



MAGNÉSIUM EXPERT

Zoom sur la formule



90 comprimés - 1 mois

Fatigue
Système nerveux
Fonction musculaire

POUR 3 COMPRIMÉS PAR JOUR

Magnésium <i>apporté sous formes de bisglycinate citrate</i>	300 mg 100 mg 200 mg	80%* 26,7%* 53,3%*
Vitamine B6	7,0 mg	500%*
Taurine	200 mg	

*AR : Apports de Référence

ACL 6355278
EAN 3760162133103

COMPRIMÉS PELLICULÉS

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

-18

Déconseillé aux enfants et adolescents

- Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance rénale.
- Demander conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiparkinsonien.

POSOLOGIE

Prendre 1 comprimé 3 fois par jour avec un grand verre d'eau.

- Il est conseillé de répartir la prise tout au long de la journée (matin, midi et soir).
- 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

Le magnésium : un minéral omniprésent et plurifonctionnel

Le **rôle primordial du magnésium** dans l'organisme est maintenant complètement avéré. Ce minéral est **actif sur plusieurs grands systèmes** : cardio-vasculaire, endocrinien, nerveux, immunitaire et osseux.

Son rôle est **essentiel dans le métabolisme énergétique**. Il intervient comme cofacteur dans plus de 300 réactions enzymatiques, ainsi que dans d'autres non-enzymatiques, comme la régulation du transfert d'électrolytes à travers la membrane cellulaire.

Les **carences en magnésium** sont associées à divers symptômes, **très souvent évoqués au comptoir**, tels que la simple fatigue, l'apparition de crampes, une anxiété, un état de stress, ou des palpitations. **Ces carences sont généralement le résultat d'apports nutritionnels insuffisants**. La complémentation en magnésium devient alors intéressante et est, à juste titre, actuellement très répandue.

Comprendre la formule DAYANG

Le Magnésium expert DAYANG est un complément alimentaire à base de bisglycinate et citrate de magnésium, de vitamine B6 et de taurine.

Le produit comporte des sels organiques de seconde génération (**citrate de magnésium**) et troisième génération (**bisglycinate de magnésium**), qui présentent une **biodisponibilité élevée** et peu d'effets secondaires⁽¹⁾. De plus, le magnésium est associé à la **vitamine B6**, qui permettrait une **meilleure absorption** de celui-ci, et de **taurine**, qui permettrait une **meilleure rétention**⁽²⁾ dans la cellule.

MAGNÉSIMUM

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : le magnésium contribue à réduire la fatigue. Il participe à un métabolisme énergétique normal, à une fonction musculaire normale, à des fonctions psychologiques normales, et au fonctionnement normal du système nerveux. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR journaliers (soit 56,25 mg).*

VITAMINE B6

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine B6 contribue à réduire la fatigue. Elle participe à un métabolisme énergétique normal, à des fonctions psychologiques normales, et au fonctionnement normal du système nerveux. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR journaliers (soit 0,21 mg).*

LE + DAYANG

Dayang a choisi de compléter sa formule avec de la **TAURINE**. La réglementation n'autorise pas à alléguer sur cet ingrédient.

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser à la complémentation en oméga 3.
- Penser aux probiotiques.



D'après l'étude SU.VI.MAX⁽³⁾, plus de 70% de la population française serait carencée en magnésium. Même si ces données datent un peu, il est fort probable que la population soit encore extrêmement carencée en ce minéral pourtant essentiel.

De nombreux **ALIMENTS** sont riches en magnésium. Les principales sources sont les suivantes :



Fruits secs
(amandes, noix)



Chocolat



Mollusques et fruits de mer



Céréales
(son de blé, riz, avoine)

(1) Blancquaert, L., Vervaeck, C., & Derave, W. (2019). Predicting and Testing Bioavailability of Magnesium Supplements. *Nutrients*, 11(7), 1663. <https://doi.org/10.3390/nu11071663> (2) Manetta, J. (2014). Micronutrition et nutrition thérapeutique : Synthèse générale à l'attention des professionnels de santé. (3) Galan, P., Preziosi, P., Durlach, V., Valeix, P., Ribas, L., Bouzid, D., Favier, A., & Hercberg, S. (1997). Dietary magnesium intake in a French adult population. *Magnesium research*, 10(4), 321-328.