



MÉNOPAUSE

Zoom sur la formule

60 gélules - 30 jours

Bouffées de chaleur et bien-être de la femme ménopausée
Avec phytoœstrogènes



GÉLULES VÉGÉTALES

POUR 2 GÉLULES PAR JOUR

Bêta-alanine 100 mg

PLANTES

Extrait de trèfle rouge (parties aériennes) 100 mg

Trifolium pratense dont isoflavones 40 mg

Extrait d'alchémille (parties aériennes) 75 mg

Alchemilla vulgaris

Extrait d'achillée millefeuille (sommets fleuris) 75 mg

Achillea millefolium

Extrait de lin (graine) 50 mg

Linum usitatissimum

dont lignanes 10 mg

Extrait de houblon (cône) 25 mg

Humulus lupulus

VITAMINES

Vitamine B6 4,2 mg 300%*

Vitamine B9 50 µg 25%*

Vitamine B12 2,5 µg 100%*

Vitamine C 80 mg 100%*

Vitamine D3 10 µg 200%*

Vitamine E 12 mg 100%*

MINÉRAUX

Chrome 50 µg 125%*

Sélénium 82,6 µg 150%*

Zinc 10 mg 100%*

*AR : Apports de référence

ACL 6334407

EAN 3760162132724

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 18 ans

- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Astéracées.
- Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant.
- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.
- Consommer à distance de la prise de médicaments.
- Il est conseillé d'entreprendre un accompagnement phytothérapique en accord avec le gynécologue ou la sage-femme.

POSOLOGIE

Prendre 2 gélules par jour le soir, à la fin du dîner, avec un grand verre d'eau.

À prendre dès que la ménopause est confirmée (12 mois consécutifs d'absence de règles).

- 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 ménopause confirmée

La ménopause correspond à la période de la vie d'une femme où **les règles s'arrêtent définitivement**. Elle intervient **autour de 50 ans**, généralement entre 45 et 55 ans. Elle est confirmée **après 12 mois d'absence de règles**.

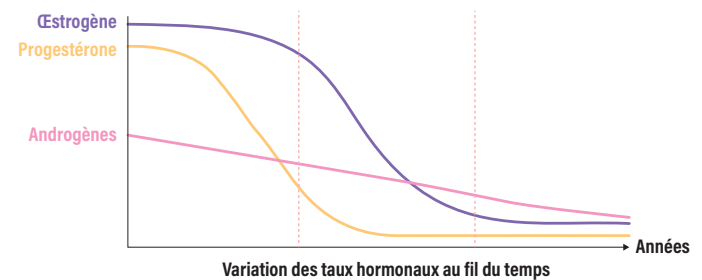
La ménopause confirmée traduit **la diminution puis l'arrêt définitif de la production de progestérone et d'œstrogènes**. Les variations hormonales et la **chute du taux des œstrogènes** entraînent certains troubles dont certains s'atténueront dans le temps, mais également et parallèlement un début de fragilisation de grands systèmes : le système cardio-vasculaire et le système osseux.

À ce moment là, une femme ménopausée a besoin d'un **complément œstroprogestatif**.

L'apparition de ce nouveau statut hormonal s'accompagne de nombreux désagréments : **bouffées de chaleur, sueurs nocturnes**, déjà souvent présentes en préménopause, **troubles du sommeil, baisse de libido, sautes d'humeur, sécheresse des muqueuses, infections urinaires**, etc. Près de 80% des femmes présentent au moins un de ces symptômes durant la ménopause. On parle de **troubles climatiques**, dont l'intensité varie selon les femmes.

La bouffée de chaleur en période de ménopause confirmée

Durant cette période, la bouffée de chaleur concerne **moins de femmes qu'en préménopause**. Elle demeure cependant un réel inconfort.



POINT INFO ♀

ATTENTION !
Les deux statuts hormonaux (**préménopause** et **ménopause confirmée**) sont complètement différents et **à ne surtout pas confondre**.

La ménopause est confirmée après 12 mois consécutifs (voire 24 mois) d'absence de règles.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Ménopause DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes, vitamines, minéraux et bêta-alanine. Cette formule est adaptée pour les femmes ménopausées souffrant des symptômes associés à la ménopause. Elle agit, entre autres, par l'intermédiaire des phytoœstrogènes contenus dans le trèfle rouge (isoflavones), le lin (lignanes) et le houblon (isoflavones). L'association avec des plantes progestatives (achillée millefeuille, alchémille) participe au maintien d'un équilibre hormonal.

TRÈFLE ROUGE

Allégation ID4146 : le trèfle rouge aide à maintenir une ménopause calme et confortable, et aide les femmes à supporter les signes révélateurs tels que les bouffées de chaleur, la sudation, la nervosité et l'irritabilité⁽¹⁾. Condition pour alléguer : utiliser les parties aériennes et apporter un équivalent de 40 à 80 mg d'isoflavones par jour.

LIN

Allégation ID2077 : les lignanes issues du lin ont des propriétés œstrogéniques et sont de ce fait susceptibles de favoriser la santé ménopausale. Condition pour alléguer : utiliser un extrait standardisé à 20% de lignanes, pour un apport de 10 mg de lignanes par jour.

ZINC

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : le zinc contribue au maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles normaux, et contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR⁽²⁾ par dose journalière.

VITAMINES

Allégations Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 :

La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue et à réguler l'activité hormonale. / Les vitamines B9 et B12 contribuent à réduire la fatigue. / La vitamine C contribue à réduire la fatigue et à protéger les cellules contre le stress oxydatif. / La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale. / La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Conditions pour alléguer : apporter, pour chaque vitamine, au moins 15% des AR⁽²⁾ par dose journalière.

SÉLÉNIUM

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : le sélénium contribue au maintien d'ongles et de cheveux normaux et contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR⁽²⁾ par dose journalière.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de l'ALCHÉMILLE, de l'ACHILLÉE MILLEFEUILLE, du HOUBLON, de la BÊTA-ALANINE et du CHROME. La réglementation n'autorise pas à alléguer sur ces ingrédients.

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser aux probiotiques DAYANG (G-biote).
- Penser au produit Vitalité Senior DAYANG.
- Éviter l'alcool, le café, les plats trop épicés.
- Lutter contre le stress qui aggrave les bouffées de chaleur, pratiquer des exercices de relaxation, de respiration.

Pratiquer une activité physique régulière, afin de réduire les risques cardiovasculaires, la prise de poids et le risque d'ostéoporose. Sortir, marcher et s'exposer suffisamment au soleil. Cela participe également au maintien d'un bien-être physique, psychique et social.

(1) Booth, N. L., Pierson, C. E., Banuvar, S., Geller, S. E., Shulman, L. P., & Farnsworth, N. R. (2006). Clinical studies of red clover (Trifolium pratense) dietary supplements in menopause: a literature review. *Menopause* (New York, N.Y.), 13(2), 251-264. <https://doi.org/10.1097/01.gme.0000198297.40269.f7> (2) AR : Apport de Référence.