



## TONUS ET VITALITÉ

*La résistance à la fatigue devient de nos jours une priorité centrale. En effet, nous avons tous besoin de plus d'énergie, de tonus, de vitalité pour satisfaire aux conditions d'existence actuelles. Et souvent nos ressources personnelles ne sont plus au rendez-vous.*

*Aussi est-il de nos jours devenu nécessaire d'appliquer une stratégie nutritionnelle adaptée à nos besoins.*

*Les indications nutritionnelles suggérées dans ce document ne s'appliquent qu'aux états de baisse de tonus dus à des déficits nutritionnels et non à des pathologies particulières. Les états de fatigue liés à la sphère digestive sont traités dans le document « Microflore : quand le ventre va, tout va ».*

### FORME, TONUS, BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

#### COMMENT FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

Dans une situation de fatigue, il convient en premier lieu d'augmenter la capacité de résistance organique et de ce fait il importe de relancer le fonctionnement métabolique en comblant les déficits en éléments vitaux grâce à des apports nutritionnels hautement performants : les substances nutritives choisies doivent être adaptées à l'organisme et parfaitement assimilées.

Leurs formes biochimiques doivent être impérativement équivalentes à celles des nutriments que l'on retrouve dans les aliments sains. Si cette exigence n'est pas respectée, l'organisme s'en trouve à la longue fragilisé, son aptitude métabolique s'en trouvant réduite.

Dans la mesure où un examen médical approfondi ne révèle aucune pathologie justifiant un traitement spécifique, la plupart des manifestations organiques liées à la fatigue, énoncées plus haut, relèvent d'une cure de **Tonugen®**.

**Tonugen®** fournit sous les formes alimentaires assimilables un ensemble équilibré de principes nutritionnels capables de rétablir des fonctions physiologiques normales tout en reconstituant les réserves de l'organisme.

Pendant la période hivernale, il convient de remédier au manque de vitamines liposolubles et notamment de la vitamine D3 indispensable à l'assimilation du calcium et du

phosphore et à la stimulation des défenses naturelles.

Un apport optimal en vitamines liposolubles est assuré par **Omega-3 Croissance** (enfants) ou **ImmunoSpectrum®** (adultes). Quant au produit **Vitamine D3**, il apporte 20 µg de vitamine D3 naturelle par comprimé, soit 800 UI.

D'autre part, certaines manifestations physiologiques accompagnant une baisse de vitalité peuvent être induites ou accentuées par des déficits spécifiques, en fer ou en magnésium, relevant plus spécifiquement d'un apport de **Feralim®**, de **Germag®** ou **Cap Sérénité®**, qu'il est alors souvent recommandé de conjuguer à la prise de **Tonugen®**.

### LA BAISSÉ DE VITALITÉ

#### UN PHÉNOMÈNE RÉCURRENT

La perte de vitalité se manifeste progressivement par une moindre résistance aux efforts physiques et intellectuels, un sommeil agité ou peu réparateur, une capacité de récupération réduite, un état de fatigue permanent, une humeur maussade, une baisse de moral, et souvent présent, un besoin compensatoire de stimulants.

Des troubles physiologiques ou émotionnels divers accompagnent en général la perte de vitalité et l'on peut

observer aussi bien des contractures musculaires (aux mollets), une fragilité des phanères, de l'inappétence, des spasmes digestifs, des remontées acides, qu'une perte de concentration intellectuelle, de l'instabilité émotionnelle, de l'irritabilité, de l'anxiété...

Ce sont autant de signes révélant un épuisement des réserves en minéraux et micro-éléments résultant d'un surmenage physique ou intellectuel, d'un stress soutenu, et couramment

d'une alimentation dévitalisée et carencée, en particulier chez les sujets spasmophiles et principalement aux époques ou circonstances de la vie où les besoins nutritionnels sont accrus (croissance, grossesse, allaitement, maladies infectieuses, convalescence post-opératoire, vieillissement).

La mauvaise assimilation des nutriments est induite aussi bien par l'alimentation dévitalisée (surcharges alimentaires, toxémie) que par les déficits d'apport proprement dits.

## ETAT DE FATIGUE

### AVEC DEFICIT EN FER

Il se manifeste par une perte d'énergie, d'entrain, la pâleur de la peau et des muqueuses, de l'essoufflement au moindre effort, des étourdissements, des "mouches volantes", des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles.

L'on constate aussi de la somnolence, une baisse des performances intellectuelles, de l'irritabilité, une perte de motivation, une diminution de la résistance aux infections...

En dehors de pathologies nécessitant un traitement spécifique, il peut être attribué à des besoins nutritionnels accrus :

- croissance,
- périodes menstruelles
- grossesse
- allaitement
- maternités successives
- convalescence
- entraînement sportif intensif
- régime végétarien strict
- vieillissement.



**Feralim®** est particulièrement recommandé à toutes les femmes en âge de procréer dont la grande majorité présente un déficit en fer.

Il assure une assimilation optimale du fer et une excellente tolérance digestive.

## ETAT DE FATIGUE

### AVEC DEFICIT EN MAGNÉSIUM



L'on constate de façon générale : fatigabilité, lassitude, nervosité, émotivité, anxiété, angoisse, déprime...

Parmi les manifestations physiologiques fréquemment rencontrées : hypoglycémie, troubles du sommeil, fourmillements, crampes et douleurs musculaires, spasmes au niveau de la gorge, spasmes gastriques ou intestinaux, crispation des mâchoires, impatiences dans les membres, tremblements, névralgies, tachycardie, troubles de l'apprentissage, hypersensibilité à l'environnement...

Les déficits en magnésium sont le plus souvent attribués à une insuffisance d'apports nutritionnels, à un excès d'excitants, à un terrain spasmophile susceptible de se révéler au cours de la croissance, la puberté, des grossesses, à la suite d'un surmenage, d'un stress intense, d'une détresse morale...

**Germag®** et **Cap Sérénité®** apportent les nutriments permettant l'assimilation et la rétention tissulaire du magnésium. Ils favorisent une meilleure gestion du stress endogène et exogène et en atténuent les effets.

Les états de fatigue s'accompagnant d'un surmenage intellectuel ou cérébral accentué relèvent d'une supplémentation en acides gras omega-3 : **Omega 3 (10/50)**, **(34/24)**, **Concept Mémoire®**, **Omega 3 Croissance®** (pour les enfants) ou en phospholipides (**Huile de Krill**).

L'on observe dans ces états de fatigue, une diminution de la capacité de résistance psychique et nerveuse, de la clarté de réflexion, du tonus psychique, des performances intellectuelles, une difficulté de concentration, une perte d'attention, de mémoire ou un apprentissage laborieux.

Ces manifestations peuvent être attribués à un travail intellectuel intense, un excès de concentration, un surmenage des fonctions de la mémoire et de l'analyse, un déséquilibre du rythme travail-repos, des sollicitations nerveuses permanentes, une sénescence ou une dégénérescence des neurones.

Pour répondre aux états de fatigue, il importe de commencer par reconstituer les réserves minérales (apport de **Tonugen®** ou chez les sujets plus âgés, de **Regenum Forte®** ou **d'OsteoRenov®**).