



# MÉMOIRE CONCENTRATION

memophenol™  
TRUST YOUR MEMORY

Zoom sur la formule

60 gélules - 30 jours  
Performance mentale

POUR 2 GÉLULES PAR JOUR

MÉMOPHÉNOL™

Mémophénol™	300 mg
dont polyphénols	225 mg
dont flavonoïdes	129 mg

ACIDE AMINÉ

L-tyrosine	200 mg
------------	--------

PLANTE

Extrait 5:1 de graine de guarana	100 mg
dont caféine	12 mg

VITAMINE

Vitamine B5	6 mg	100%*
Vitamine B6	1,4 mg	100%*
Vitamine B9	200 µg	100%*
Vitamine B12	2,5 µg	100%*
Vitamine E	12 mg	100%*

\*Apports de Référence

ACL 6421586  
EAN 3760162134018

GÉLULES VÉGÉTALES



Tyr

B

E

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodéal, de troubles cardiaques ou d'hyperthyroïdie.
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.

## POSOLOGIE

Prendre 2 gélules par jour le matin 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 mémoire

Le **processus de mémorisation** se déroule en plusieurs étapes :

 **Apprentissage** : l'information sensorielle est recueillie et traitée par le cerveau


 **Mémoire immédiate** : la trace sensorielle persiste brièvement dans le cerveau (quelques secondes)


 **Stockage mnésique (encodage et consolidation)** : l'information est organisée, consolidée et stockée pour une utilisation ultérieure


 **Rappel mnésique** : les informations stockées sont recherchées et récupérées à la demande




Il existe **cinq systèmes** de mémoire :

 **Mémoire de travail** : mémoire à court terme, qui permet de retenir temporairement une quantité limitée d'informations (environ 7 éléments pendant 10 à 20 secondes). Elle est utile pour retenir un mot de passe, une adresse...

 **Mémoire sémantique** : mémoire à long terme pour retenir les savoirs et connaissances. Elle permet de retenir ce que l'on lit, entend ou apprend. C'est notre encyclopédie personnelle (ex : tables de multiplication, nom latin d'une plante, etc.).

 **Mémoire épisodique** : mémoire à long terme, explicite et autobiographique, des événements vécus. Elle est quasi-automatique et liée aux émotions qui ancrent durablement les souvenirs (la naissance d'un enfant, la réussite à un concours, etc.).

 **Mémoire procédurale** : mémoire à long terme, implicite et inconsciente. C'est la mémoire des savoir-faire et des automatismes. C'est une mémoire très solide qui se construit dans le temps, à force d'entraînements et de répétitions (conduire une voiture, faire du vélo, jouer d'un instrument, etc.).

 **Mémoire perceptivo** : mémoire à long terme, inconsciente, qui permet de retenir grâce à nos sens : bruits, images, odeurs, lieux, etc.

À tout âge, la **mémoire** est essentielle pour les **processus d'apprentissages** et le fonctionnement quotidien. Les **fonctions cognitives** (mémoire, attention, concentration...) jouent un rôle crucial dans de nombreux aspects de la vie et méritent d'être préservées.

Certaines situations, comme le stress intense ou la stimulation excessive des fonctions cognitives (examens, surcharge de travail), peuvent entraîner une altération temporaire de la mémoire, de la vigilance ou de la concentration. De plus, avec l'âge, le **déclin cognitif progressif** peut survenir. Il est possible d'en limiter l'impact grâce à une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une stimulation intellectuelle adaptée et une bonne hygiène de vie.

## Le rôle des polyphénols

Les polyphénols sont des composés naturels présents dans de nombreuses plantes, en particulier dans les fruits, légumes, thés, cafés, vins et certaines plantes médicinales.

Ils possèdent de multiples propriétés :


- **Antioxydants**
- **Protecteurs cardiovasculaires**
- **Anti-inflammatoires**
- **Neuroprotection**


De nombreuses études suggèrent que les polyphénols ont un **impact positif sur la mémoire et les fonctions cognitives**, notamment grâce à divers mécanismes :


- **Modulation de la neuro-inflammation**
- **Amélioration de la circulation cérébrale**
- **Activité antioxydante**
- **Soutien de la plasticité neuronale**

En résumé, une **alimentation riche en polyphénols** pourrait contribuer à **préserver la santé cognitive et à ralentir le déclin de la mémoire**, en particulier lors du vieillissement.


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


 **Fruits**  
(fraises, framboises, myrtilles, mûres, raisin, pomme)

 **Légumes**  
(artichaut, choux de Bruxelles, oignon rouge, épinards, brocoli)

 **Produits à base de cacao**  
(chocolat noir riche en cacao (> 70%), poudre de cacao brut)

 **Fruits secs et oléagineux**  
(raisin sec, pruneaux, graines de lin, graines de chia, noix, noisettes...)

 **Boissons**  
(thé vert, thé noir, café, vin rouge avec modération...)

 **Herbes, épices et autres**  
(clous de girofle, cannelle, basilic, thym, persil...)

POINT  
INFO 

# Comprendre le produit DAYANG

Le produit Mémoire Concentration DAYANG est un complément alimentaire à base de Mémophénol™, L-tyrosine, guarana et vitamines.



Memophenol™ est une marque déposée d'Activ'Inside. Il s'agit d'un extrait breveté et scientifiquement étudié, constitué d'un extrait de raisin (*Vitis vinifera*) et d'un extrait de bleuet sauvage (*Vaccinium angustifolium*). Ce complexe est naturellement riche en polyphénols et flavonoïdes, des composés connus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cérébrale.

L'efficacité de Memophenol™ sur les fonctions cognitives, la mémoire et la concentration a été évaluée dans plusieurs études cliniques. Les recherches menées ont montré :

 **Chez des étudiants préparant des examens :** une amélioration significative de leur mémoire de travail et des performances cognitives<sup>2</sup>

 **Chez des joueurs de jeux-vidéos :** une optimisation de leurs performances mentales (concentration, réactivité, prise de décision...)

 **Chez des personnes âgées :** une amélioration des performances cognitives et des capacités de mémorisation<sup>3</sup>

**Allégation ID2558 : la vigne améliore la fonction et les performances mentales.** Condition pour alléguer : apporter un minimum de 1500 mg d'équivalent plante.

## GUARANA

**Allégation ID2103 : le guarana soutient la vigilance et aide à réduire la fatigue mentale.** Condition pour alléguer : apporter un minimum de 75 mg d'extrait de guarana et 10 mg de caféine.

## VITAMINE B5

**Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales.** Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers.

## VITAMINES B6, B9 ET B12

**Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : les vitamines B6, B9 et B12 contribuent à des fonctions psychologiques normales.** Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers.

## VITAMINES E

**Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.** Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers.

## LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de la **L-TYROSINE**. La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- En cas de préparation aux examens, penser au Bacopa BIO DAYANG.
- Pour les personnes âgées ayant des difficultés de mémorisation, penser au Ginkgo biloba BIO DAYANG.
- Pour aider l'organisme à faire face au stress tout en améliorant les performances physiques et mentales, penser aux plantes adaptogènes : Rhodiola DAYANG, Ginseng BIO DAYANG.

## POINT INFO

Voici quelques conseils pour entretenir votre mémoire :



**Sommeil suffisant et de qualité :** le sommeil permet en effet de stocker les souvenirs dans les mémoires à long terme et d'encoder toutes les informations vécues au cours de la journée



**Alimentation :** privilégier une alimentation riche en acide gras oméga-3, en antioxydants, en sucres lents et boire beaucoup d'eau



**Sport :** l'activité physique permet de bien irriguer le cerveau et favorise la plasticité cérébrale



**Loisirs et relations humaines :** ils renforcent vos fonctions cognitives et capacités de mémorisation. Aller au musée, jouer à un jeu de société, lire, discuter avec ses proches... toutes ses activités sociales contribuent à entretenir vos fonctions cognitives !

\*AR : Apports de Référence

<sup>1</sup>Goetz, P. (2017b). Phytothérapie des troubles de la mémoire. *Phytothérapie*, 15(3), 159-163. <https://doi.org/10.1007/s10298-017-1140-1> | <sup>2</sup>Philip P, Sagaspe P, Taillard J, Mandon C, Constans J, Pourtau L, Pouchieu C, Angelino D, Mena P, Martini D, Del Rio D, Vauzour D. Acute Intake of a Grape and Blueberry Polyphenol-Rich Extract Ameliorates Cognitive Performance in Healthy Young Adults During a Sustained Cognitive Effort. *Antioxidants* (Basel). 2019 Dec 17;8(12):650. doi: 10.3390/antiox8120650. PMID: 31861125; PMCID: PMC6943592. | <sup>3</sup>Lopresti AL, Smith SJ, Pouchieu C, Pourtau L, Gaudout D, Pallet V, Drummond PD. Effects of a polyphenol-rich grape and blueberry extract (Memophenol™) on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Front Psychol*. 2023 Mar 29;14:1144231. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1144231. PMID: 37063535; PMCID: PMC10095830.