réduits en éléments de plus en plus petits, permettant l'**absorption des glucides, lipides et protéines**.

Ce mécanisme est finement **régulé**, mais divers facteurs peuvent perturber la digestion : alimentation déséquilibrée, additifs, aliments ultra-transformés, polluants, toxines, médicaments, infections bactériennes, etc.

## La dyspepsie

La dyspepsie désigne une digestion difficile, se manifestant par un ou plusieurs des symptômes suivants :

-  **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**

Elle peut s'accompagner de **nausées, vomissements, reflux, constipation** ou diarrhée. Parmi les causes possibles : **excès d'acidité, ulcères, intolérances alimentaires, syndrome de l'intestin irritable...**

Elle peut être **occasionnelle** ou **chronique** et altérer la qualité de vie. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, mieux vaut **consulter un médecin** pour en identifier la cause et adapter le traitement.

Des compléments alimentaires peuvent aider, mais une **alimentation équilibrée** reste le premier réflexe !

# Comprendre la formule DAYANG

Le produit Enzymes digestives DAYANG est un complément alimentaire à base d'enzymes digestives, de citrate de bétaine, de calcium et de vitamines.

## ENZYMES & CITRATE DE BÉTAÏNE

Les enzymes participent à la digestion de différents nutriments<sup>(2)</sup> :

- **Amylase** : décompose les glucides complexes en sucres simples.
- **Protéase** : décompose les protéines en acides aminés.
- **Cellulase** : décompose la cellulose en molécules de glucose, ce qui améliore la digestion des fibres végétales.
- **Lactase** : décompose le lactose en glucose + galactose.
- **Lipase** : permet la digestion des lipides (triglycérides) en acide gras et glycérol.
- **Bromélaïne** : enzyme protéolytique extraite de l'ananas qui participe à la digestion des protéines
- **Papaïne** : enzyme protéolytique extraite de la papaye qui participe à la digestion des protéines

Le citrate de bétaine, quant à lui, aide à soulager les troubles digestifs en neutralisant l'acidité de l'estomac.

*La réglementation n'autorise pas à alléguer sur ces ingrédients.*

## 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).*

## VITAMINES B2 ET B3

*Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : les vitamines B2 et B3 contribuent au maintien de muqueuses normales, notamment les muqueuses digestives. Condition requise pour alléguer : Apporter au moins 15% des AR\* journaliers.*

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Pensez à l'infusion Digestion BIO, aux gélules Digestion 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 2 000 mg DAYANG pour son rôle protecteur au niveau des intestins.



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