

Serenity®

- Surmenage
- Stress
- Humeur



Serenity®

SERENITY EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE QUI ASSOCIE

Du **tryptophane**, un acide aminé qui se transforme en **sérotonine**, l'hormone de la **sérénité**, puis en mélatonine, l'hormone du **sommeil**.

Du **magnésium** qui est un régulateur du stress et joue sur la sensation de détente et de relaxation.

De l'**orpin rose (Rhodiola)** qui favorise l'adaptation et la résistance au stress. De plus la rhodiola diminue la dégradation de la sérotonine.

Des **vitamines B3, B6, B9** et du **zinc** indispensables au bon fonctionnement de notre système nerveux.

Posologie

2 gélules dès 16h00 en dehors des repas

Remarques

Ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser les quantités conseillées.

Additifs naturels



Lactose free



Gluten free



Vegan

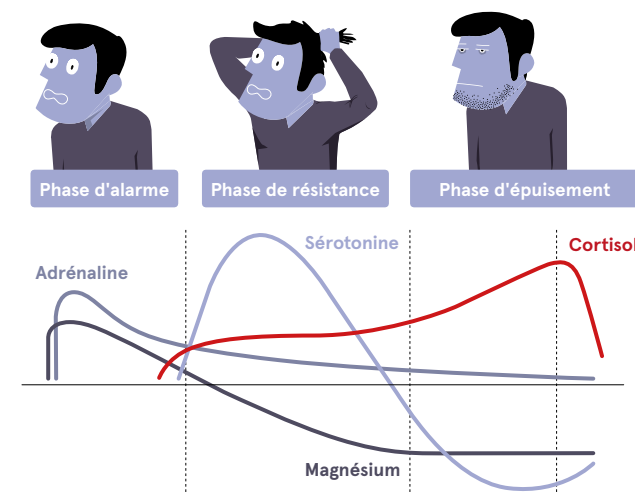
QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réaction normale de notre corps face aux différentes agressions de la vie. C'est un état passager inconfortable survenant chez tout individu. Le problème est quand le stress devient chronique et qu'on n'arrive plus à récupérer.

En Occident, on estime que plus de 80% de nos maladies sont liées à notre état de stress. La dégradation de notre état psycho-émotionnel, les insomnies, le burn-out, la dépression sont des conséquences directes de ce stress.

• Les différentes phases du stress

Devant toute situation de danger notre corps produit de l'adrénaline et du cortisol pour nous permettre de nous « sauver » voir de lutter.



Si le stress est prolongé on entre en phase de résistance. Notre corps produit plus de sérotonine et de dopamine pour résister au stress. Le problème est que ces 2 hormones s'épuisent rapidement.

De plus le stress entraîne une perte importante de magnésium. De plus en plus déficient notre organisme devient encore plus vulnérable au stress. On entre alors dans un cercle vicieux.

QUE SONT LA SÉROTONINE, LA DOPAMINE ET LA NORADRÉNALINE ?

Ce sont des neurotransmetteurs. Ils permettent aux neurones de communiquer entre eux.

La **dopamine** est l'hormone qui nous permet de démarrer. Notre corps la synthétise à partir d'un acide aminé qu'on appelle tyrosine. Elle se transforme ensuite en noradrénaline.

La **noradrénaline** est l'hormone du plaisir, de l'estime de soi.

La **sérotonine**, agit comme un "frein", c'est "l'hormone de la sérénité". Elle permet de prendre du recul, de relativiser et de contrôler les pulsions vers le sucré, le tabac, l'alcool. Notre corps la synthétise à partir d'un acide aminé appelé **tryptophane**. La **sérotonine** est ensuite transformée en **mélatonine** qui est l'hormone du sommeil.

EST-CE QUE JE MANQUE DE SÉROTONINE ?

- 0 · symptôme absent 1 · symptôme modéré
2 · symptôme gênant 3 · symptôme(s) très gênants

	0	1	2	3
Je me sens irritable				
Je me sens impatient (e)				
J'ai des difficultés à supporter les contraintes				
Je me sens agressif (ve)				
Je me sens incompris (e)				
Je suis attiré (e) par le sucré en fin de journée				
Je me sens dépendant (e) d'activités répétitives (tabac, alcool, grignotage, sport intensif)				
J'ai des difficultés à m'endormir				
Je me sens vulnérable au stress				
Je me sens d'humeur changeante				

Si vous avez coché les cases 2 ou 3 à un ou plusieurs symptômes il se peut que vous manquiez de sérotonine.

COMMENT MON ALIMENTATION PEUT M'AIDER À ÊTRE PLUS SEREIN(E) ?

LE MATIN

- **Je mange des protéines et je limite le sucre**

Le matin notre corps doit produire de la dopamine qui est l'hormone du « démarrage matinal ». Pour cela il a besoin de protéines.

Aliments riches en protéines idéaux au petit déjeuner:

Oeufs, fromages, fromages blancs, viande séchée, jambon...

LA JOURNÉE

- **Je consomme du magnésium**

Un manque de magnésium augmente notre vulnérabilité au stress et diminue la qualité de notre sommeil.

Aliments riches en magnésium:

Fruits secs, oléagineux, chocolat noir, crevettes, pain complet...

- **Je mange des oméga 3**

Il existe un lien entre les déséquilibres émotionnels et le déficit en oméga 3.

Aliments riches en oméga 3:

Krill (petit crustacé), poissons gras, huiles de colza, noix, cameline...

- **Je mange des vitamines B**

Les vitamines B sont les vitamines du bien-être.

Aliments riches en vitamines B:

Légumes verts, fruits de mer, le foie, les légumineuses, les germes de blé...

LE SOIR

- **Je choisis des aliments riches en tryptophane**

Le tryptophane se transforme en sérotonine puis en mélatonine ce qui va améliorer la qualité du sommeil.

Aliments riches en tryptophane :

Poissons et féculents (riz, pâtes, quinoa, pommes de terre...).

- **Que puis-je faire pour rester serein?**

La prévention du stress chronique passe par un mode de vie sain et l'attention portée à soi-même. Les techniques de relaxation comme la pleine conscience, le yoga ou la méditation aident à diminuer le stress. Les loisirs, l'activité physique et les hobbies sont importants pour compenser le stress quotidien.

Il est important d'accepter son mal être et de demander de l'aide en cas de besoin.

Composition	Pour 2 gélules	% VNR
L-Tryptophane	232 mg	
Rhodiola	60 mg	
Magnésium	60 mg	16%
Zinc	5 mg	50%
Vitamine B3	16 mg	100%
Vitamine B6	1.4 mg	100%
Vitamine B9	0.1 mg	50%

*VNR: Valeurs nutritionnelles de référence



B'Onaturis SA
St-Sébastien 30
CH-2800 Delémont

CP 90
www.bionaturis.ch
info@bionaturis.ch
Tél. +41 (0) 32 423 00 25
Fax.+41 (0) 32 423 00 26