

## STRESS ÉMOTIONNEL



Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours

- ✓ Humeur positive
- ✓ Relaxation
- ✓ Fonctions psychologiques
- ✓ Adaptogène

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR

EXTRAIT DE PLANTE

<b>Bacopa</b> (plante entière)		
<i>Bacopa monnieri</i>	200 mg	
dont bacosides	40 mg	
<b>Rhodiola</b> (racine)		
<i>Rhodiola rosea</i>	50 mg	
dont rosavine	1,5 mg	
dont salidoside	0,5 mg	
<b>Safran</b> (stigmate)		
<i>Crocus sativus</i>	30 mg	
dont safranal	0,6 mg	
<b>VITAMINE</b>		
<b>Vitamine B6</b>	1,4 mg	100%*
<b>MINÉRAL</b>		
<b>Magnésium</b>	100 mg	26,6%*

\*Apports de Référence

ACL 6287135  
EAN 3760162132465

GÉLULES VÉGÉTALES

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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

- Déconseillé en cas de bipolarité.
- Déconseillé aux personnes sous antidépresseurs, hypnotiques ou anxiolytiques.

### POSOLOGIE

Prendre 1 gélule par jour avec un 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

# Le stress, une réaction physiologique normale

## Maintenir l'équilibre du corps : l'homéostasie

Dès la naissance, notre organisme s'efforce de préserver l'intégrité de ses tissus et de maintenir un équilibre interne stable : c'est le principe d'**homéostasie**.

L'homéostasie correspond à l'**ensemble des mécanismes de régulation** qui permettent de garder constantes les grandes fonctions de l'organisme (température, glycémie, tension artérielle, etc.), malgré les variations de l'environnement.

## Retrouver l'équilibre émotionnel

Préserver ou restaurer cet équilibre repose sur **quatre piliers essentiels** :

- **l'optimisme** : adopter une vision positive des situations, favorisant la résilience
- **la sérénité** : traverser les difficultés avec calme et recul
- **l'énergie** : conserver la motivation et l'envie d'agir malgré les obstacles
- **la concentration** : focaliser son esprit sur les tâches essentielles, afin de limiter la dispersion mentale

Notre **santé émotionnelle et physique** sont étroitement liées : prendre soin de l'une revient à protéger l'autre.

## Le stress : une réponse d'adaptation

Toute perturbation de cet équilibre, physique ou psychique, déclenche une **réaction de stress**, c'est-à-dire une **réponse d'adaptation** face à une contrainte.

Cette réponse est **physiologique et utile à court terme**. Par exemple, une hausse transitoire de la glycémie ou de la tension artérielle prépare le corps à réagir efficacement.

Le stress est un **phénomène naturel essentiel à la vie**. Toutefois, lorsqu'il devient intense ou prolongé, il perd son rôle protecteur et devient délétère.

On distingue généralement **trois phases** dans la réponse au stress :

- **phase d'alarme** : un évènement stressant survient et l'organisme réagit par une activation immédiate du système nerveux sympathique : augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la vigilance, etc. L'organisme **s'adapte** au stress.
- **phase de résistance** : si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance. Il sécrète des glucocorticoïdes, notamment du cortisol, qui augmentent le taux de sucre dans le sang, afin d'apporter l'énergie nécessaire pour faire face au stress. Si le facteur déclenchant disparaît, tout revient à la normale (**stress aigu**), mais si le stress se maintient, on entre en phase de **stress chronique**.
- **phase d'épuisement** : enfin, si le stress se prolonge ou s'intensifie, les mécanismes de régulation s'épuisent. L'organisme entre en **phase d'épuisement** et tout le système de régulation du stress s'écroule.

Ainsi, lorsque la pression devient trop importante ou prolongée, les capacités d'adaptation de l'organisme s'épuisent. Cela entraîne alors des symptômes tels que fatigue persistante, anxiété, troubles du sommeil, perte de motivation...

À ce stade, l'équilibre est rompu, ouvrant la voie à un **épuisement profond** pouvant aller jusqu'au **burn-out**.

## La phytothérapie du stress

Pour prendre en charge le stress, un terme ambigu qui désigne à la fois l'agent déclenchant et la réaction d'adaptation de l'organisme, la phytothérapie constitue une aide précieuse. On distingue deux grands groupes de plantes :

- Les **plantes calmantes**, comme la passiflore, la valériane ou la mélisse, qui possèdent des propriétés anxiolytiques et agissent au niveau du système nerveux central afin de réduire la sensation de stress.
- Les **plantes adaptogènes**, comme la rhodiola, le ginseng ou l'ashwagandha, qui augmentent de manière non spécifique la résistance de l'organisme au stress.

# Comprendre la formule DAYANG

Le produit Stress émotionnel DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes (bacopa, rhodiola, safran), magnésium et vitamine B6.

## RHODIOLE

**Allégation ID2659 : la rhodiola aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel, à améliorer l'état d'esprit et a un effet bénéfique en cas de fatigue induite par le stress.** *Condition pour alléguer* : apporter un équivalent de 95 mg de racine de rhodiola par jour.

## SAFRAN

**Allégation ID2038 : Le safran contribue à l'équilibre émotionnel, aide à favoriser la relaxation et aide à maintenir une humeur positive.** *Condition pour alléguer* : apporter un équivalent de 30 mg de stigmates de safran par jour.

## LE + DAYANG

DAYANG a choisi de mettre dans sa formule des extraits de plantes titrées : bacopa titré en bacosides, rhodiola titrée en rosavine et salidroside et safran titré en safranal.

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser au Magnésium marin DAYANG.
- Attention, en cas de burn-out, une prise en charge complète par un professionnel de santé est nécessaire.
- En période de stress intense, il est important d'adopter une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée en limitant les excitants, sommeil régulier, activité physique adaptée (30 min, 3 fois/semaine). Une supplémentation en oméga-3 et en magnésium peut être bénéfique, ainsi qu'un apport accru en huiles végétales et en aliments riches en magnésium.