

orthomol  
vital

*L'épuisement ?  
Pour moi, c'est un pur  
gaspillage d'énergie.*

Avec tout le  
complexe de  
vitamines B



Disponible  
pour elle et  
pour lui

## Sommaire

04

Affrontez le quotidien en toute sérénité

05

Quand le quotidien devient trop lourd

06

Identifiez votre seuil de surmenage

07

Quel est votre état de vitalité ?

08

Écoutez votre corps

10

Misez sur une bonne alimentation

13

Vitamines B : un complexe essentiel pour l'équilibre nerveux

14

Des micronutriments essentiels pour booster votre énergie

16

Orthomol Vital.  
Prêt. À vivre.

17

Les formules Vital pour plus d'énergie

## Affrontez le quotidien en toute sérénité

Notre vie va de plus en plus vite. Dans la société d'aujourd'hui axée sur la performance, courir après le temps est notre lot quotidien. Les sollicitations s'enchaînent sans répit. Fatigue, épuisement, nervosité, abattement : les conséquences physiques se font inmanquablement sentir.

Vous êtes constamment en tension ? Ne prenez pas cet état à la légère et écoutez les signaux que votre corps vous envoie. Vous trouverez ici des informations et des conseils qui vous aideront à mieux gérer les sollicitations quotidiennes.

Votre équipe Orthomol Vital

## Quand le quotidien devient trop lourd

« Il n'y a que 24 heures dans une journée. » Vous connaissez cette sensation de ne pas avoir réussi à faire tout ce que vous aviez prévu ? Sans qu'il ne vous reste aucun moment pour vous détendre ? Ce sentiment de surmenage touche beaucoup de personnes. Si l'on ne prend pas le temps de souffler, l'état de stress peut devenir permanent.

Tout le monde est concerné. Les hommes comme les femmes sont soumis à une foule d'exigences professionnelles, familiales, domestiques – même les loisirs sont une source de sollicitations. La course permanente aux délais et à la performance vient encore alourdir le fardeau. À cela s'ajoute une variété de facteurs tels que des influences extérieures, une ambiance frénétique, une surcharge de travail, etc. Pour faire face à cette multitude d'exigences qui pèsent sur notre quotidien, nous fonctionnons souvent à la limite de nos capacités<sup>1</sup>.

Il ne faut pas négliger non plus les facteurs personnels, par exemple la vie familiale, des problèmes relationnels ou la charge mentale et physique liée à l'accompagnement de proches nécessitant des soins.

1. Job Stress Index 2020, Promotion Santé Suisse.

## Identifiez votre seuil de surmenage

Lorsque nous devons affronter des défis quotidiens, notre réaction physique est d'abord positive. La sécrétion d'hormones adaptées stimule l'attention et les performances du corps.

Cependant, si cet état perdure et que le corps n'a pas le temps de se ressourcer, les défis deviennent rapidement des obstacles difficiles à surmonter. Cela peut entraîner une fatigue persistante, voire un épuisement.

Nous vous conseillons de prêter attention aux signaux envoyés par votre corps si vous vous trouvez fréquemment dans les situations suivantes :

- Course aux délais, obligation de performance
- Nécessité d'être toujours disponible/joignable
- Double stress dû à la vie familiale et à la vie professionnelle
- Heures supplémentaires/travail de nuit
- Déficit de sommeil
- Manque d'activité physique/de détente

De petits rituels de détente peuvent s'avérer utiles au quotidien. Même de courtes pauses offrent des moments précieux pour échapper au stress constant et se ressourcer.

## Quel est votre état de vitalité ?

Les affirmations suivantes se rapportent à votre état normal. Lisez chaque question et cochez la réponse qui vous correspond le mieux.

	oui	parfois	non
1. J'ai des signes de fatigue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je ressens rapidement de la fatigue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je trouve que je fais peu de choses dans la journée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je n'ai pas assez d'énergie pour affronter le quotidien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je sens que mon corps est épuisé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'ai du mal à commencer des choses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai du mal à avoir les idées claires.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je n'ai rien envie d'entreprendre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je ressens un épuisement mental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai du mal à me concentrer sur la tâche que je suis en train d'accomplir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

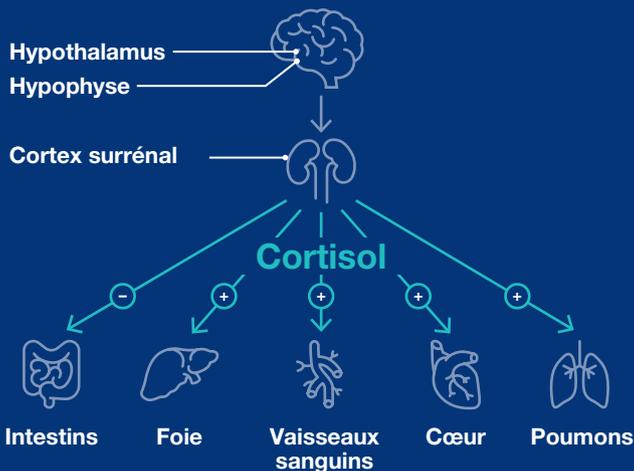
» Si vous avez répondu « oui » ou « parfois » à plus de cinq questions, écoutez les signaux de votre corps et découvrez ci-dessous les aspects auxquels vous devez prêter une attention particulière en cas de fatigue et d'épuisement.

## Écoutez votre corps

Que se passe-t-il dans le corps ? Au quotidien, le stress suscite diverses réactions physiques.

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien joue un rôle important. Les facteurs de stress entraînent la sécrétion de cortisol, une hormone produite par le cortex surrénal. Le cortisol a une influence sur le métabolisme et presque tous les organes.

Les muscles sont en état de tension permanente. Le pouls et la pression artérielle augmentent, car le cœur doit accroître sa capacité de pompage. La digestion et les mouvements intestinaux ralentissent, la réponse immunitaire est inhibée : le corps n'a plus de réserves d'énergie pour les tâches « non essentielles ». La détente, une activité physique modérée et une alimentation équilibrée, suffisamment riche en micronutriments, aident alors le corps à reconstituer ses réserves.



### Notre conseil :

Prenez l'air ! Les promenades, les randonnées ou le vélo favorisent le bien-être et aident à mieux résister aux sollicitations de la vie quotidienne. Une exposition suffisante à la lumière du jour améliore l'humeur. Essayez de dégager du temps pour trois promenades par semaine.

## Misez sur une bonne alimentation

Les personnes très actives et constamment en tension doivent veiller à leur apport en micro-nutriments. Comme l'organisme ne peut pas synthétiser lui-même la plupart d'entre eux, il doit les puiser dans l'alimentation. Or, celle-ci ne couvre pas toujours les besoins. Les aliments sont fragiles et peuvent perdre une partie de leurs nutriments. D'autant que sous l'effet du stress, nous avons tendance à adopter un comportement alimentaire moins sain. Nous faisons moins d'activité physique et privilégions la restauration rapide et le grignotage. Pourtant, une alimentation saine et équilibrée nous aiderait à booster notre vitalité au quotidien. Une étude australienne<sup>2</sup> a récemment confirmé qu'une hausse de la consommation de fruits et de légumes réduit de façon significative le niveau de stress.

### Baisse du niveau de stress avec une consommation accrue de fruits et légumes<sup>2</sup>

Niveau de stress ressenti



0g

Consommation de fruits et légumes (g/jour)



800g



Les antioxydants comme les **vitamines C et E**, le **zinc et le sélénium** sont indispensables à notre organisme et doivent être présents en quantité suffisante. Ils neutralisent les radicaux libres, des composés chimiques qui endommagent les cellules et sont produits en plus grande quantité lorsque le corps est soumis à un stress physique et psychologique.

Les **acides gras oméga-3** ont également de nombreux effets positifs sur la santé. Ils contribuent notamment au maintien d'un taux de cholestérol normal. Les acides gras polyinsaturés constituent donc une composante importante d'une alimentation saine. On les trouve notamment dans les poissons de mer riches en graisses, le saumon, le hareng ou le maquereau. L'organisme ne peut les synthétiser lui-même que dans certaines limites.

Les **vitamines du complexe B** et le **magnésium** sont indispensables pour assurer le métabolisme énergétique et le fonctionnement du système nerveux.

2. Radavelli-Bagatini S, et al., Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan, Institute for Nutrition Research, School of Medical and Health Sciences, Perth, Australie, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.03.043>.



### Notre conseil :

Un jour par mois rien que pour moi !  
Ménagez-vous des « oasis de temps » : au moins une fois toutes les quatre semaines, planifiez une journée qui n'appartient qu'à vous. Pendant ces quelques heures, faites ce qui vous fait plaisir. Tout est permis !

## Vitamines B : un complexe essentiel pour l'équilibre nerveux

Les vitamines B, en particulier la vitamine B<sub>12</sub>, « nourrissent » le système nerveux. Elles garantissent des fonctions nerveuses normales, participent à la croissance des nerfs et permettent la régénération des nerfs tendus. Elles favorisent également le métabolisme énergétique. Ainsi, un taux équilibré de vitamine B<sub>12</sub> réduit la sensation de fatigue et d'épuisement.

Les vitamines B sont indispensables au bon fonctionnement des cellules et permettent de rester en bonne santé. Un apport régulier en vitamines B soutient le métabolisme énergétique et contribue à réduire la fatigue et l'épuisement<sup>3</sup>.

Les personnes soumises à une forte pression dans leur vie professionnelle et personnelle doivent donc veiller à absorber suffisamment de vitamines B. Il en va de même des personnes âgées, de celles qui accomplissent un travail physique, qui pratiquent des activités sportives ou qui n'ont pas une alimentation saine et équilibrée.

### Profils particulièrement concernés



Personnes très sollicitées par leur vie professionnelle et/ou familiale



personnes âgées



personnes très sportives



personnes à l'alimentation déséquilibrée

3. Lyon P, Strippoli V, Fang B, et al., B Vitamins and One-Carbon Metabolism: Implications in Human Health and Disease, *Nutrients* 2020, vol. 12, p. 2867, doi:10.3390/nu12092867.

## Des micronutriments essentiels pour booster votre énergie

Les vitamines B jouent un rôle majeur dans de nombreux processus métaboliques et ont une grande influence sur notre santé. Elles sont solubles dans l'eau et l'organisme n'est pas capable de les stocker. Les huit vitamines du groupe B sont importantes pour la production d'hormones. Elles ont un impact sur la circulation sanguine, participent au métabolisme des glucides, des protéines et des lipides et contribuent à la production des cellules sanguines et au bon fonctionnement du système nerveux.

Mais un apport en vitamines B ne suffit pas. C'est en les associant à d'autres nutriments spécifiques que l'organisme obtient le soutien nécessaire pour faire face aux sollicitations.

### Aliments les plus riches en vitamine B<sub>12</sub>

Dans l'alimentation, cette vitamine est presque exclusivement apportée par les produits d'origine animale. On la trouve principalement dans la viande, le poisson, les fruits de mer, les œufs et les produits laitiers<sup>4</sup>.



Œufs



Yogourt



Foie



Viande rouge



Lait



Fromage



Poulet



Poisson

### Micronutriments essentiels

### Propriétés nutritives

#### Vitamines B et magnésium

Contribuent à réduire la fatigue et l'épuisement.

Contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.

#### Acides gras oméga-3

Part plus élevée dans Orthomol Vital m

Contribuent au fonctionnement normal du cœur.

L'effet positif se fait sentir avec une prise journalière de 250 mg d'EPA et de DHA.

#### Vitamine C, vitamine E, sélénium et zinc

Contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

#### Calcium

Orthomol Vital f uniquement

Nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.

4. Azzini E, Raguzzini A et al., A brief review on Vitamin B<sub>12</sub> deficiency looking at some case study reports in adults, International Journal of Molecular Sciences.

## Orthomol Vital. Prêt. À vivre.

- Combinaison spécifique de micronutriments pour « elle » et pour « lui »
- Avec tout le complexe de vitamines B
- 2 formes galéniques
- Comprimé d'iode séparé avec les granulés
- Sans lactose, sans gluten



## La formule vital pour plus d'énergie

Tout le complexe de vitamines B

Vitamines A, D, E et C

Contient 450 µg de vitamine B<sub>12</sub>

Acides gras oméga-3

**Minéraux**  
Magnésium, fer, zinc, calcium (Vital f uniquement) et bien plus encore.





## Micronutriments pour « elle »

### Orthomol Vital f

La combinaison spécifique de micronutriments orthomoléculaires Orthomol Vital f contient notamment des vitamines B et du magnésium pour réduire la fatigue et l'épuisement, ainsi que des acides gras oméga-3 et du calcium.

Orthomol Vital f est disponible en doses journalières pratiques sous deux formes galéniques.



**Granulés/  
comprimé/  
capsule**

Goût orange



**Ampoule  
buvable/  
capsule**

Goût orange



Contient  
450 µg de  
vitamine B<sub>12</sub>

## Micronutriments pour « lui »

### Orthomol Vital m

La combinaison spécifique de micronutriments orthomoléculaires Orthomol Vital m contient notamment des vitamines B et du magnésium pour réduire la fatigue et l'épuisement, ainsi que des acides gras oméga-3.

Orthomol Vital m est disponible en doses journalières pratiques sous deux formes galéniques.



**Granulés/  
comprimé/  
capsules**

Goût orange



**Ampoule  
buvable/  
capsules**

Goût orange



Contient  
450 µg de  
vitamine B<sub>12</sub>



## Connaissez-vous déjà Orthomol Immun ?

Orthomol Immun est une combinaison de micronutriments immunosécifiques judicieusement équilibrée.

Il contient 22 micronutriments importants : des vitamines, des substances végétales secondaires et des oligo-éléments.

- Éprouvé par les patients et les médecins depuis 30 ans
- Recommandé lors d'infections récurrentes
- Deux formes galéniques pratiques



Granulés



Ampoules buvables/  
Comprimés



Pensez déjà à  
votre système  
immunitaire

Plus d'informations sur  
[www.pharmamedica.ch](http://www.pharmamedica.ch)



Pharma Medica

**Fabricant :**

Orthomol pharmazeutische  
Vertriebs GmbH  
Herzogstrasse 30  
D-40764 Langenfeld

**Prêt. À vivre.**

**Distribution exclusive  
en Suisse :**

Pharma Medica AG  
Frohheimstrasse 2  
CH-9325 Roggwil TG  
Tél. +41 71 454 70 44  
[info@pharmamedica.ch](mailto:info@pharmamedica.ch)  
[www.pharmamedica.ch](http://www.pharmamedica.ch)

Nous sommes à votre  
disposition si vous avez  
des questions.