



# SÉLÉNIUM A-C-E

Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours  
**Peau**  
**Protection contre le stress oxydatif**

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR		
OLIGOÉLÉMENT		
Sélénium	150 µg	273% AR*
VITAMINES		
Vitamine C	250 mg	313% AR*
Vitamine E	41,5 mg	346% AR*
Vitamine A	800 µg	100% AR*

\*AR : Apports de Référence \*\*Équivalent de l'extrait en plante sèche

ACL 5385140  
 EAN 3760162130577

GÉLULE VÉGÉTALE

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux moins de 18 ans

- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation.
- Déconseillé en cas de goitre. Demander conseil à un professionnel de santé en cas de problème thyroïdien.

## POSOLOGIE

Prendre 1 gélule 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

# Les oligoéléments

Les oligoéléments, de **structure chimique très simple**, sont présents en **quantités très faibles dans notre organisme**. Leur présence est cependant **absolument indispensable** car ils interviennent dans la plupart des **systèmes enzymatiques** et participent à la **gestion de bon nombre de fonctions**.

Le manque d'oligoéléments, comme leur **excès**, a des **conséquences biologiques et cliniques** (connues pour certaines, encore seulement soupçonnées pour d'autres).

**Non synthétisés par l'organisme**, ils doivent impérativement être **apportés par l'alimentation**, en quantités de l'ordre du milligramme, voir du microgramme.

Les **nouvelles habitudes alimentaires** induisent de fréquentes **carences**.

## SÉLÉNIUM

Le sélénium est un **oligoélément** qui **participe au bon fonctionnement de l'organisme**. Il a un potentiel **antioxydant** et intervient dans de **nombreuses fonctions physiologiques** (spermatogénèse, fertilité masculine, fonctions cérébrales, immunité, fonction thyroïdienne, stress oxydant et effet bénéfique sur les phanères).<sup>(1)</sup>

Les besoins journaliers sont de **55 µg par jour chez l'adulte**, avec une dose maximale de 150 µg par jour. Il est intéressant de noter que l'impact du sélénium et son effet antioxydant se manifeste par une courbe en "U" : en quantité insuffisante ou en quantité trop élevée, le sélénium peut avoir des effets délétères sur l'organisme.<sup>(2)</sup>

Le **manque en sélénium** peut se traduire par différents troubles : problèmes cardiovasculaire, baisse de l'immunité, déséquilibre de la thyroïde, baisse de la fertilité masculine, faiblesse musculaire, anxiété... En cas d'**excès de sélénium** : cheveux cassants, ongles friables, éruptions cutanées, nausées et vomissements, haleine aigre, fatigue...



# Comprendre la formule DAYANG

Le produit Sélénium A-C-E DAYANG est un complément alimentaire à base de vitamines et oligoélément.

## SÉLÉNIUM

*Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif, et contribue au maintien d'ongles et de cheveux normaux. Le sélénium contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers (soit 8.25 µg).*

## VITAMINE A, C ET E

*Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine A participe au maintien d'une peau normale. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers.*

*Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : Les vitamines C et E contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers.*

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser au Zinc DAYANG qui protège les cellules contre le stress oxydatif et qui contribue également au maintien d'ongles, de cheveux et d'une peau normale.
- Penser à l'huile de bourrache ou l'huile d'onagre-bourrache DAYANG.
- Penser à la Bardane BIO ou à la Pensée sauvage BIO DAYANG.
- Penser au collagène marin 2500 mg acide hyaluronique DAYANG.
- Penser au produit Cheveux et ongles DAYANG

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



Oléagineux  
(noix du Brésil)



Volaille



Viande



Abats



Poissons



Crustacés  
(huîtres)



Œufs



Légumineuses

À noter que la teneur en sélénium dans ces aliments dépend principalement de la concentration existante dans le sol et les eaux de la zone de récolte ou d'élevage. De plus, la vitamine C augmenterait l'absorption du sélénium d'origine végétale.<sup>(2)</sup>