

NUTRI *mag*

Santé & Beauté

Le bacopa
UNE PLANTE
AUX VERTUES
INSOUPÇONNÉES

DOSSIER
SPÉCIAL
Sommeil

Les
compléments
alimentaires
C'EST QUOI
EXACTEMENT ?

N°1
AUTOMNE
2019

LE MAGAZINE NUTRINIA 



Le magazine que vous êtes sur le point de parcourir est le premier numéro de *NUTRI Mag*, le tout nouveau trimestriel édité par le Laboratoire Nutrinia®.

En imaginant *NUTRI Mag*, nous avons souhaité prolonger l'expérience que nous vous proposons sur le site officiel nutrinia.fr.

Cette petite parenthèse est l'occasion, tout d'abord de faire connaissance puis de faire le plein d'articles, de conseils et d'informations produits.

Notre mission est de vous apporter des solutions pour vous aider à améliorer votre capital santé et sublimer votre beauté à travers notre gamme de compléments alimentaires.

Dans les pages suivantes, vous trouverez donc de l'expertise, de l'utile et du plus léger... rien que pour vous.

C'est cela l'esprit Nutrinia® : prendre soin de vous, naturellement !

Bonne lecture.



NUTRI *mag*. LE MAGAZINE NUTRINIA®

Directrice de la publication : Séverine Laroye (contact@nutrinia.fr)

Crédits photo : ©Adobe PhotoStock - Laboratoire Nutrinia

Les produits figurants dans ce magazine sont disponibles sur nutrinia.fr, dans la limite des stocks disponibles. Sous réserve d'erreurs typographiques. Illustrations non contractuelles. Afin de préserver nos ressources, merci de n'imprimer ce document que si nécessaire.

En bref...

Les vacances d'été n'ont pas été de tout repos pour vos cheveux. Soleil, eau salée ou chlorée... Votre chevelure en a fait les frais.



COMMENT RÉPARER SES CHEVEUX ABÎMÉS PAR LE SOLEIL

❶ COUPEZ LES POINTES

Bien souvent, quatre ou cinq centimètres suffisent à redonner à vos cheveux un bon coup de fouet.

❷ ESPACEZ LES SHAMPOINGS

Se laver les cheveux quotidiennement n'est pas la meilleure solution pour retrouver de beaux cheveux. Les lavages répétés décapent le cheveu et le sensibilisent encore plus qu'il ne l'est déjà.

❸ LAISSEZ-LES SÉCHER NATURELLEMENT

Le sèche-cheveux assèche et provoque l'ouverture des écailles du cheveu et leur fragilisation. Laissez, aussi souvent que possible, vos cheveux sécher naturellement surtout si vous avez les cheveux secs et fins.

❹ ADOPTEZ LES BONS SOINS

Évitez les shampoings bourrés de sulfates, de parabens et de silicone et optez pour des soins ciblés nourrissants et réparateurs. Des compléments nutritionnels à base de vitamine B8 et de kératine pourront aider à accélérer le processus de réparation.

❺ ÉVITEZ LES COLORATIONS

Attendez un ou deux mois pendant lesquels vous privilégieriez les soins, car durant cette période votre chevelure reste fragile.

NOS COUPS DE CŒUR

Voici quelques coups de cœur dénichés rien que pour vous... à partager sans modération.

estelle FASHION & beauty



À travers son blog mode et beauté aux photos sublimes et contenus ciselés, Estelle vous fait partager ses looks, coups de cœur shopping, inspirations, repérages tendances, lookbooks de marque, conseils relooking, bons plans, codes réduction... et des récits de ses aventures à travers le monde !
> www.estelleblogmode.com



Ultim 8 Cream, Shue Uemura

"Ultim 8" pour huit huiles précieuses dans un format crème. La nouveauté de Shue Uemura promet des contours du visage redessinés, des ridules estompées et une peau hydratée.

> Ultim 8 Cream, Shue Uemura, 50 ml,
110 €

The background of the page is a close-up photograph of Bacopa flowers. The flowers are small, white, and five-petaled with a yellow center. They are surrounded by lush green leaves. The image is slightly blurred, creating a soft, natural feel.

Le Bacopa

UNE PLANTE AUX VERTUES INSOUPÇONNÉES

Le bacopa fait partie de la pharmacopée de l'Ayurveda (médecine traditionnelle de l'Inde) depuis près de 3 000 ans. Les anciens écrits ayurvédiques le recommandaient pour traiter divers états affectant l'intellect ou le système nerveux central : anxiété, troubles cognitifs, problèmes d'attention, dépression, épilepsie, etc.

Suivant la conception hindoue, le cerveau est le centre de l'activité créatrice. Par conséquent, les Indiens donnent aux remèdes qui traitent les troubles mentaux le nom de brahmi, qui vient de Brahma, créateur mythique du panthéon hindou. Le bacopa est donc souvent appelé brahmi.

Dans l'Inde actuelle, la médecine ayurvédique coexiste avec la médecine occidentale moderne et les médecins intègrent à leur pratique médicale bon nombre de remèdes traditionnels. Ainsi, le bacopa est reconnu par les autorités médicales comme un traitement valable pour l'épilepsie, ainsi que pour certaines dysfonctions mentales et intellectuelles.

Traditionnellement, on pressait les feuilles et les tiges pour en tirer le jus ou on les faisait sécher pour ensuite les réduire en poudre. On utilisait ces matières premières pour confectionner des sirops, des décoctions, des boissons rafraîchissantes ou des purées à

tartiner.

Ces préparations étaient abondamment sucrées afin de masquer le goût amer du bacopa. De nos jours, on fabrique des extraits dont la teneur en bacosides A et B, les substances actives de la plante, est normalisée à 20 % ou 55 %.



Retrouvez votre solution NO STRESS au BACOPA sur nutrinia.fr

Durant les années 1960, des chercheurs ayant mené des essais ouverts sur quelques dizaines de sujets ont rapporté qu'un extrait alcoolique de bacopa pouvait contribuer à diminuer la fréquence des crises d'épilepsie chez certains patients¹.

Au cours d'un essai ouvert publié uniquement en Inde en 1980, on a donné du sirop de bacopa à 35 sujets souffrant d'anxiété. Le dosage équivalait à 12 g par jour de bacopa séché et le traitement a duré 4 semaines. Les auteurs ont rapporté une atténuation du degré d'anxiété et de fatigue mentale (neurasthénie) ainsi qu'une augmentation de la mémoire⁸.

Les résultats d'un essai préliminaire russe publié en 2006 indiquent qu'un mélange d'extraits de 5 plantes, dont le bacopa, peut améliorer l'efficacité du traitement classique de l'encéphalopathie consécutive à la cirrhose du foie⁹.

LES APPORTS DU BACOPA

Mémoire et fonctions cognitives

Les résultats de 4 essais cliniques publiés uniquement en Inde indiquent que le bacopa peut améliorer les facultés cognitives et la mémoire chez des écoliers en bonne santé^{1,2}, des personnes atteintes de dysfonction intellectuelle¹ et des enfants souffrant de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (extrait normalisé à 20 % de bacosides)². Dans une de ces études, le bacopa (200 mg) faisait partie d'une préparation traditionnelle contenant 5 autres plantes : il est donc impossible de déterminer son effet spécifique au cours de l'essai.

Des extraits normalisés de bacopa contenant au moins 50 % de bacosides (300 mg par jour pendant 8 à 12 semaines) ont également eu des effets positifs sur la mémoire à court terme d'adultes en bonne santé^{3,4,10,11}. Une diminution du niveau d'anxiété des participants a parfois été observée^{3,11}, mais ces résultats ne font pas l'unanimité^{4,10}. Il est à noter que toutes ces études ont été réalisées avec un petit nombre de personnes et que les tests d'évaluation variaient d'un laboratoire à l'autre. Cela peut expliquer la divergence des résultats et de leur interprétation.

D'autres essais cliniques conduits sur des

périodes de 4 semaines⁵ ou d'une journée⁶ se sont soldés par une absence d'effets sur la mémoire ou d'autres fonctions cognitives. Ces observations amènent à penser que le bacopa n'agirait qu'après plusieurs semaines de traitement.

Syndrome de l'intestin irritable

Au cours d'une étude menée auprès de patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable, on a comparé les effets d'une préparation ayurvédique renfermant du bacopa et de la pomme du Bengale (*Aegle marmelos correa*) à ceux du traitement classique (bromure de clidinium, chlordiazépoxide et psyllium) et à ceux d'un placebo. Les résultats ont révélé que le remède ayurvédique était plus efficace que le placebo, mais moins que le traitement classique⁷. Comme la pomme du Bengale et le psyllium ont des propriétés antidiarrhéiques, il est difficile de déterminer quel effet spécifique le bacopa a eu au cours de cet essai. De plus, un suivi à long terme des patients a révélé que la préparation ayurvédique et le traitement classique n'avaient pas été plus efficaces que le placebo pour diminuer le nombre de rechutes.

1. Sabinsa. Bacopin® (Bacopa monniera), Clinical trials. États-Unis, 2001. [Consulté le 27 septembre 2010]. www.bacopin.com - 2. [Anonyme]. Bacopa monniera. Monograph. Altern Med Rev. 2004 Mar;9(1):79-85. Texte intégral: www.thorne.com - 3. Stough C, Lloyd J, et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monniera (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. Psychopharmacology (Berl). 2001 Aug;156(4):481-4. - 4. Roodenrys S, Booth D, et al. Chronic effects of Brahmi (Bacopa monnieri) on human memory. Neuropsychopharmacology. 2002 Aug;27(2):279-81. Texte intégral : www.nature.com - 5. Nathan PJ, Tanner S, et al. Effects of a combined extract of Ginkgo biloba and Bacopa monniera on cognitive function in healthy humans. Hum Psychopharmacol. 2004 Mar;19(2):91-6. - 6. Nathan PJ, Clarke J, et al. The acute effects of an extract of Bacopa monniera (Brahmi) on cognitive function in healthy normal subjects. Hum Psychopharmacol. 2001 Jun;16(4):345-351. - 7. Yadav SK, Jain AK, et al. Irritable bowel syndrome: therapeutic evaluation of indigenous drugs. Indian J Med Res. 1989 Dec;90:496-503. - 8. Singh RH, Singh L. Studies on the Anti-Anxiety Effect of the Medhya Rasayana Drug, Brahmi (Bacopa monniera Wettst.) - Part I. Journal of Research in Ayurveda and Siddha 1980;1(1):133-148. Étude citée et résumée dans : [Anonyme]. Bacopa monniera. Monograph. Altern Med Rev. 2004 Mar;9(1):79-85. Texte intégral: www.thorne.com - 9. Kaziulin AN, Petukhov AB, Kucheriaviy IuA. [Efficiency of inclusions of bioactive substances in diet of patient with hepatic encephalopathy] [Article en russe, résumé en anglais]. Vopr Pitani. 2006;75(2):40-4. - 10. Examining the nootropic effects of a special extract of Bacopa monniera on human cognitive functioning: 90 day double-blind placebo-controlled randomized trial. Stough C, Downey LA, et al. Phytother Res. 2008 Dec;22(12):1629-34. - 11. Effects of a standardized Bacopa monnieri extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Calabrese C, Gregory WL, et al. J Altern Complement Med. 2008 Jul;14(6):707-13.

Vaincre les problèmes de sommeil

Fatigue, traits tirés, irritabilité... les troubles du sommeil peuvent transformer vos journées en véritable cauchemar. Si les causes sont multiples, des solutions existent pour retrouver un sommeil salvateur.

Qu'elle soit passagère ou chronique, l'insomnie se définit par différents symptômes : une difficulté à s'endormir, des réveils intermittents durant la nuit, un réveil prématuré. Ces troubles du sommeil touchent plus régulièrement les femmes et les personnes de plus de 50 ans. Après 50/60 ans, on a plus de mal à s'endormir, le sommeil devient plus léger, on se rendort plus difficilement en cas de réveil, ce qui est source fatigue et de somnolence dans la journée.

LES CAUSES DU MAL DORMIR SONT MULTIPLES

un environnement peu propice au sommeil comme la luminosité ou le bruit ambiant, une consommation excessive de caféine, le stress ou les inquiétudes, le contenu et le moment des repas mais également des problèmes de santé chroniques ou aigus.

Ces troubles peuvent avoir des conséquences sur la santé notamment

— Les deux grands types d'insomnie —

- **L'insomnie passagère** qui peut durer de quelques jours à quelques semaines et dont l'origine est généralement liée à une situation ponctuelle bien identifiable. Ces insomnies occasionnelles peuvent dans certains cas générer un problème chronique.
- **L'insomnie chronique** se caractérise par sa durée et par sa fréquence. Elle s'étale sur des mois, voire des années et survient au moins trois nuits par semaine.

une fatigue accrue, des moments de somnolence, une certaine irritabilité, des pertes de mémoire, des migraines et même des problèmes dépressifs.

Il est ainsi important de ne pas laisser l'insomnie s'installer. Avant le recours aux somnifères et leur accoutumance, de bonnes habitudes de vie, des traitements non médicamenteux peuvent vous aider à faire de beaux rêves.

Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité et quelques règles de vie peuvent vous aider à passer une bonne nuit :

Évitez la caféine et la théine, le sport et les écrans le soir. Préférez un dîner léger, une chambre pas trop chauffée (18°C). Adoptez une bonne literie et favorisez des rituels du coucher comme des exercices de relaxation pour baisser son anxiété et relâcher ses muscles.



En savoir +

LE SOMMEIL, UN RÉGULATEUR D'APPÉTIT ?

Des travaux expérimentaux ont montré des modifications du comportement alimentaire lors d'une privation chronique de sommeil dont les mécanismes hormonaux ont été identifiés.

Le sommeil est la plus longue période sans prise alimentaire. Pour résister à ce «jeûne», les cellules adipeuses produisent la nuit une hormone, appelée la leptine, qui fait disparaître la sensation de faim et augmente la dépense énergétique.

À l'inverse, le jour, l'estomac secrète une autre hormone, la ghréline qui stimule l'appétit. La réduction du temps de sommeil a ainsi pour conséquence une diminution de la durée de la sécrétion de l'hormone induisant la satiété (leptine) et une augmentation de celle favorisant la faim (ghréline).

L'appétit va donc naturellement augmenter conduisant à manger davantage avec une prédilection pour les aliments riches en sucres et en graisse.

A côté de ces facteurs hormonaux, le manque de sommeil peut entraîner une prise de poids par d'autres mécanismes :

- en allongeant la durée d'éveil, on augmente le temps disponible pour manger,
- en augmentant la fatigue et la somnolence, on réduit son activité physique et on favorise bien souvent le grignotage.

Les remèdes naturels comme les plantes du sommeil peuvent être aussi une aide précieuse pour tous ceux qui souffrent d'insomnie et de réveils nocturnes

- **Le coquelicot** permet de réduire les états de nervosité, il facilite l'endormissement et favorise un bon sommeil.
- **La mélisse** est incontournable, elle améliore la qualité du sommeil et contribue à une relaxation optimale.
- **L'aubépine** aide à maintenir un sommeil naturel.
- **Le tilleul**, riche en flavonoïdes, favorise l'apaisement et l'endormissement





Les compléments alimentaires

C'EST QUOI EXACTEMENT ?

QUELLE DÉFINITION OFFICIELLE ?

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses.

QUELLE COMPOSITION ?

Les compléments alimentaires peuvent être composés de :

- Vitamines & Minéraux
- Substances à but nutritionnel ou physiologique
- Plantes ou préparations de plantes
- Autres ingrédients nécessaires à leur mise en œuvre

QUEL STATUT EN FRANCE ?

En France, les compléments alimentaires disposent du statut de denrée alimentaire spécifique et peuvent donc être commercialisés hors pharmacie.

Chaque complément alimentaire mis sur le marché est examiné par la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

(DGCCRF), qui dépend du ministère chargé de l'Economie. La DGCCRF vérifie notamment, sur la base des données scientifiques les plus récentes, qu'aucun ingrédient susceptible d'être préjudiciable à la santé n'a été introduit dans ces produits. La liste des ingrédients autorisés est établie par voie d'arrêt.



90%
des acheteurs
se déclarent satisfaits
de leur consommation
de compléments
alimentaires*

LE POSITIONNEMENT DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

	ALIMENTS	COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	MÉDICAMENTS
	Couvrir les besoins énergétiques et nutritionnels tout en tenant compte des habitudes alimentaires	Confort et maintien d'un état de santé normal. Préserver l'état physiologique normal en réduisant les facteurs de risque de maladie	Prévenir et guérir une maladie
COMPOSITION	Nutriments et/ou substances et/ou plantes alimentaires et calories	Plantes non consommées couramment et/ou nutriments et/ou substances et/ou plantes alimentaires	Plantes, nutriments, substances
DOSE	Portions alimentaires (en fonction des habitudes et des goûts)	Doses physiologiques	Doses thérapeutiques
TYPES D'ALLÉGATIONS	Allégations santé et/ou allégations nutritionnelles		Allégations thérapeutiques
PRESCRIPTION MÉDICALE	Faible influence de la prescription	Faible à moyenne	Très forte

* Source Synadiet



NUTRINIA®

prend soin de vous

Nés de l'expertise française, les compléments alimentaires Nutrinia® vous aident à **préserver votre équilibre intérieur** et **subliment votre beauté** grâce à une **parfaite synergie** entre plantes, vitamines et minéraux. Nutrinia® prend soin de vous, naturellement.

FIERS D'ÊTRE FRANÇAIS

Notre Laboratoire et notre unité de production sont basés dans le Gard et dans le Maine-et-Loire.

NOS ENGAGEMENTS

votre bien-être au centre de nos préoccupations



**FORMULATIONS
ADAPTÉES**
à la physiologie
féminine



**BIODISPONIBILITÉ
MAXIMALE**
pour plus
d'efficacité



**ÉQUILIBRE
OPTIMAL**
entre plantes,
vitamines et minéraux



**TRAÇABILITÉ &
AUTHENTICITÉ**
pour plus de
sécurité

NOS SOLUTIONS

retrouvez toutes nos solutions Santé & Beauté sur nutrinia.fr





PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE

Bénéficiez de nombreux avantages
sur [nutrinia.fr](https://www.nutrinia.fr)



AVANTAGES FIDÉLITÉ

Votre fidélité est toujours
récompensée !

DÎTES-NOUS EN PLUS SUR VOUS

Et participez à l'élaboration
de nos produits



LIVRAISON OFFERTE

à partir de 59€ d'achats*



Composez votre
programme annuel
personnalisé avec
MA CURE

**365
SUR MESURE**

INFOS ET CONSEILS NUTRINIA

Laissez-vous guider
à travers des articles
et des conseils utiles



