

STRESS RELAXATION



Zoom sur la formule

60 gélules - 30 jours

- ✓ Relaxation optimale
- ✓ Bien-être mental et physique
- ✓ Sommeil de qualité



B6

Mg

GABA

B9

POUR 2 GÉLULES PAR JOUR

GABA

GABA (acide γ-aminobutyrique) 200 mg

EXTRAITS DE PLANTES

Valériane (racine)
Valeriana officinalis 150 mg
dont acide valérénique 225 µg

Mélisse (parties aériennes)
Melissa officinalis 150 mg
dont acide rosmarinique 6 mg

VITAMINES

Vitamine B3 32 mg 200%*

Vitamine B6 1,4 mg 100%*

Vitamine B9 (méthylée) 200 µg 100%*

MINÉRAL

Magnésium 188 mg 50%*

ACIDE AMINÉ ET DÉRIVÉ

Taurine 100 mg

*Apports de Référence

ACL 6425071
EAN 3760162134063

GÉLULES VÉGÉTALES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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

POSOLOGIE

Prendre 2 gélules par jour le soir 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

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 relaxation DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes (valériane, mélisse), GABA, vitamines, magnésium et taurine.

MÉLISSE

Allégation ID2085 : la mélisse favorise une relaxation optimale et contribue à maintenir un bon sommeil. Condition pour alléguer : apporter un équivalent de 0,6 g de feuille de mélisse par jour.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec du **GABA**, des **VITAMINES B3, B6 et B9**, du **MAGNÉSIUM** et de la **TAURINE**. Dans ces conditions, la réglementation ne permet pas d'alléguer sur ces ingrédients.

VALÉRIANE

Allégation ID4222 : la valériane contribue à l'apparition du sommeil et aide à maintenir une qualité normale de sommeil. La valériane aide à favoriser la relaxation et le bien-être mental et physique. Condition pour alléguer : apporter un équivalent de 0,45 g de racine de valériane par jour.

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 cas de période de stress intense, il est primordial de revoir quelques règles hygiéno-diététiques :
 - > Préférer une alimentation équilibrée et éviter la consommation excessive d'excitants (tabac, alcool, café...)
 - > Favoriser un rythme de sommeil régulier
 - > Pratiquer une activité physique adaptée trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes (sauf contre-indication médicale).
 - > Supplémenter l'alimentation en capsules d'huiles de poissons des mers froides (1 gramme au dîner), riches en acides gras essentiels oméga 3, et en magnésium à dose suffisante (300 mg/j)
 - > Ajouter à l'alimentation des huiles végétales riches en acides gras insaturés (colza, noix, noisettes...), et des aliments riches en magnésium (amandes, cacao...).