



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



LE GUIDE POUR COMPRENDRE,
CHOISIR ET
UTILISER LES COMPLÉMENTS
SANS SE TROMPER



DIGESTION



AU PROGRAMME

03	LES REGLES DE BASE	101	PARTIE 4 : L'INTESTIN
10	PARTIE 1 : L'ESTOMAC	138	PARTIE 5 : MICROBIOTE _ DYSBIOSE
56	PARTIE 2 : FOIE ET BILE	169	PARTIE 6 : MUQUEUSE
81	PARTIE 3 : MOTILITÉ DIGESTIVE		
188	CONCLUSION		

LES RÈGLES DE BASE :

Avant de parler de quels compléments choisir, **il est essentiel de comprendre comment et dans quel ordre les utiliser.**

Cette partie est probablement la plus importante de tout le guide.

Elle te permettra d'éviter les erreurs les plus fréquentes et parfois les plus contre-productives.



LES RÈGLES DE BASE :

✗ POURQUOI PLUS ≠ MIEUX ?

Dans l'imaginaire collectif, on pense souvent :
"Si je prends plusieurs compléments, j'augmente mes chances d'aller mieux."

En réalité, **c'est souvent l'inverse.**

Plus on cumule :

- plus on sollicite la digestion
- plus on surcharge le foie
- plus on brouille les signaux du corps

👉 **Résultat fréquent :**

- ballonnements qui augmentent
- fatigue inhabituelle
- maux de tête
- anxiété ou agitation
- impression que "rien ne marche"

Ce n'est pas que les compléments sont mauvais.
C'est qu'ils sont mal hiérarchisés.

En pratique :

1 à 3 compléments bien choisis auront toujours plus d'impact que 6 pris au hasard.

LES RÈGLES DE BASE :

POURQUOI UN COMPLÉMENT MAL CHOISI PEUT AGGRAVER LES SYMPTÔMES ?

Un complément n'est jamais neutre.

Même "naturel", il agit sur :

- la digestion
- les enzymes
- le foie
- le système nerveux
- les hormones

Par exemple :

- un complément stimulant sur un terrain épuisé peut augmenter l'anxiété
- un complément "détox" sur un foie déjà saturé peut majorer la fatigue
- des fibres mal introduites peuvent aggraver les ballonnements
- certains probiotiques peuvent augmenter les gaz ou les douleurs

👉 Quand un symptôme s'aggrave après un complément, ce n'est pas un "effet secondaire anodin" :

c'est souvent un signal que ce n'était pas le bon outil, ou pas le bon moment.

LES RÈGLES DE BASE :

L'ORDRE LOGIQUE À RESPECTER :

Digestion → foie → hormones → système nerveux

C'est un principe fondamental de l'approche fonctionnelle.

1- La digestion d'abord

Si la digestion est lente, incomplète ou douloureuse :

- les nutriments sont mal absorbés
- les compléments sont moins efficaces
- les fermentations augmentent

☞ Sans digestion fonctionnelle, rien ne fonctionne durablement.

2- Le foie ensuite

Le foie est impliqué dans :

- la digestion des graisses
- l'élimination hormonale
- la gestion de l'inflammation

Si le foie est saturé :

- les hormones se déséquilibrent
- la fatigue s'installe
- les compléments "hormonaux" sont mal tolérés

☞ Soutenir le foie trop tard est une erreur fréquente.

LES RÈGLES DE BASE :

L'ORDRE LOGIQUE À RESPECTER :

3- Les hormones

Beaucoup de troubles hormonaux sont secondaires :

- à une digestion lente
- à une élimination insuffisante
- à un stress chronique

☞ Agir directement sur les hormones sans avoir préparé le terrain

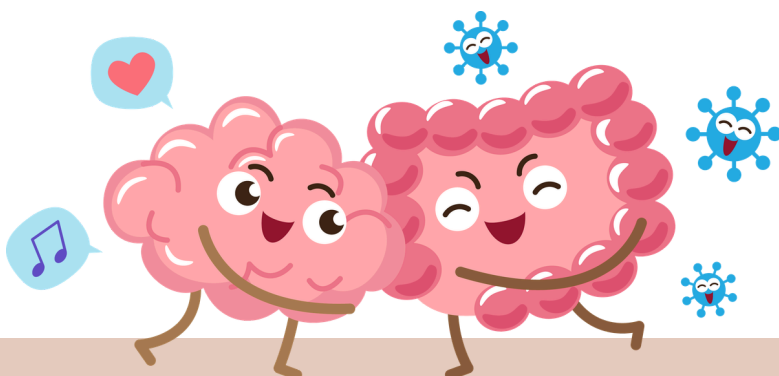
revient souvent à déplacer le problème, pas à le résoudre.

4- Le système nerveux en travail de fond

Le stress bloque :

- la digestion
- le transit
- l'immunité
- la régulation hormonale

☞ C'est pourquoi le système nerveux est toujours présent, mais rarement la seule porte d'entrée.



LES RÈGLES DE BASE :

QUAND NE PAS PRENDRE DE COMPLÉMENTS :

Il y a des situations où ne rien ajouter est la meilleure option, au moins temporairement.

Par exemple :

- en période de surcharge digestive importante
- lors d'un stress aigu ou d'un épuisement marqué
- quand les symptômes sont très instables
- en cas de réactions multiples à tout ce qui est pris

👉 **Dans ces cas-là, simplifier est souvent plus efficace que rajouter.**



LES RÈGLES DE BASE :

ET QUAND DEMANDER UN AVIS MÉDICAL

Les compléments peuvent être puissants, mais ils ne remplacent jamais :

- un diagnostic médical
- un suivi adapté
- des examens nécessaires

Il est indispensable de demander un avis médical :

- en cas de pathologie diagnostiquée
- pendant la grossesse ou l'allaitement
- en cas de traitement médicamenteux
- si les symptômes s'aggravent ou persistent

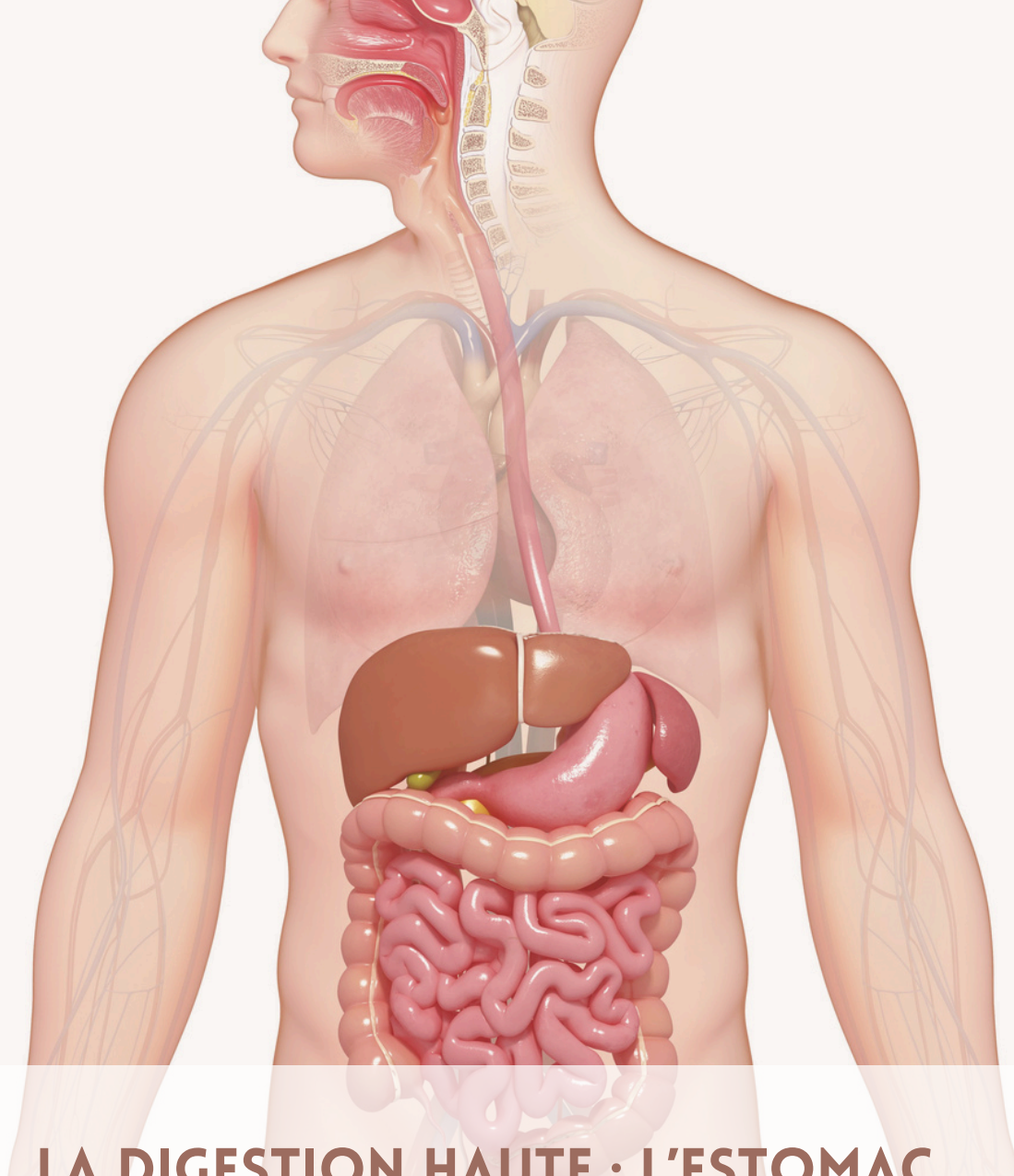
👉 **L'approche fonctionnelle complète la médecine, elle ne s'y oppose pas.**



PARTIE

01





LA DIGESTION HAUTE : L'ESTOMAC

- **Reflux P.12**
- **Brûlures d'estomac / gastrite P.16**
- **Manque d'acidité....P.31**
- **Vidange gastrique.... P.41**
- **H.PyloriP.47**
- **Comment choisir ? P.51**

REFLUX GASTRIQUE

1. Lithotamne :



Phytocalcium 400 –
Sunday Natural

Code promo :

PAULINE_NATURO10

Le lithothamne est une algue calcaire naturellement riche en minéraux, notamment en calcium et magnésium.

Il est principalement utilisé **pour tamponner l'acidité et apaiser les muqueuses digestives**, en particulier au niveau de l'estomac.

Il agit comme **un régulateur du pH, sans bloquer la production d'acide**, contrairement à certains antiacides médicamenteux.

Dans quels cas il est pertinent :

Le lithothamne peut être utile si tu présentes :

- des reflux acides
- des remontées acides ponctuelles
- une sensation de brûlure légère liée à l'acidité
- une irritation gastrique sans lésion avérée

Il peut être intéressant :

- en soutien ponctuel,
- ou en phase transitoire, le temps de travailler sur les causes profondes (digestion, stress, vidange gastrique...).

REFLUX GASTRIQUE

1. Lithothamne :



*Phytocalcium 400 –
Sunday Natural*

CONTRE INDICATIONS :

- À utiliser avec discernement : une prise prolongée peut masquer une hypochlorhydrie (manque d'acide gastrique).
- À éviter en cas de calculs rénaux calciques sans avis médical.

Code promo :
PAULINE_NATURO10

🌿 *Si les reflux persistent malgré le lithothamne, il est essentiel d'explorer d'autres causes (vidange gastrique, stress chronique, hypochlorhydrie...).*

REFLUX GASTRIQUE

2. Complexe régulateur :



Néo-bianacid –
Aboca
(parapharmacie)

Neobianacid® est un complexe naturel à base de substances végétales et minérales (polysaccharides, flavonoïdes, aloe, réglisse DGL...), conçu pour protéger et apaiser la muqueuse gastro-œsophagienne.

Il agit par un effet barrière mécanique :

- il tapisse la muqueuse,
- limite l'irritation liée à l'acidité,
- protège l'estomac et l'œsophage sans bloquer la production d'acide.

☞ Ce n'est pas un antiacide au sens strict, mais un protecteur de muqueuse.

REFLUX GASTRIQUE

2. Complexe régulateur :



Néo-bianacid –
Aboca
(parapharmacie)

Dans quels cas il est pertinent :

Neobianacid® peut être utile si tu présentes :

- des reflux gastro-œsophagiens
- des brûlures d'estomac
- des douleurs ou une sensation d'irritation après les repas
- une gastrite légère ou fonctionnelle
- un inconfort digestif lié au stress

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque la muqueuse est irritée ou fragilisée,
- en phase de soulagement, pendant qu'on travaille les causes profondes (digestion, stress, vidange gastrique...).

CONTRE INDICATIONS :

- Ne traite pas la cause des reflux (hypochlorhydrie, vidange lente, stress...).
- À espacer de la prise d'autres compléments ou médicaments (effet barrière).
- Compatible avec la grossesse.

BRÛLURE D'ESTOMAC

1. Aloe vera :



Pur Aloé
Magasin bio
ou internet :
GreenWeez

L'aloe vera est une plante reconnue pour ses propriétés **apaisantes, hydratantes et réparatrices de la muqueuse digestive.**

Dans le cadre des brûlures d'estomac ou d'une gastrite fonctionnelle, il agit comme :

- un apaisant de la muqueuse gastrique,
- un soutien à la réparation de la barrière digestive,
- un modérateur de l'inflammation locale.

Il aide à **calmer l'irritation sans bloquer l'acidité gastrique.**

BRÛLURE D'ESTOMAC

1. Aloe vera :



Pur Aloé
Magasin bio
ou internet :
GreenWeez

Dans quels cas il est pertinent :

L'aloe vera peut être intéressant si tu présentes :

- des brûlures d'estomac récurrentes
- une gastrite légère ou fonctionnelle
- une sensation de feu ou d'irritation gastrique
- un estomac sensible, réactif au stress ou à certains aliments

Il est particulièrement utile :

- lorsque la muqueuse est fragilisée,
- en complément d'un travail sur la digestion haute et le stress,
- en phase de réparation et d'apaisement.

> 1 CAS à jeun le matin et le soir au coucher

> + si besoin (sensation de brûlures entre les repas)

BRÛLURE D'ESTOMAC

1. Aloe vera :



*Pur Aloé
Magasin bio
ou internet :
GreenWeez*

PRECAUTIONS :

- Peut majorer les ballonnements chez certaines personnes sensibles ou en cas de SIBO.
- Eviter les formes contenant de l'aloïne (effet laxatif irritant).

☞ **Si l'aloe provoque inconfort ou fermentations, ce n'est pas "normal" : il faut arrêter et ajuster.**

BRÛLURE D'ESTOMAC

2. Quantis LPEV



Le Quantis LPEV est un complexe de plantes spécifiquement formulé pour **apaiser, protéger et soutenir la muqueuse gastro-œsophagienne**.

Il associe :

- **la réglisse DGL**, aux propriétés protectrices et anti-inflammatoires de la muqueuse,
- **la mauve**, riche en mucilages, qui tapisse et hydrate les tissus digestifs,
- **le figuier**, reconnu pour son action apaisante sur l'estomac sensible et les troubles digestifs liés au stress.

Site : LPEV -
composer mon
quantis

Ce complexe agit comme **un protecteur de muqueuse et un régulateur du confort digestif**.

1/3 réglisse
1/3 figuier
1/3 de mauve

BRÛLURE D'ESTOMAC

2. Quantis LPEV



*Site : LPEV -
composer mon
quantis*

1/3 réglisse

1/3 figuier

1/3 de mauve

Dans quels cas il est pertinent :

Le Quantis LPEV peut être utile si tu présentes :

- des brûlures d'estomac
- une gastrite fonctionnelle ou inflammatoire
- des reflux non sévères
- un estomac sensible, réactif ou "noué"
- des troubles digestifs aggravés par le stress ou les émotions

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque les symptômes sont fluctuants,
- en lien avec le stress,
- ou lorsqu'il existe une irritation chronique de la muqueuse.

> 5 ml matin à jeun et soir au coucher,
dans un peu d'eau
> Pendant 2 mois.

BRÛLURE D'ESTOMAC

2. Quantis LPEV



CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas d'hypertension non contrôlée, (même si la réglisse est sous forme DGL, la prudence reste de mise).

Site : LPEV -
composer mon
quantis

$\frac{1}{3}$ réglisse
 $\frac{1}{3}$ figuier
 $\frac{1}{3}$ de mauve

BRÛLURE D'ESTOMAC

3. Bourgeon de figuier



Site :
[Herbolisitique](#)

Le bourgeon de figuier est un remède de gemmothérapie reconnu pour son **action régulatrice sur l'axe estomac-cerveau**.

Il agit à la fois :

- sur la muqueuse gastrique, qu'il aide à apaiser,
- sur le système nerveux, en diminuant l'hyperréactivité digestive liée au stress.

👉 **C'est un régulateur, plus qu'un simple pansement digestif.**

BRÛLURE D'ESTOMAC

3. Bourgeon de figuier



Site :
Herbolisitique

Dans quel cas est-il pertinent ?

Le bourgeon de figuier peut être utile si tu présentes :

- des brûlures d'estomac fluctuantes
- une gastrite fonctionnelle
- des douleurs gastriques aggravées par le stress ou les émotions
- un estomac "noué", sensible, réactif
- des troubles digestifs associés à de l'anxiété ou des ruminations

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque les symptômes sont variables d'un jour à l'autre,
- lorsque le stress ou la charge mentale jouent un rôle important,
- chez les profils hypersensibles.



- > **5 gouttes matin, midi et soir** dans un peu d'eau
- > Pendant 1 mois
- > Puis pause de 10 jours et reprise si besoin.

BRÛLURE D'ESTOMAC

3. Bourgeon de figuier



CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de traitement lourd du système nerveux sans avis professionnel.
- À introduire progressivement chez les personnes très sensibles.

Site :
Herbolistique

🌿 LE BOURGEON DE FIGUIER EST PARTICULIÈREMENT EFFICACE QUAND LES TROUBLES DIGESTIFS SONT ÉTROITEMENT LIÉS AU STRESS
(CE QUI EST QUASI SYSTÉMATIQUE DANS L'ESTOMAC)

BRÛLURE D'ESTOMAC

4. Le zinc-carnosine



Site :

[Supersmart](#)

Le zinc carnosine est un complexe associant du zinc et de la L-carnosine, spécifiquement **conçu pour protéger, réparer et régénérer la muqueuse digestive**, en particulier au niveau de l'estomac et du duodénum.

Il agit directement sur :

- l'intégrité de la muqueuse gastrique,
- les mécanismes de réparation cellulaire,
- la réduction de l'inflammation locale.

👉 **C'est l'un des compléments les plus étudiés et les plus efficaces** pour le confort gastrique durable.

BRÛLURE D'ESTOMAC

4. Le zinc-carnosine



Site :
Supersmart

Dans quels cas il est pertinent :

Le zinc carnosine peut être utile si tu présentes :

- des brûlures d'estomac persistantes
- une gastrite ou irritation chronique de la muqueuse
- des douleurs gastriques récurrentes
- une fragilité de la barrière digestive
- des troubles digestifs aggravés par l'inflammation locale

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque la muqueuse est abîmée ou sensible,
- après des traitements irritants pour l'estomac,
- lorsque les symptômes reviennent dès l'arrêt des solutions uniquement symptomatiques.



> Commence par 1 gélule le matin en déjeuner,
pendant 5 jours, puis si c'est ok
> 1 gélule matin et soir, pendant

BRÛLURE D'ESTOMAC

4. Le zinc-carnosine



CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en prise prolongée à forte dose sans suivi (risque de déséquilibre cuivre/zinc).
- Prudence en cas de traitement médicamenteux nécessitant une absorption optimale (espacer les prises).

Site :
Supersmart

✿ LE ZINC CARNOSINE EST PARTICULIÈREMENT UTILE QUAND LA MUQUEUSE A BESOIN DE TEMPS POUR SE RÉPARER, PAS SEULEMENT D'ÊTRE APAISÉE.

BRÛLURE D'ESTOMAC

5. La vitamine U :



La vitamine U (S-méthylméthionine), présente dans Gastrazyme®, est un composé soufré reconnu pour **son action protectrice, réparatrice et régénérante de la muqueuse gastrique.**

Elle soutient :

- la cicatrisation de la muqueuse de l'estomac,
- la protection contre l'irritation acide,
- le maintien de l'intégrité de la barrière digestive.

Site :

Energetica

Natura -

Gastrazyme

Contrairement aux antiacides, **elle n'inhibe pas la production d'acide gastrique**, mais aide la muqueuse à mieux se défendre et se réparer.

BRÛLURE D'ESTOMAC

5. La vitamine U :



Site :
Energetica
Natura -
Gastrazyme

Dans quels cas est-elle pertinente :

La vitamine U peut être utile si tu présentes :

- des brûlures d'estomac persistantes
- une gastrite fonctionnelle ou inflammatoire
- une muqueuse gastrique fragilisée
- des douleurs ou une sensation de brûlure récurrente après les repas
- des symptômes gastriques qui reviennent dès l'arrêt des solutions uniquement symptomatiques

Elle est particulièrement intéressante :

- en phase de réparation de la muqueuse,
- en complément d'un travail sur la digestion haute et le stress,
- chez les personnes sensibles qui tolèrent mal les antiacides classiques.



> **1 comprimé / jour**, pendant un repas
> Pendant 2 mois.

BRÛLURE D'ESTOMAC

5. La vitamine U :



CONTRE-INDICATIONS :

- À utiliser dans un cadre temporaire et ciblé, non en continu sur le long terme.
- À introduire progressivement chez les personnes très sensibles.
- Ne remplace pas une prise en charge médicale en cas de gastrite sévère, ulcère ou douleurs intenses.

Site :

Energetica

Natura -

Gastrazyme

🌿 ON TROUVE AUSSI DE GRANDES QUANTITÉS DE VITAMINE U
DANS LE JUS DE CHOU ROUGE ... 😊

MANQUE D'ACIDITÉ

1. La gentiane



*Gentiane Jaune –
Herbiolys*

La teinture mère de gentiane jaune est une plante amère majeure, **utilisée pour stimuler naturellement la sécrétion d'acide gastrique et d'enzymes digestives.**

Elle agit principalement en :

- relançant l'acidité gastrique lorsqu'elle est insuffisante,
- améliorant la vidange de l'estomac,
- préparant la digestion dès le début du repas.

Contrairement aux idées reçues, **elle ne "crée" pas d'acidité excessive** : elle réveille une digestion trop lente ou endormie.

MANQUE D'ACIDITÉ

1. La gentiane



*Gentiane Jaune -
Herbiolys*

Dans quels cas elle est pertinente :

La gentiane peut être utile si tu présentes :

- une hypochlorhydrie (manque d'acidité gastrique)
- des reflux paradoxaux (remontées liées à une digestion lente)
- une sensation de lourdeur ou de trop-plein après les repas
- une digestion lente, avec ballonnements à distance des repas
- une satiété rapide ou une perte d'appétit

Elle est particulièrement intéressante :

- lorsque les brûlures sont liées à une mauvaise digestion,
- quand les solutions "antiacides" n'ont pas réglé le problème,
- en amont d'un travail plus global sur l'intestin et le foie.



> **Commence par 7 gouttes dans un peu d'eau, avant les repas.**

> Si tout est ok, tu peux passer à 15 gouttes.

MANQUE D'ACIDITÉ

1. La gentiane



*Gentiane Jaune -
Herbiolys*

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de gastrite active, d'ulcère ou de muqueuse très inflammée.
- À éviter si les brûlures sont constantes, intenses et indépendantes des repas.
- Toujours tester à faible dose au départ.

☞ **Si la gentiane augmente les brûlures ou l'inconfort, il faut arrêter :** ce n'est pas le bon moment, ou pas le bon outil.

✿ LA GENTIANE EST UN OUTIL DE RELANCE DIGESTIVE,
PAS UN PANSEMENT POUR MUQUEUSE IRRITÉE.

MANQUE D'ACIDITÉ

2. L'élixir du Suédois:



Site : naturitas.fr

L'élixir du Suédois est **une préparation traditionnelle à base de plantes amères**, utilisée pour stimuler la digestion, en particulier lorsqu'elle est lente ou insuffisamment préparée.

Il agit principalement en :

- stimulant la sécrétion d'acide gastrique,
- favorisant la production d'enzymes digestives,
- soutenant la vidange gastrique et la digestion des repas lourds.

C'est un outil de relance digestive, pas un pansement pour muqueuse irritée.

MANQUE D'ACIDITÉ

2. L'éllixir du Suédois:



Site : naturitas.fr

Dans quels cas il est pertinent :

L'éllixir du Suédois peut être utile si tu présentes :

- une digestion lente
- une sensation de lourdeur ou de trop-plein après les repas
- des reflux liés à une stagnation digestive
- une satiété rapide
- un manque d'appétit
- des ballonnements apparaissant à distance des repas

Il est particulièrement intéressant :

- en cas de manque d'acidité gastrique,
- chez les personnes qui digèrent mal les repas riches ou copieux,
- lorsque les symptômes s'améliorent avec les plantes amères (gentiane, artichaut...).



> 1 CAS dans un peu d'eau directement après les repas

 **BEAUCOUP plus fort que la gentiane**

MANQUE D'ACIDITÉ

2. L'éllixir du Suedois:



Site : naturitas.fr

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de gastrite active, d'ulcère ou de muqueuse très inflammée.
- À éviter si les brûlures sont constantes, intenses et indépendantes des repas.
- Toujours tester à faible dose au départ.

☞ **Si l'éllixir augmente les brûlures ou l'inconfort, il faut arrêter :** ce n'est pas le bon moment, ou pas le bon outil.

MANQUE D'ACIDITÉ

3. Bétaine HCL :



Enzymedica
Site : naturitas.fr

La bétaine HCl est **une source d'acide chlorhydrique**, destinée à soutenir un estomac qui ne produit pas suffisamment d'acidité.

L'acidité gastrique est essentielle pour :

- dénaturer les protéines,
- activer la pepsine (enzyme digestive des protéines),
- stimuler la vidange gastrique,
- déclencher la production d'enzymes pancréatiques et de bile,
- limiter la prolifération bactérienne dans l'estomac.

☞ Sans acidité suffisante, la digestion ralentit et fermente.

MANQUE D'ACIDITÉ

3. Bétaïne HCL :



Enzymedica
Site : naturitas.fr

Dans quels cas il est pertinent :

La bétaïne HCl peut être utile si tu présentes :

- sensation de lourdeur après les repas,
- éructations fréquentes,
- ballonnements rapides après protéines,
- satiété très rapide,
- digestion lente,
- carences en fer, B12 ou zinc inexplicables,
- reflux liés à une hypochlorhydrie (et non à un excès d'acide).

⚠ Elle est pertinente uniquement si l'acidité est insuffisante, pas en cas d'estomac irrité.

MANQUE D'ACIDITÉ

3. Bétaine HCL :



Enzymedica
Site : naturitas.fr

Dosage et utilisation :

⚠ Toujours commencer progressivement.

Méthode prudente :

- 1 gélule au milieu d'un repas contenant des protéines.
- Observer la sensation.

Si aucun inconfort :

→ augmenter progressivement (1 gélule supplémentaire par repas contenant des protéines).

La dose optimale est celle qui :

- améliore la digestion,
- sans provoquer de sensation de brûlure.

☞ Si une sensation de chaleur apparaît : diminuer la dose.

MANQUE D'ACIDITÉ

3. Bétaine HCL :



Enzymedica

Site : *naturitas.fr*

CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utiliser en cas de :

- gastrite active
- ulcère
- brûlures d'estomac
- reflux acide confirmé
- traitement anti-inflammatoire prolongé
- prise d'antiacides

Ne pas associer avec :

- zinc carnosine au même moment
- argile
- antiacides

⚠ Toujours éviter l'automédication longue sans accompagnement.

VIDANGE GASTRIQUE

1. Gut motility : artichaut / gingembre



Enzymedica –
Site : iherb.fr

L'association artichaut + gingembre agit comme un **facilitateur global de la digestion**, en soutenant à la fois :

- le mouvement digestif (motilité, péristaltisme),
- la coordination estomac – foie – intestin,
- la digestion des repas plus lourds, notamment gras.

☞ Ce n'est pas un antiacide ni un pansement pour la muqueuse, mais **un outil de relance digestive** quand la digestion est lente ou incomplète.

VIDANGE GASTRIQUE

1. Gut motility : artichaut / gingembre



Enzymedica –
Site : iherb.fr

Dans quels cas il est pertinent :

Gut Motility® peut être utile si tu présentes :

- une digestion lente
- une sensation de lourdeur prolongée après les repas
- des ballonnements apparaissant plusieurs heures après manger
- des reflux liés à une stagnation gastrique
- une sensation que “la digestion n’avance pas”

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque les reflux ne sont pas liés à l’acidité mais à une vidange insuffisante,
- en cas de digestion ralentie par le stress ou la fatigue,
- après avoir apaisé une muqueuse gastrique irritée.



> Commence par 1 gélule le midi avant le repas

pendant 4 jours.

> Si tout est ok : 1 gélule midi et soir, pendant 2 mois.

VIDANGE GASTRIQUE

1. Gut motility : artichaut / gingembre



Enzymedica –
Site : iherb.fr

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de gastrite active, de brûlures intenses ou de muqueuse gastrique inflammée non apaisée.
- À éviter si les douleurs digestives sont importantes ou inexpliquées.
- Prudence en cas de calculs biliaires connus (artichaut).
- À introduire progressivement, à faible dose, surtout chez les profils sensibles.

☞ **Si le complexe augmente les brûlures, les douleurs ou l'inconfort, il faut arrêter** : ce n'est pas le bon moment, ou la muqueuse n'est pas prête.

✿ LA MOTILITÉ SE RELANCE QUAND LE TERRAIN EST APAISÉ, PAS QUAND L'ESTOMAC EST EN INFLAMMATION.

VIDANGE GASTRIQUE

2. vinaigre de cidre



*Idéalement non
pasteurisé -
magasin bio
ou site : [greenwiz](https://www.greenwiz.com)*

Le vinaigre de cidre **contient naturellement de l'acide acétique, qui stimule légèrement l'environnement acide de l'estomac.**

Il peut aider à :

- soutenir une acidité gastrique insuffisante,
- stimuler la production d'enzymes digestives,
- améliorer la vidange gastrique,
- réduire les fermentations liées à une digestion lente,
- soutenir la réponse glycémique post-repas.

VIDANGE GASTRIQUE

2. vinaigre de cidre



Dans quels cas il est pertinent :

Le vinaigre de cidre peut être utile si tu présentes :

- lourdeur digestive après les repas,
- digestion lente,
- sensation de "blocage" gastrique,
- éructations liées à stagnation,
- ballonnements précoces,
- manque d'appétit.

*Idéalement non
pasteurisé -
magasin bio
ou site : greenwiz*

Il est particulièrement intéressant :

- en cas de suspicion d'hypochlorhydrie légère,
- en première intention avant la bêtaïne HCl,
- chez les personnes sensibles aux compléments fort



> 1 CAS dans un fond d'eau

> A boire directement après la fin du repas midi et soir

VIDANGE GASTRIQUE

2. vinaigre de cidre



*Idéalement non
pasteurisé -
magasin bio
ou site : greenwiz*

CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utiliser en cas de :

- gastrite active
- brûlures d'estomac
- ulcère
- émail dentaire fragile (toujours diluer)

Peut aggraver :

- un reflux inflammatoire
- un estomac irrité

⚠ Si sensation de brûlure → arrêter.

H.PYLORI

1.



*H.pylori Fight
Advanced -
Supersmart*

Ce complexe est formulé pour soutenir la muqueuse gastrique et limiter la prolifération d'Helicobacter pylori, sans viser une éradication médicamenteuse.

Il agit par plusieurs leviers complémentaires :

- inhibition de l'adhésion de H. pylori à la muqueuse,
- soutien de l'équilibre du microbiote gastrique,
- protection et apaisement de la muqueuse de l'estomac.

👉 Il s'agit d'un soutien fonctionnel, et **non d'un traitement antibiotique.**

 **H.pylori est une bactérie extrêmement résistante. Le traitement antibiotique est NÉCESSAIRE en parallèle.**

H.PYLORI

1.

Dans quels cas il est pertinent :



*H.pylori Fight
Advanced -
Supersmart*

Ce complexe peut être intéressant si :

- H. pylori a été identifié (test respiratoire, biopsie, sérologie selon contexte),
- il existe une gastrite associée,
- des brûlures ou douleurs gastriques persistent,
- une approche douce est recherchée en complément d'un suivi médical,
- ou après un traitement antibiotique pour soutenir la muqueuse et la flore.

Il est particulièrement pertinent :

- lorsque les symptômes gastriques sont chroniques,
- lorsque l'estomac est fragile,
- en phase de soutien, jamais seul face à une infection active sévère.

H.PYLORI

1.

Rôle des principaux composants :



*H.pylori Fight
Advanced -
Supersmart*

◆ **Mastic gum :**

- Limite l'adhésion de H. pylori à la muqueuse
- Soutient l'apaisement gastrique
- Action antimicrobienne douce

◆ **PyloPass™** (Lactobacillus reuteri DSM17648)

- Se lie spécifiquement à H. pylori
- Favorise son élimination mécanique par le transit
- N'altère pas le reste du microbiote

◆ **Probiotiques ciblés** (L. acidophilus, B. bifidum, S. thermophilus)

- Soutiennent l'équilibre du microbiote digestif
- Aident à limiter l'inflammation locale
- Favorisent un environnement gastrique plus stable

◆ **Inuline**

- Effet prébiotique léger
- Soutient la flore bénéfique

⚠ **Peut être mal tolérée** chez les profils très sensibles ou ballonnés.

H.PYLORI

1.

CONTRE-INDICATIONS :



*H.pylori Fight
Advanced -
Supersmart*

- Ne remplace jamais un traitement médical d'éradication quand celui-ci est indiqué.
- À éviter comme seule prise en charge en cas de gastrite sévère, ulcère, douleurs importantes ou persistantes.
- Prudence chez les personnes très sensibles aux prébiotiques (inuline).

✿ LA PRÉSENCE D'H. PYLORI NÉCESSITE TOUJOURS UNE ÉVALUATION MÉDICALE.

LES COMPLÉMENTS SONT UN SOUTIEN, PAS UN SUBSTITUT THÉRAPEUTIQUE.

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 1 : As-tu des BRÛLURES ou une IRRITATION active de l'estomac ?

Si OUI (brûlures, feu, douleur, gêne quotidienne)

➡ PRIORITÉ : APAISER LA MUQUEUSE

⚠ On ne relance rien tant que l'estomac est inflammé.

Choisis selon TON PROFIL :

1. **Brûlures fréquentes, besoin de soulagement rapide :**

Neobianacid® (Binacid)

☞ effet barrière immédiat

☞ idéal en phase aiguë

2. **Brûlures légères à modérées, ponctuelles :** Lithotamne

☞ effet tampon doux

☞ usage transitoire

3. **Gastrite / muqueuse fragilisée, symptômes récurrents:** Zinc carnosine

☞ réparation + protection durable



Comment choisir ?

Choisis selon TON PROFIL :

4. **Estomac sensible, terrain réactif / hypersensible** : Vitamine U
(Gastazyme®)

- ☞ réparation douce
- ☞ très bonne tolérance

5. **Brûlures + irritation + stress** : Quantis LPEV

- ☞ protège la muqueuse
- ☞ apaise l'estomac lié au stress

6. **Brûlures liées au stress, très fluctuantes** : Bourgeon de figuier

- ☞ régulation de l'axe estomac-cerveau
- ☞ très utile en gastrite "émotionnelle"

☞ UNE FOIS LES BRÛLURES APAISÉES, PASSE À L'ÉTAPE 2.

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 2 : Les brûlures sont-elles liées à une DIGESTION LENTE ou À DES REFLUX PAR STAGNATION ?

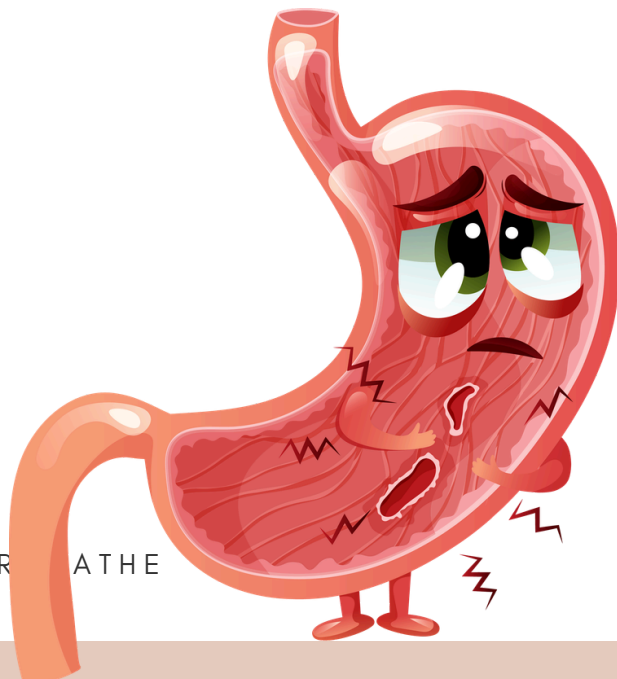
Signes typiques :

- lourdeur après manger
- ballonnements tardifs
- reflux à distance des repas
- sensation que "ça ne descend pas"

Si OUI

▶ **PRIORITÉ : RELANCER LA VIDANGE GASTRIQUE = GUT MOTILITY**

⚠ uniquement si la muqueuse est calmée



Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 3 : Les reflux persistent malgré les antiacides ?

Si OUI,

➡ Question clé : manque d'acidité gastrique ?

Signes évocateurs :

- satiété rapide
- ballonnements après repas
- reflux paradoxaux
- sensation de digestion "faible"

➡ PRIORITÉ : STIMULER L'ACIDITÉ (avec prudence)

1. **Relance douce et ciblée** : Gentiane jaune (teinture mère)

- ☞ avant repas
- ☞ toujours tester progressivement

2. **Digestion très lente, manque de stimulation globale**

Élixir du Suédois

- ☞ amers puissants
- ☞ uniquement si pas de gastrite active

⚠ Si brûlures ↑ → arrêter immédiatement.

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 3 : Les reflux persistent malgré les antiacides ?

Si OUI,

➡ Question clé : manque d'acidité gastrique ?

Signes évocateurs :

- satiété rapide
- ballonnements après repas
- reflux paradoxaux
- sensation de digestion "faible"

➡ PRIORITÉ : STIMULER L'ACIDITÉ (avec prudence)

1. **Relance douce et ciblée** : Gentiane jaune (teinture mère)

- ☞ avant repas
- ☞ toujours tester progressivement

2. **Digestion très lente, manque de stimulation globale**

Élixir du Suédois

- ☞ amers puissants
- ☞ uniquement si pas de gastrite active

⚠ Si brûlures ↑ → arrêter immédiatement.

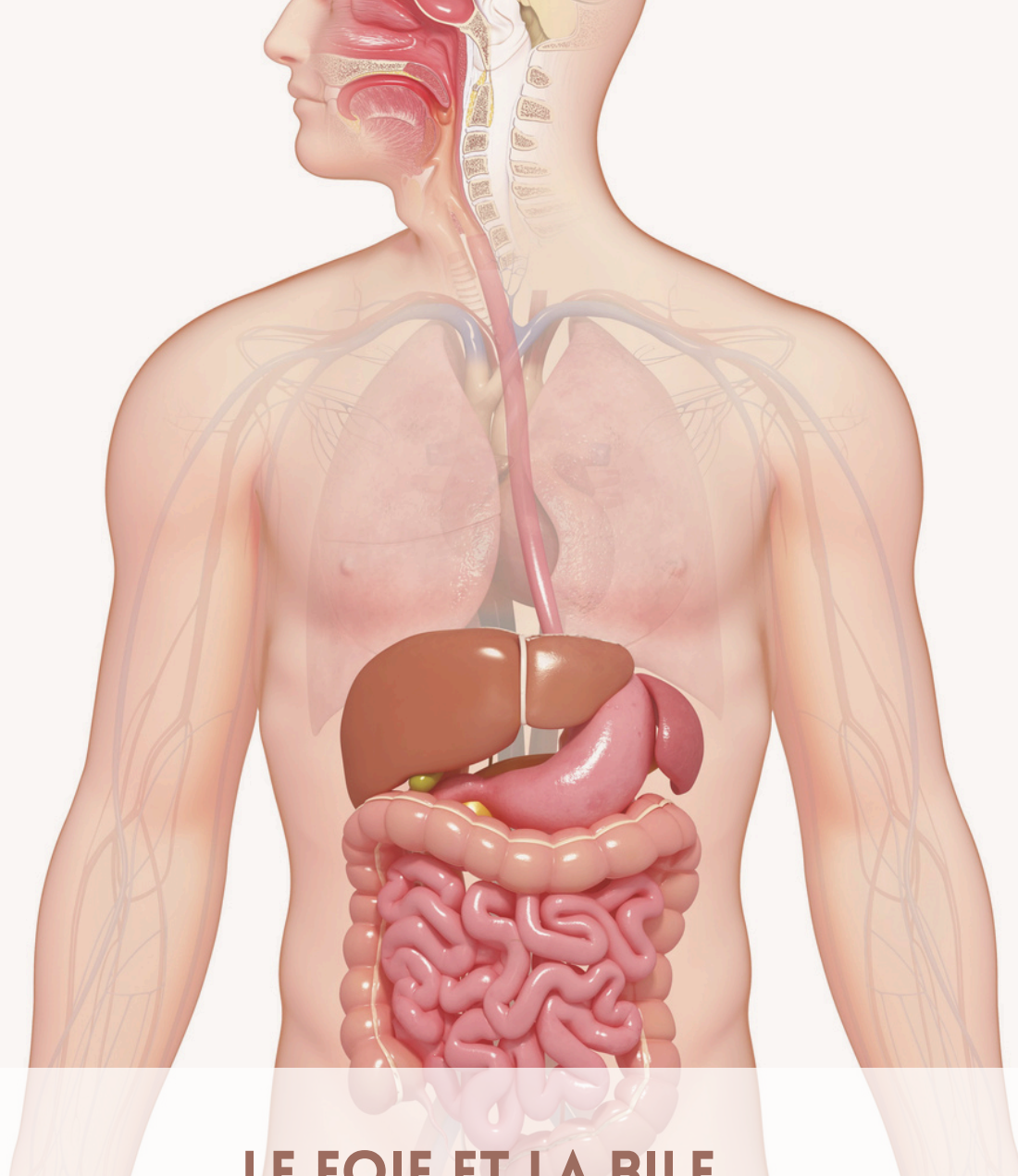
3. **Inefficacité des 2 précédents ?**

→ bétaine HCl

PARTIE

02





LE FOIE ET LA BILE

- **Soutien.... P.58**
- **Bile épaisse.... P.71**
- **Drainage.... P. 73**
- **Comment choisir ? P.76**

SOUTIEN

1. Chardon Marie



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Le chardon-marie est une plante reconnue pour **protéger et soutenir les cellules du foie.**

Son actif principal, la silymarine, possède des propriétés :

- antioxydantes
- anti-inflammatoires
- protectrices des cellules hépatiques

Il aide le foie à mieux fonctionner et à se régénérer, ce qui peut indirectement améliorer la digestion.

SOUTIEN

1. Chardon Marie



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Le chardon-marie peut être intéressant si tu présentes :

- digestion lente
- lourdeur après les repas
- fatigue chronique
- surcharge digestive
- terrain inflammatoire
- consommation régulière d'alcool
- prise de médicaments au long cours
- troubles digestifs liés à un foie ralenti

Il est souvent utilisé lorsque l'on souhaite soutenir le foie sur la durée.



- > **1 gélule / jour, pendant un repas**
- > **Sur 2 mois max puis faire une pause avant de reprendre si besoin**

SOUTIEN

1. Chardon Marie



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

PRECAUTIONS:

À utiliser avec prudence en cas de :

- traitement médicamenteux (interaction possible avec certains médicaments)
- allergie aux plantes de la famille des astéracées

Peut provoquer chez certaines personnes :

- légers troubles digestifs transitoires.

SOUTIEN

2. N-ACETYLCYSTEINE (NAC)



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

La N-acétylcystéine (NAC) est un dérivé d'un acide aminé, la cystéine.

Elle est surtout utilisée **pour soutenir la production de glutathion**, l'un des principaux antioxydants de l'organisme.

Le glutathion joue un rôle clé dans :

- la détoxification du foie
- la protection des cellules contre le stress oxydatif
- la réduction de l'inflammation

La NAC aide donc le foie à mieux neutraliser et éliminer certaines substances toxiques.

SOUTIEN

2. N-ACETYLCYSTEINE (NAC)



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas elle est pertinente ?

La NAC peut être utile si tu présentes :

- fatigue chronique
- digestion lente
- terrain inflammatoire
- sensation de surcharge digestive
- consommation d'alcool occasionnelle
- prise régulière de médicaments
- exposition à des polluants ou toxines

Elle est souvent utilisée lorsque l'on souhaite soutenir les capacités de détoxification du foie.



- > **1 gélule / jour, à distance des repas**
- > **Sur 2 mois max puis faire une pause avant de reprendre si besoin**

SOUTIEN

2. N-ACETYLCYSTEINE (NAC)



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

PRECAUTIONS:

À utiliser avec prudence en cas de :

- traitement médicamenteux (demander conseil à un professionnel)
- asthme
- troubles digestifs sensibles

La NAC peut parfois provoquer :

- nausées
- inconfort digestif léger au début de la cure.

SOUTIEN

3. Vitamines B



Sunday Natural

Les vitamines du groupe B jouent un rôle essentiel dans de nombreuses réactions métaboliques de l'organisme.

Elles interviennent notamment dans :

- la production d'énergie
- le fonctionnement du système nerveux
- la détoxification hépatique
- le métabolisme des nutriments

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Au niveau du foie, elles participent à plusieurs réactions enzymatiques nécessaires pour transformer et éliminer certaines substances.

Un apport suffisant en vitamines B permet donc de **soutenir les capacités de détoxification et le métabolisme global.**

SOUTIEN

3. Vitamines B



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Un complexe de vitamines B peut être intéressant si tu présentes :

- fatigue persistante
- sensation de surcharge digestive
- digestion lente
- stress chronique
- alimentation déséquilibrée
- fatigue après les repas
- troubles hormonaux liés au foie
- période de stress ou de surmenage

Il est particulièrement utile lorsque tu a besoin de soutenir ton métabolisme énergétique et hépatique.



> 1 gélule / jour, pendant un repas

SOUTIEN

3. Vitamines B



Sunday Natural

PRECAUTIONS:

Généralement très bien toléré.

 **Attention cependant à ne pas cumuler avec d'autres compléments contenant des vitamines B.**

Code promo :
PAULINE_NATURO10

SOUTIEN

4. Taurine



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

La taurine est un acide aminé soufré naturellement présent dans l'organisme.

Elle joue un rôle important dans :

- la digestion des graisses
- la production et la libération de la bile
- le métabolisme énergétique
- la protection des cellules contre le stress oxydatif

Au niveau digestif, elle participe à la conjugaison des acides biliaires, un processus essentiel pour que la bile puisse être correctement utilisée lors de la digestion.

SOUTIEN

4. Taurine



Sunday Natural

Dans quels cas elle est pertinente ?

La taurine peut être intéressante si tu présentes :

- digestion difficile des graisses
- lourdeurs après les repas
- ballonnements après des aliments gras
- nausées après les repas
- constipation liée à une digestion lente
- fatigue après manger

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Elle est souvent utilisée **lorsque l'on suspecte une bile insuffisante ou mal libérée.**



> 1 gélule / jour, pendant un repas

SOUTIEN

4. Taurine



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

PRECAUTIONS:

La taurine est généralement bien tolérée.

Cependant :

- éviter les doses trop élevées sans encadrement
- demander conseil en cas de traitement médical

Chez certaines personnes, elle peut provoquer :

- légers inconforts digestifs au début de la cure.

BILE ÉPAISSE

5. Lecithine de tournesol



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE NATURO10

La lécithine de tournesol est riche en phosphatidylcholine, un phospholipide naturellement présent dans l'organisme.

Elle joue un rôle important dans :

- la production et la qualité de la bile
- la digestion des graisses
- la protection des cellules du foie
- la fluidité des membranes cellulaires

Au niveau digestif, elle aide à maintenir une bile suffisamment fluide pour faciliter la digestion.

BILE ÉPAISSE

5. Lecithine de tournesol



Sunday Natural

Dans quels cas elle est pertinente ?

La lécithine de tournesol peut être utile si tu présentes :

- digestion difficile des graisses
- lourdeurs après les repas
- nausées après un repas riche
- ballonnements après les aliments gras
- constipation liée à une digestion lente
- sensation de digestion stagnante

Code promo :
PAULINE NATURO10

Elle est particulièrement intéressante lorsque l'on suspecte une bile trop épaisse ou mal circulante.



> Commencer par 1 CAC le matin dans un peu d'eau chaude ou un yaourt / une compote pendant 5 jours.

> Puis 1 CAS / jour, pendant 2 mois max avant de faire une pause.

BILE ÉPAISSE

5. Lecithine de tournesol



Sunday Natural

PRECAUTIONS:

La lécithine de tournesol est généralement bien tolérée.

Cependant :

- commencer progressivement si l'intestin est sensible
- certaines personnes peuvent ressentir des ballonnements transitoires au début

Code promo :
PAULINE NATURO10

DRAINAGE DE LA BILE

2. Complexe drainant



Superdiet

Ce complexe associe plusieurs plantes traditionnellement utilisées pour soutenir :

- la fonction hépatique
- la production et la circulation de la bile
- la digestion des graisses
- l'élimination de certaines toxines

Il est souvent utilisé lors de périodes où le foie peut être plus sollicité, afin de soutenir la digestion et favoriser l'élimination.

DRAINAGE DE LA BILE

2. Complexe drainant



Superdiet

Dans quels cas il est pertinent ?

Ce type de complexe peut être intéressant si tu présentes :

- digestion lente
- lourdeurs après les repas
- mauvaise tolérance aux repas gras
- ballonnements après manger
- fatigue digestive
- sensation de surcharge alimentaire

Il peut aussi être utilisé lors de périodes où l'alimentation a été plus riche ou irrégulière.



> 1 ampoule / jour dans un peu d'eau.

DRAINAGE DE LA BILE

2. Complexe drainant



Superdiet

PRECAUTIONS:

Ne pas prendre en cas :

- d'obstruction des voies biliaires
- de calculs biliaires
- de grossesse ou d'allaitement sans avis médical

Chez certaines personnes sensibles, ces plantes peuvent provoquer :

- légers inconforts digestifs
- accélération du transit.

Comment choisir ?

Quels sont tes symptômes principaux ?

● Digestion difficile des graisses

Exemples :

- lourdeurs après les repas
- nausées après un repas riche
- ballonnements après aliments gras
- sensation que les repas "restent sur l'estomac"

☞ Probable problème de bile

Compléments prioritaires :

- ✓ Artichaut → stimule la production de bile
- ✓ Taurine → améliore l'utilisation des acides biliaires
- ✓ Lécithine de tournesol → améliore la fluidité de la bile

Association possible :

Artichaut + Lécithine

ou

Artichaut + Taurine

Comment choisir ?

● Digestion lente + sensation de surcharge digestive

Exemples :

- fatigue après les repas
- digestion lente
- lourdeur générale
- sensation d'organisme "encrassé"

☞ Probable foie ralenti

Compléments prioritaires:

✓ Complexe plantes foie
(radix noir + artichaut + romarin + chardon-marie)

ou

✓ Artichaut



Comment choisir ?

● **Fatigue chronique / terrain inflammatoire**

Exemples :

- fatigue persistante
- digestion irrégulière
- récupération lente
- stress oxydatif élevé

☞ Probable besoin de soutien hépatique

Compléments prioritaires :

- ✓ Chardon-marie
- ✓ NAC

(association possible des 2)

Comment choisir ?

● Troubles hormonaux associés

Exemples :

- syndrome prémenstruel
- seins douloureux avant les règles
- règles irrégulières
- acné hormonale

☞ Probable difficulté d'élimination hormonale

Compléments prioritaires :

- ✓ NAC
- ✓ Complexe vitamines B

(association possible des 2)

Comment choisir ?

● Constipation

Exemples :

- selles sèches
- transit lent
- sensation de digestion stagnante

☞ Probable bile insuffisante

Compléments prioritaires

- ✓ Artichaut
- ✓ Lécithine de tournesol

⚠ Important :

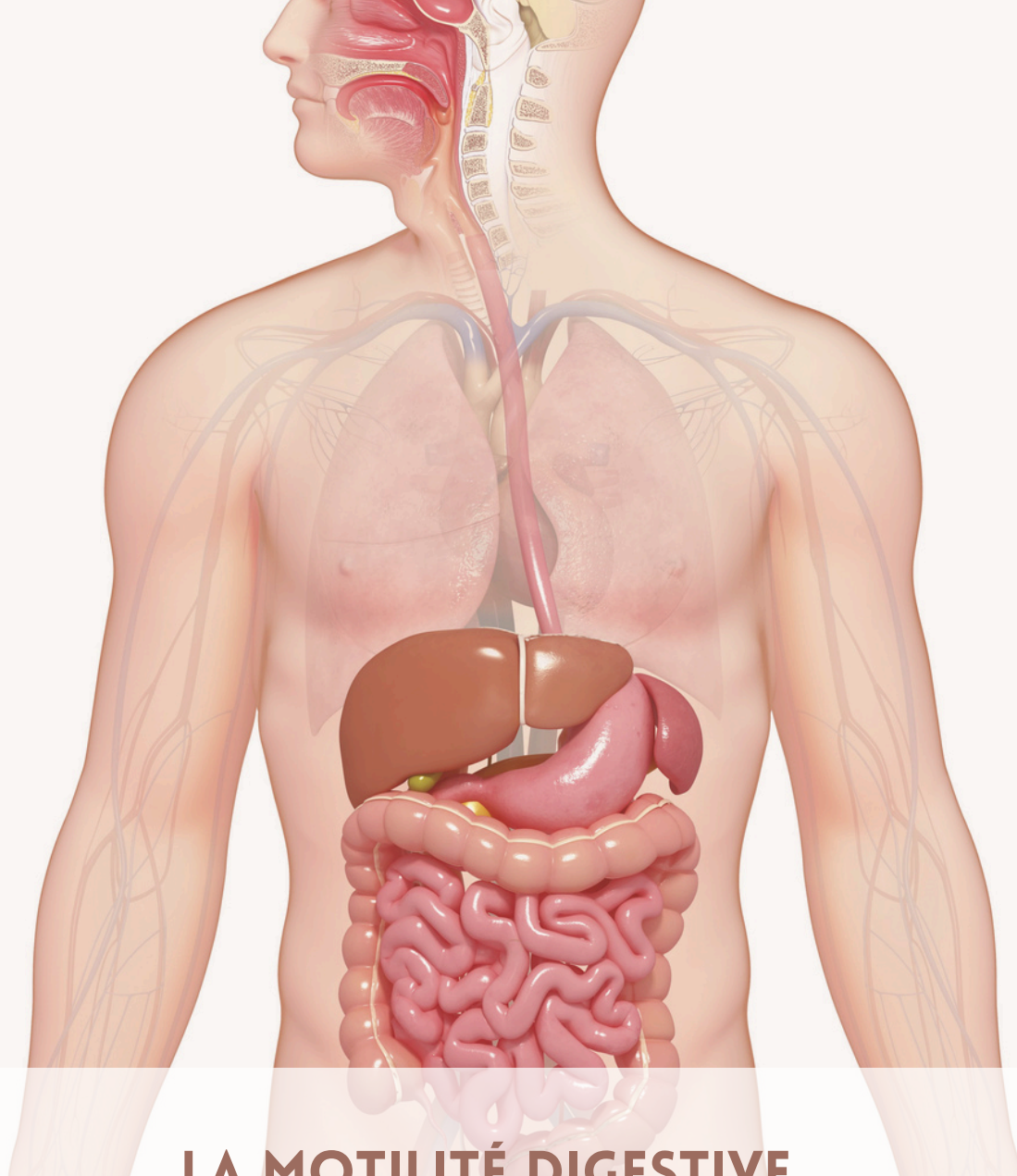
Il est préférable :

- **de commencer par un ou deux compléments maximum**
- **d'observer les effets pendant 3 à 4 semaines**
- **d'éviter de multiplier les compléments simultanément.**

PARTIE

03





LA MOTILITÉ DIGESTIVE

- Comment choisir ? P.97

MOTILITÉ DIGESTIVE

1. Gingembre



*Super Gingerols-
Supersmart*

Le gingembre est une plante majeure de la digestion, **reconnue pour son action sur la motilité digestive**, en particulier au niveau de l'estomac.

Il aide à :

- stimuler les contractions naturelles de l'estomac,
- favoriser une vidange gastrique plus efficace,
- limiter la stagnation des aliments responsable de lourdeurs, ballonnements tardifs et reflux.

MOTILITÉ DIGESTIVE

1. Gingembre



*Super Gingerols-
Supersmart*

Dans quels cas il est pertinent:

Le gingembre peut être utile si tu présentes :

- une digestion lente,
- une sensation que “ça reste sur l’estomac”,
- des ballonnements apparaissant à distance des repas,
- des lourdeurs prolongées après manger,
- des reflux liés à une stagnation digestive,
- des nausées digestives légères.

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque les symptômes surviennent 2 à 4 heures après le repas,
- quand les ballonnements sont plutôt tardifs que immédiats,
- après avoir apaisé une muqueuse gastrique sensible



1 gélule le soir, après le repas pendant 2 mois.

MOTILITÉ DIGESTIVE

1. Gingembre



*Super Gingerols-
Supersmart*

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de gastrite active, brûlures d'estomac importantes ou muqueuse inflammée non apaisée.
- À éviter si les douleurs gastriques sont le symptôme principal.
- À introduire progressivement, surtout chez les estomacs sensibles.
- À utiliser de préférence pendant ou juste avant les repas.

MOTILITÉ DIGESTIVE

2. 5-HTP



*5-HTP 50 mg-
Sunday Natural*

**Code promo :
PAULINE_NATURO10**

Le 5-HTP est **un précurseur direct de la sérotonine**, un neurotransmetteur clé impliqué à la fois dans :

- la régulation de l'humeur,
- et la motilité digestive.

➡ Environ 90 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, où elle joue un rôle essentiel dans :

- les contractions intestinales,
- la progression du bol alimentaire,
- la coordination du transit.

Le 5-HTP n'agit donc pas directement sur les aliments, mais sur le signal nerveux qui permet à la digestion d'avancer.

MOTILITÉ DIGESTIVE

2. 5-HTP

Dans quels cas il est pertinent:

Le 5-HTP peut être utile si tu présentes :

- des ballonnements associés au stress ou à l'anxiété,
- une digestion qui "se bloque" dans les périodes de tension,
- un transit lent ou irrégulier sans cause alimentaire claire,
- une alternance constipation / ballonnements,
- une hypersensibilité intestinale.

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque les symptômes digestifs varient avec l'état émotionnel,
- quand le ventre est noué, tendu, contracté,
- en cas de troubles digestifs fonctionnels.



*5-HTP 50 mg-
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10



1 gélule le soir au coucher, pendant 1 mois.

MOTILITÉ DIGESTIVE

2. 5-HTP



*5-HTP 50 mg-
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

- Contre-indiqué en cas de prise d'antidépresseurs (ISRS, IRSN, IMAO), de triptans ou de traitements augmentant la sérotonine → risque de syndrome sérotoninergique.

À éviter chez les personnes présentant :

- troubles bipolaires,
- antécédents de troubles de l'humeur non stabilisés.
- À éviter en automédication prolongée.

MOTILITÉ DIGESTIVE

3. Complexe Motil'Activ



*Motil-activ -
NutriLogics*

◆ **Gingembre :**

- Stimule la vidange gastrique
- Améliore la progression digestive
- Réduit les lourdeurs et ballonnements tardifs

☞ Action mécanique sur le mouvement digestif.

◆ **Griffonia (5-HTP):**

- Soutient la production de sérotonine digestive
- Améliore la motilité intestinale
- Aide lorsque la digestion se bloque sous stress

☞ Action sur l'axe intestin-cerveau.

◆ **Magnolia :**

- Effet anxiolytique doux
- Réduction des tensions digestives
- Apaisement du système nerveux entérique

☞ Favorise une digestion plus fluide en terrain stressé.

MOTILITÉ DIGESTIVE

3. Complexe Motil'Activ



*Motil-activ -
NutriLogics*

◆ Artichaut (cynarine)

- Soutient la digestion biliaire
- Améliore la tolérance des repas gras
- Aide à limiter la stagnation digestive

☞ Action de coordination estomac-foie-intestin.

◆ Safran (Safr'Inside™)

- Soutien émotionnel et nerveux
- Amélioration du confort digestif lié à l'hypersensibilité
- Effet positif sur l'axe émotion-digestion

◆ Vitamine B6 (P-5-P)

- Cofacteur de la synthèse de la sérotonine
- Optimise l'action du griffonia / 5-HTP

MOTILITÉ DIGESTIVE

3. Complexe Motil'Activ



*Motil-activ -
NutriLogics*

Dans quels cas il est pertinent :

Ce complexe est particulièrement adapté si tu présentes :

- des ballonnements tardifs (plusieurs heures après les repas),
- une sensation que la digestion "n'avance pas",
- des lourdeurs prolongées après manger,
- des reflux liés à une stagnation digestive,
- un transit lent ou irrégulier,
- des troubles digestifs aggravés par le stress ou l'anxiété.

Il est très intéressant lorsque :

- les enzymes digestives n'ont pas suffi,
- les carminatifs (carvi/fenouil) soulagent peu,
- les symptômes varient selon l'état émotionnel.



**> Commence par 1 gélule le soir au coucher,
pendant 1 semaine**

> Puis 2 gélules au coucher, pendant 1 mois.

MOTILITÉ DIGESTIVE

3. Complexe Motil'Activ



*Motil-activ -
NutriLogics*

CONTRE-INDICATIONS :

Contre-indiqué en cas de prise :

- d'antidépresseurs (ISRS, IRSN, IMAO),
 - de traitements augmentant la sérotonine,
 - de triptans.
-
- À éviter en cas de gastrite active ou brûlures importantes non apaisées.
-
- Prudence chez les personnes très sensibles sur le plan digestif. À introduire progressivement.
-
- ☞ Si augmentation des brûlures ou de l'inconfort : arrêter.

MOTILITÉ DIGESTIVE

4. Magnésium



*Malate de
magnésium
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Le malate de magnésium associe le magnésium à l'acide malique, un composé naturellement impliqué dans **la production d'énergie cellulaire**.

Dans le cadre digestif, il agit principalement sur :

- la détente des muscles lisses intestinaux,
- la coordination des contractions digestives,
- le soutien du système nerveux impliqué dans la motilité.

☞ Il ne stimule pas la digestion :
il aide le tube digestif à retrouver un mouvement plus fluide et coordonné.

MOTILITÉ DIGESTIVE

4. Magnésium



*Malate de
magnésium
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent :

Le magnésium malate peut être utile si tu présentes :

- une digestion lente sans cause alimentaire évidente,
- des ballonnements associés à une tension abdominale,
- un transit ralenti ou irrégulier,
- une digestion qui se bloque en période de stress ou de fatigue,
- une sensation de ventre “contracté” ou noué.

Il est particulièrement intéressant :

- chez les profils stressés, épuisés ou en surcharge mentale,
- après un burn-out ou une période prolongée de stress,
- lorsque la motilité semble freinée par un terrain nerveux tendu.

MOTILITÉ DIGESTIVE

4. Magnésium



*Malate de
magnésium
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent :

Le magnésium malate peut être utile si tu présentes :

- une digestion lente sans cause alimentaire évidente,
- des ballonnements associés à une tension abdominale,
- un transit ralenti ou irrégulier,
- une digestion qui se bloque en période de stress ou de fatigue,
- une sensation de ventre “contracté” ou noué.

Il est particulièrement intéressant :

- chez les profils stressés, épuisés ou en surcharge mentale,
- après un burn-out ou une période prolongée de stress,
- lorsque la motilité semble freinée par un terrain nerveux tendu.



> 150 mg matin, midi et soir
> Pendant 2 mois.

MOTILITÉ DIGESTIVE

4. Magnésium



Malate de magnésium - Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

- Peut avoir un effet légèrement laxatif chez certaines personnes sensibles. À introduire progressivement, surtout si le transit est déjà fragile.
 - À éviter en cas d'insuffisance rénale sans avis médical.
 - À prendre à distance d'antibiotiques ou de certains médicaments (au moins 2 heures).
- ☞ Si apparition de diarrhée ou d'inconfort digestif : réduire la dose ou interrompre.

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 1 : La muqueuse est-elle apaisée ? (pas de brûlures importantes, pas de gastrite active)

✗ NON

- ➡ Ne pas travailler la motilité pour l'instant
- ☞ priorité : apaiser l'estomac (zinc carnosine, vitamine U, etc.)

✓ OUI

- ➡ passer à l'étape 2

◆ ÉTAPE 2 : Quand apparaissent les ballonnements / lourdeurs ?

🕒 **Directement après les repas (pendant ou dans l'heure)**

- ➡ Probable soucis de digestion gastrique (acidité / vidange)
> Cf. partie sur l'estomac

🕒 **À distance des repas (2-4 h après)**

- ➡ suspicion de stagnation digestive
- ➡ passer à l'étape 3

🕒 **Variables selon le stress / l'état émotionnel**

- ➡ passer à l'étape 4

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 3 : Digestion lente "mécanique"

Signes typiques :

- sensation que "ça reste sur l'estomac"
- lourdeurs prolongées
- ballonnements tardifs
- reflux par stagnation

☞ **Choix prioritaire**

✓ **Gingembre**

- relance la vidange gastrique
- stimule le mouvement digestif

☞ Idéal en première intention si :

- peu de stress associé
- fatigue digestive surtout mécanique

? **Le gingembre seul ne suffit pas ?**

➡ passer à l'étape 5

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 4 : Motilité perturbée par le STRESS

Signes typiques :

- ventre noué
- digestion bloquée en période de tension
- ballonnements + anxiété
- transit irrégulier

➡ Choisir selon l'intensité

◆ Stress léger à modéré

✓ **Magnésium (malate ou bisglycinate)**

- détend les muscles lisses intestinaux
- améliore la coordination digestive
- agit en douceur et sur la durée

◆ Stress marqué / hypersensibilité intestinale

✓ **5-HTP**

- agit sur la commande nerveuse digestive
- améliore la motilité liée à l'axe intestin-cerveau

⚠ uniquement si pas d'antidépresseur

Comment choisir ?

◆ ÉTAPE 5 : Digestion lente + stress + terrain complexe

Signes typiques :

- ballonnements tardifs
- lourdeurs + stress
- reflux de stagnation
- transit lent ou irrégulier
- enzymes peu efficaces

☞ Choix le plus complet

✓ **Complexe Motilité (Motilactiv)**

- gingembre → mouvement
- 5-HTP → signal nerveux
- magnolia / safran → apaisement
- artichaut → coordination digestive

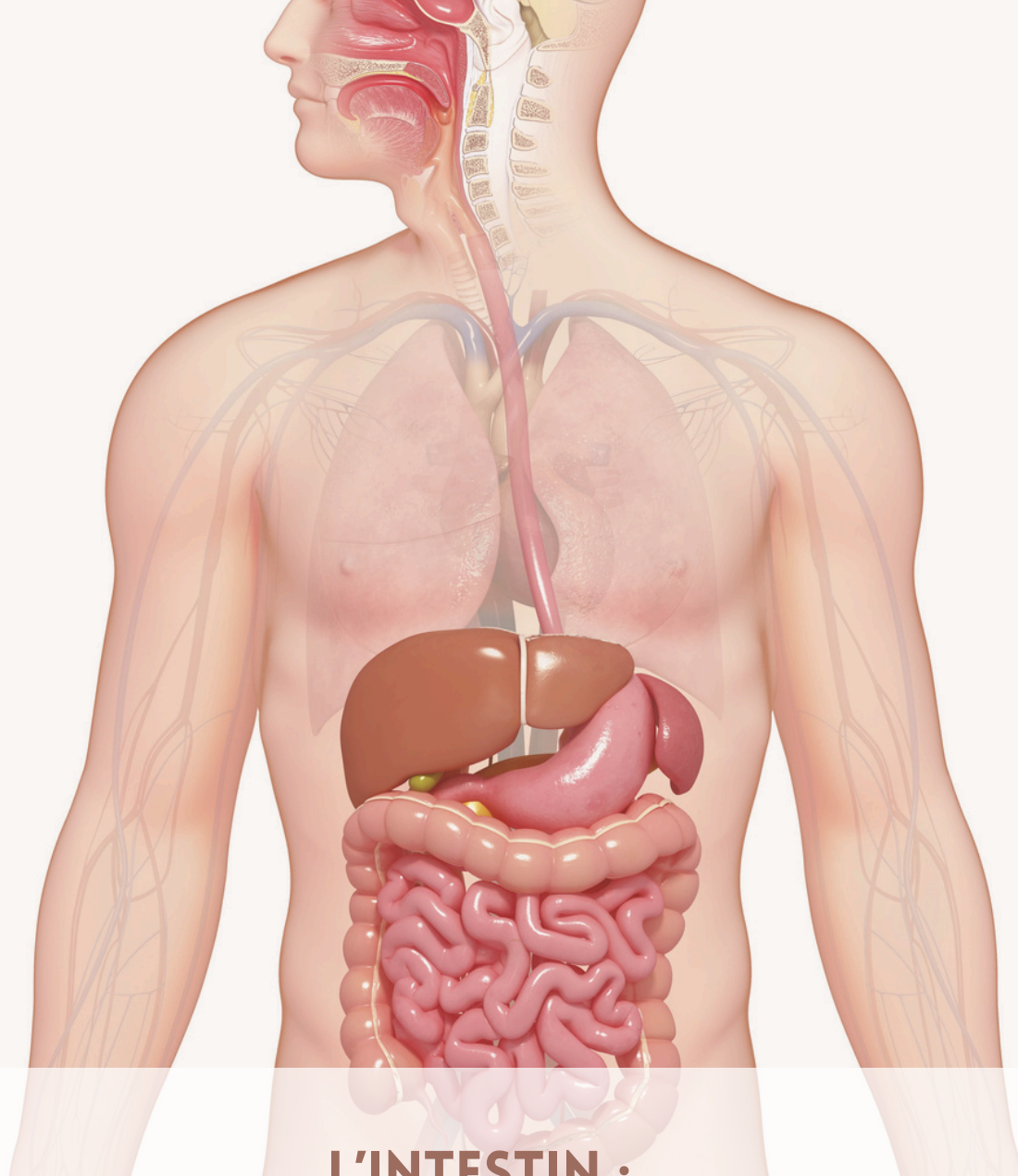
☞ À privilégier si :

- plusieurs leviers sont en jeu
- symptômes chroniques
- terrain nerveux marqué

PARTIE

04





L'INTESTIN :

- **Ballonnements.... P.103**
- **Constipation.... P.112**
- **Diarrhée.... P.131**

BALLONNEMENTS

1. Enzymes digestives :



*Masszymes -
Bioptimizers
site : lherb.com*

Ce complexe enzymatique se distingue par sa **large couverture digestive**, ce qui le rend particulièrement pertinent en cas de **ballonnements post-repas, de digestion incomplète et de tolérance alimentaire fluctuante**.

Il agit à plusieurs niveaux de la digestion, et pas uniquement sur un type d'aliment.

Soutien de la digestion des PROTÉINES

- Protéases (neutre / alcaline)
- Peptidase

Soutien de la digestion des GLUCIDES

- Fungal amylase
- Glucoamylase
- Invertase
- Alpha-galactosidase

BALLONNEMENTS

1. Enzymes digestives :



*Masszymes -
Bioptimizers
site : lherb.com*

Soutien de la digestion du LACTOSE

- Lactase

Soutien de la digestion des GRAISSES

- Fungal lipase
- Lipase (yeast / food grade)

Soutien de la digestion des FIBRES

- cellulase,
- hémicellulase,
- pectinase,
- bêta-glucanase

BALLONNEMENTS

1. Enzymes digestives :



*Masszymes -
Bioptimizers
site : lherb.com*

Dans quels cas elles sont pertinentes :

Les enzymes digestives peuvent être utiles si tu présentes :

- des ballonnements après les repas
- des gaz fréquents, parfois odorants
- une sensation de digestion incomplète
- des lourdeurs après les repas
- une fatigue après manger
- une tolérance digestive variable selon les repas

Elles sont particulièrement intéressantes :

- quand les ballonnements apparaissent rapidement après le repas,
- quand les aliments "fermentent" (gaz, ballonnements)
- lors des repas plus riches ou plus complexes,
- en phase de soutien digestif, sans modifier brutalement l'alimentation.

BALLONNEMENTS

1. Enzymes digestives :



Masszymes -
Bioptimizers
site : lherb.com

Ce que cette formule permet de comprendre :

☛ **Si ce complexe améliore nettement les symptômes**, cela suggère :

- une digestion enzymatique insuffisante,
- une digestion incomplète des aliments,
- un problème davantage fonctionnel que structurel.

☛ **Si aucune amélioration n'est observée**, le problème est souvent ailleurs :

- vidange gastrique lente,
- acidité insuffisante,
- stress digestif,
- muqueuse inflammée.



> **Commence par 1 gélule le midi et le soir en début drepas** pendant 4 jours.

> **Si besoin** : Augmente à 2 voire 3 gélules midi et soir, pendant 2 mois, puis ponctuellement par la suite

BALLONNEMENTS

1. Enzymes digestives :



CONTRE-INDICATIONS :

- Pas de contre-indications spécifiques

*Masszymes -
Bioptimizers
site : lherb.com*

BALLONNEMENTS

2. Infusions Carvi + fenouil



*Tisane à composer
sur le site :
[herboristerie](#)
[Sammur](#)*

Le carvi et le fenouil sont deux plantes dites **carminatives et antispasmodiques**, utilisées depuis longtemps pour soulager les troubles digestifs liés aux gaz et aux fermentations.

Réduction des gaz intestinaux

Le carvi et le fenouil aident à :

- limiter la production excessive de gaz,
- favoriser leur évacuation naturelle,
- réduire la sensation de ventre gonflé et tendu.

Ils agissent en diminuant les fermentations digestives, notamment lorsque la digestion des aliments est incomplète.

Action antispasmodique (détente intestinale)

Ces plantes aident à :

- relâcher les spasmes intestinaux,
- diminuer les crampes digestives,
- calmer les contractions anarchiques de l'intestin.

C'est particulièrement utile lorsque les ballonnements sont accompagnés de **douleurs ou de tensions abdominales**.

BALLONNEMENTS

2. Infusions Carvi + fenouil



*Tisane à composer
sur le site :
herboristerie
Sammur*

Amélioration de la progression digestive

En calmant les spasmes et en réduisant les gaz, carvi et fenouil permettent :

- une meilleure progression du bol alimentaire,
- moins de stagnation intestinale,
- une digestion plus fluide.

Action antispasmodique (détente intestinale)

Ces plantes aident à :

- relâcher les spasmes intestinaux,
- diminuer les crampes digestives,
- calmer les contractions anarchiques de l'intestin.

C'est particulièrement utile lorsque les ballonnements sont accompagnés de **douleurs ou de tensions abdominales**.

BALLONNEMENTS

2. Infusions Carvi + fenouil



*Tisane a composer
sur le site :
herboristerie
Sammur*

Dans quels cas ils sont pertinents :

Ils sont particulièrement adaptés si :

- les ballonnements apparaissent rapidement après le repas,
- il y a beaucoup de gaz,
- le ventre est tendu mais pas brûlant,
- les douleurs sont de type spasmodique.

Ils sont moins pertinents si :

- les brûlures dominant,
- la digestion est très lente,
- les symptômes sont très tardifs,
- le stress est le facteur principal.



Mélanger les 2 plantes

> 1 CAS / tasse à infuser 10 min

> Après les repas midi et soir

BALLONNEMENTS

2. Infusions Carvi + fenouil



*Tisane à composer
sur le site :
herboristerie
Sammur*

CONTRE-INDICATIONS :

- Hypersensibilité digestive : commencer doucement (1 cac/tasse, le midi, infusé 5 min)
- À éviter en phase aiguë de gastrite, ou en cas de brûlures gastriques importantes.

CONSTIPATION

1. Psyllium



*Psyllium en gélules –
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Le psyllium est une fibre soluble qui agit comme un **régulateur mécanique du transit.**

Au contact de l'eau, il forme un gel qui :

- augmente le volume des selles,
- améliore leur consistance,
- facilite leur progression dans l'intestin.

☞ Il ne stimule pas le transit : il aide l'intestin à retrouver un mouvement plus efficace.

CONSTIPATION

1. Psyllium



*Psyllium en gélules –
Sunday Natural*

**Code promo :
PAULINE_NATURO10**

Dans quels cas il est pertinent :

Le psyllium peut être utile si tu présentes :

- une constipation fonctionnelle (selles rares, difficiles à évacuer),
- des selles dures ou sèches,
- une sensation d'évacuation incomplète,
- un transit lent sans douleurs majeures.

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque la constipation est liée à un manque de fibres solubles,
- chez les personnes qui ne tolèrent pas les laxatifs stimulants,
- comme outil de régulation douce du transit.



> Commence par 2 gélules le matin à jeun pendant 7 jours

> Selon l'efficacité, rajoute 2 gélules si besoin le soir au coucher.

CONSTIPATION

1. Psyllium



*Psyllium en gélules -
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter si la constipation est liée à une stagnation digestive importante (ballonnements tardifs marqués, digestion très lente).
 - À éviter en cas de ballonnements sévères, douleurs abdominales importantes ou occlusion intestinale.
 - Bien s'hydrater à côté (sinon risque de majoration de la constipation)
- ☞ Le psyllium doit toujours être :
- introduit très progressivement,
 - accompagné d'une hydratation suffisante,
 - ajusté selon la tolérance.
- ⚠ Un excès peut :
- majorer les ballonnements,
 - aggraver la constipation.

CONSTIPATION

2. Gomme d'acacia



*Organic Acacia-
Supersmart*

Les fibres d'acacia sont des fibres solubles fermentescibles, très bien tolérées, issues de la résine naturelle de l'acacia.

Elles agissent principalement en :

- nourrissant le microbiote intestinal,
- améliorant la consistance des selles,
- soutenant un transit plus régulier,
- favorisant un environnement intestinal plus stable.

☞ Contrairement aux fibres "mécaniques", elles agissent surtout via le microbiote, pas par effet de volume.

CONSTIPATION

2. Gomme d'acacia



*Organic Acacia-
Supersmart*

Dans quels cas elles sont pertinentes :

Les fibres d'acacia peuvent être utiles si tu présentes :

- une constipation douce à modérée,
- un transit irrégulier,
- des selles peu volumineuses ou molles,
- un intestin sensible ou réactif,
- des ballonnements liés à un déséquilibre du microbiote.

Elles sont particulièrement intéressantes :

- chez les personnes qui ne tolèrent pas le psyllium,
- en cas de terrain inflammatoire léger,
- lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements modérés,
- en soutien du microbiote (post-antibiotiques, stress, alimentation pauvre en fibres).



> Commence par 1 dosette dans un peu d'eau le soir au coucher pendant 1 semaine

> Selon l'efficacité, augmente à 1 dosette le matin à jeun + le soir au coucher.

CONSTIPATION

2. Gomme d'acacia



*Organic Acacia-
Supersmart*

🔍 Différence entre fibres d'acacia et psyllium

● **Fibres d'acacia**

- Fibre soluble fermentescible
- Action via le microbiote
- Très bien tolérées
- Effet progressif
- Idéales pour intestins sensibles

☞ Agissent sur le terrain.

● **Psyllium**

- Fibre soluble non fermentescible
- Action mécanique (volume des selles)
- Effet plus rapide
- Peut ballonner si mal utilisé

☞ Agit sur la structure des selles.

CONSTIPATION

2. Gomme d'acacia



*Organic Acacia-
Supersmart*

CONTRE-INDICATIONS :

Même si elles sont douces, certaines précautions s'imposent :

- À introduire trop rapidement → risque de ballonnements transitoires.
- À éviter à forte dose en cas de fermentations importantes ou de SIBO actif.
- Toujours commencer par une micro-dose, puis augmenter progressivement.

👉 Elles nécessitent aussi une bonne hydratation, même si elles sont plus tolérantes que le psyllium.

CONSTIPATION

Comment choisir simplement ?

☞ **Constipation sèche, selles dures**

➡ Psyllium

☞ **Transit irrégulier, intestin sensible**

➡ Fibres d'acacia

☞ **Ballonnements faciles avec les fibres**

➡ Acacia en priorité

☞ **Besoin d'un effet rapide**

➡ Psyllium



CONSTIPATION

3. Citrate de magnésium



*Citrate de
magnésium -
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Le citrate de magnésium est une forme de magnésium hautement biodisponible avec un effet osmotique doux :

☞ il attire l'eau dans l'intestin, assouplit les selles et stimule le péristaltisme.

C'est l'une des formes les plus efficaces quand la constipation est :

- lente,
- avec selles dures / sèches,
- associée à stress, fatigue nerveuse, spasmophilie.

Mécanismes d'action :

- **Osmotique** : augmente l'hydratation des selles
- **Neuromusculaire** : détend les muscles lisses intestinaux
- **Nerveux** : soutient le système nerveux entérique
- **Antispasmodique léger** : utile si ballonnements + constipation

CONSTIPATION

3. Citrate de magnésium



*Citrate de
magnésium –
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent :

Le citrate de magnésium peut être utile si tu présentes :

- une constipation avec selles dures ou sèches,
- un transit lent sans douleurs majeures,
- une sensation de “blocage” en fin de parcours,
- une constipation aggravée par la déshydratation ou le stress.

Il est particulièrement intéressant :

- en soutien ponctuel ou en début de prise en charge,
- chez les personnes qui manquent de magnésium,
- lorsque les fibres seules ne suffisent pas.



**> Commence par 1 gélule le matin et 2 le soir,
pendant 7 jours.**

> Si besoin augmente à 2 gélules matin et soir.

CONSTIPATION

3. Citrate de magnésium



*Citrate de
magnésium –
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

- À éviter en cas de diarrhée, de transit très rapide ou de selles molles.
- À éviter en cas d'insuffisance rénale sans avis médical.
- À éviter comme solution unique sur le long terme.

➡ À utiliser :

- à dose progressive,
- en restant attentif à la consistance des selles.

⚠ Un excès peut entraîner :

- diarrhée,
- crampes abdominales,

CONSTIPATION

4. **Complexe constipation : Transit + (en cas d'échec des précédents)**



*Transit +
Physalis*

*Parapharmacies ou
site : naturitas.fr*

Ce complexe agit comme **un régulateur global du transit**, en combinant :

- une action douce sur le mouvement intestinal,
- un soutien de la digestion en amont,
- une amélioration de la progression des selles.

☞ Ce n'est pas un laxatif stimulant brutal, mais **un outil de relance progressive du transit**, inspiré de la phytothérapie traditionnelle.

CONSTIPATION

4. **Complexe constipation : Transit + (en cas d'échec des précédents)**



Rôle des principaux composants :

◆ **Triphala :**

- Régule le transit de manière douce et adaptative
- Soutient la tonicité intestinale
- Aide à améliorer la fréquence et la qualité des selles

◆ **Artichaut :**

- Soutient la digestion biliaire
- Améliore la digestion des repas
- Favorise une meilleure progression digestive globale

☞ Utile quand la constipation est liée à une digestion lente en amont.

◆ **Gingembre :**

- Stimule la motilité digestive
- Aide à relancer le mouvement intestinal
- Réduit la stagnation digestive

☞ Action sur le rythme de la digestion.

*Transit +
Physalis*

*Parapharmacies ou
site : naturitas.fr*

CONSTIPATION

4. **Complexe constipation : Transit + (en cas d'échec des précédents)**



Rôle des principaux composants :

◆ **Tamarin :**

- Action laxative douce
- Favorise l'hydratation des selles
- Soutient l'évacuation sans irriter l'intestin

☞ Très intéressant pour les constipations "paresseuses".

*Transit +
Physalis*

*Parapharmacies ou
site : naturitas.fr*



> **Commence par 2 comprimés le soir, pendant 7 jours.**

> **Si besoin augmente à 2 comprimés matin et soir.**

> **Max 1 mois puis pause d'au moins 15 jours.**

CONSTIPATION

4. **Complexe constipation : Transit + (en cas d'échec des précédents)**



*Transit +
Physalis*

*Parapharmacies ou
site : naturitas.fr*

CONTRE-INDICATIONS :

À éviter en cas de :

- diarrhée ou selles molles,
- douleurs abdominales importantes,
- inflammation intestinale active.

À éviter comme solution unique sur le long terme.

À introduire progressivement, surtout chez les intestins sensibles.

- ☞ Si apparition de diarrhée ou de crampes :
- réduire la dose,
 - ou interrompre.

CONSTIPATION

5. Dernier recours : Séné



SennaLax -
SuperSmart

Ce complexe est **conçu pour déclencher une évacuation intestinale** lorsque le transit est fortement ralenti.

Il associe :

- une stimulation directe du côlon (séné),
- un effet osmotique (citrate de magnésium),
- un léger soutien mécanique (fibres d'acacia).

👉 **Il ne régule pas le transit :
il force ponctuellement l'évacuation.**

CONSTIPATION

5. Dernier recours : Séné



*SennaLax -
SuperSmart*

Dans quels cas il est pertinent :

Ce complexe peut être envisagé uniquement si tu présentes :

- une constipation marquée, installée,
- plusieurs jours sans selle,
- une sensation de blocage franc,
- un échec des solutions plus douces (fibres, magnésium seul).

Il peut être utile :

- de façon ponctuelle,
- pour “débloquer” une situation,
- jamais comme solution de fond.



**> Commence par 1 gélule au couché,
> Puis augmente progressivement jusqu'à 3
si besoin, selon la réponse du transit.**

CONSTIPATION

5. Dernier recours : Séné



*SennaLax -
SuperSmart*

Dans quels cas il est pertinent :

Ce complexe peut être envisagé uniquement si tu présentes :

- une constipation marquée, installée,
- plusieurs jours sans selle,
- une sensation de blocage franc,
- un échec des solutions plus douces (fibres, magnésium seul).

Il peut être utile :

- de façon ponctuelle,
- pour “débloquer” une situation,
- jamais comme solution de fond.



**> Commence par 1 gélule au couché,
> Puis augmente progressivement jusqu'à 3
si besoin, selon la réponse du transit.**

CONSTIPATION

5. Dernier recours : Séné



*SennaLax -
SuperSmart*

CONTRE-INDICATIONS :

⚠ **Section essentielle à bien lire**

À ne pas utiliser :

- en continu
- en cure longue
- en cas de constipation chronique
- chez la femme enceinte ou allaitante
- en cas de douleurs abdominales inexpliquées
- en cas d'inflammation intestinale

Risques en usage répété :

- dépendance laxative
- paresse du côlon
- aggravation de la constipation à long terme
- déséquilibres électrolytiques

☞ Ce type de complexe ne soigne pas la constipation : il la contourne temporairement.

DIARRHÉE

1. Le psyllium



Le psyllium est une fibre soluble capable d'absorber l'eau dans l'intestin.

En cas de diarrhée, il agit comme un régulateur mécanique :

- il absorbe l'excès d'eau,
- il améliore la consistance des selles,
- il ralentit légèrement le transit.

Psyllium en gélules -
Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

☞ Ce n'est pas un anti-diarrhéique médicamenteux.

C'est un outil de régulation du transit, plus physiologique.

Comment il agit en cas de diarrhée ?

Contrairement aux idées reçues, le psyllium ne "laxifie" pas systématiquement.

En cas de selles liquides :

- il forme un gel au contact de l'eau,
- il capte l'excès d'humidité,
- il rend les selles plus épaisses et mieux formées,
- il ralentit légèrement le passage intestinal.

☞ Il agit comme une éponge régulatrice.

DIARRHÉE

1. Le psyllium



*Psyllium en gélules –
Sunday Natural*

**Code promo :
PAULINE_NATURO10**

Dans quels cas il est pertinent :

Le psyllium peut être utile si tu présentes :

- des selles molles ou liquides fonctionnelles,
- un transit rapide lié au stress,
- un syndrome de l'intestin irritable à dominante diarrhée,
- une alternance constipation / diarrhée,
- des selles fréquentes mais non infectieuses.

Il est particulièrement intéressant :

- lorsque la diarrhée est chronique ou fonctionnelle,
- lorsque l'intestin est hypersensible,
- pour stabiliser un transit irrégulier.



> Commence par 2 gélules le matin à jeun pendant 7 jours

> Selon l'efficacité, rajoute 2 gélules si besoin le soir au coucher.

DIARRHÉE

1. Le psyllium



*Psyllium en gélules –
Sunday Natural*

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

⚠ **À ne pas utiliser en cas de :**

- diarrhée infectieuse aiguë (fièvre, douleurs importantes),
- suspicion de gastro-entérite sévère,
- occlusion intestinale,
- douleurs abdominales importantes non expliquées.

⚠ Important :

- Toujours l'accompagner d'une hydratation suffisante.
- Introduire progressivement pour éviter ballonnements ou inconfort.

☞ Si la diarrhée est liée à une infection ou à une inflammation aiguë, le psyllium ne traite pas la cause.

DIARRHÉE

2. Argile verte ultra-ventilée



Argile verte Ultra ventilée - ARGILETZ

Magasin bio ou site : [GreenWeez.com](https://www.GreenWeez.com)

L'argile verte ultra-ventilée agit comme **un adsorbant intestinal naturel**.

Elle a la capacité de :

- capter l'excès d'eau,
- adsorber certaines toxines et bactéries,
- apaiser la muqueuse digestive irritée,
- diminuer la fréquence et la fluidité des selles.

👉 **Elle agit de manière mécanique et locale, sans modifier profondément le microbiote.**

DIARRHÉE

2. Argile verte ultra-ventilée



Argile verte Ultra ventilée - ARGILETZ

*Magasin bio ou site :
GreenWeez.com*

Dans quels cas il est pertinent :

L'argile verte peut être utile si tu présentes :

- une diarrhée aiguë légère à modérée,
- des selles liquides fréquentes,
- un inconfort intestinal avec irritation,
- une gastro-entérite légère sans signe de gravité,
- des douleurs digestives liées à un excès d'irritation.

Elle est particulièrement intéressante :

- en début d'épisode diarrhéique,
- en cas d'alimentation mal tolérée ponctuellement,
- comme solution de court terme.

DIARRHÉE

2. Argile verte ultra-ventilée



Argile verte Ultra
ventilée -
ARGILETZ

Magasin bio ou site :
GreenWeez.com

Comment la prendre :

- 1 CAS dans un verre d'eau
- Laisser poser toute la nuit (ou au moins 2h)
- Boire l'eau au-dessus de l'argile retombée au fond du verre, sans mélanger

En cas de bonne tolérance, il est possible de boire l'eau et l'argile, mais max 3 jours.

 **Les propriétés de l'argile sont désactivées par le métal** (donc à préparer avec une cuillère en plastique ou en bois)

DIARRHÉE

2. Argile verte ultra-ventilée



Argile verte Ultra
ventilée -
ARGILETZ

Magasin bio ou site :
GreenWeez.com

CONTRE-INDICATIONS :

⚠ À ne pas utiliser en cas de :

- constipation chronique,
- occlusion intestinale,
- prise simultanée de médicaments (espacer de 2 à 3 heures),
- traitement oral sensible (contraceptif, médicaments à marge thérapeutique étroite).

⚠ Important :

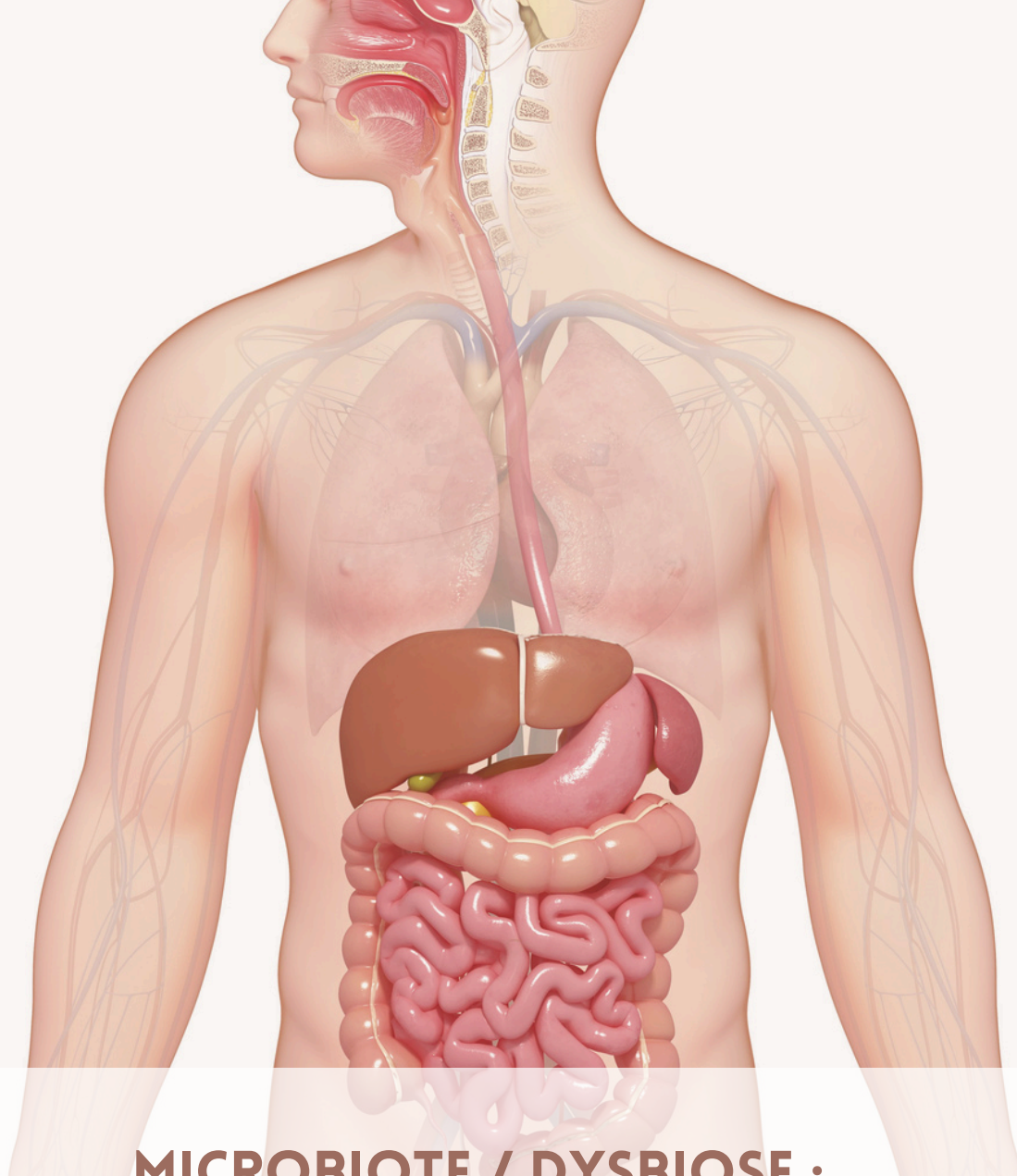
- À utiliser sur courte durée uniquement.
- Bien s'hydrater.
- Ne pas prendre sur plusieurs semaines.

☞ L'argile peut capter certains nutriments et médicaments : elle ne doit pas être prise en continu.

PARTIE

05





MICROBIOTE / DYSBIOSE :

- **Anti-microbiens.... P.140**
- **Probiotiques.... P.146**
- **Comment bien choisir les probiotiques ?.... P.165**

DYSBIOSE

1. Extrait de pépins de pamplemousse



*Extrait de pépins de
pamplemousse -
La Royale*

**-10% avec le lien :
[ici](#)**

L'extrait de pépins de pamplemousse est riche en flavonoïdes et composés phénoliques, **aux propriétés antimicrobiennes naturelles.**

Il peut contribuer à :

- limiter certaines proliférations bactériennes excessives,
- moduler un déséquilibre microbien léger,
- soutenir l'équilibre du microbiote,
- réduire certaines fermentations digestives.

👉 Il agit comme un régulateur microbien doux, pas comme un antibiotique.

DYSBIOSE

1. Extrait de pépins de pamplemousse



Extrait de pépins de
pamplemousse -
La Royale

-10% avec le lien :
[ici](#)

Dans quels cas il est pertinent ?

L'EPP peut être intéressant si tu présentes :

- ballonnements persistants,
- gaz odorants,
- langue blanche modérée,
- suspicion de dysbiose légère,
- déséquilibre post-antibiotique,
- terrain digestif sensible avec prolifération légère.

Il est particulièrement adapté :

- en phase courte,
- en complément d'un travail sur la digestion haute,
- en transition avant introduction de probiotiques.



> **Commencer à 1 gélule / jour**

> **Pendant un repas**

> **Augmenter progressivement jusqu'à 3 gélules / jour**

> **15 jours max au dosage de 3x/jour.**

DYSBIOSE

1. Extrait de pépins de pamplemousse



*Extrait de pépins de
pamplemousse -
La Royale*

*-10% avec le lien :
[ici](#)*

CONTRE-INDICATIONS :

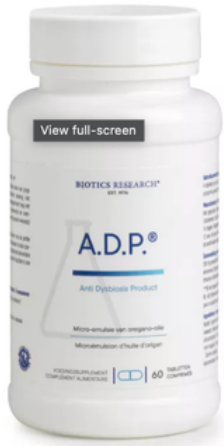
À éviter ou encadrer en cas de :

- grossesse / allaitement
- traitement médicamenteux sensible (interaction possible avec métabolisme hépatique)
- traitement anti-coagulant
- dysbiose sévère non évaluée

⚠ Ne pas associer avec probiotiques en même temps (espacer de plusieurs heures).

DYSBIOSE

2. Huile essentielle d'origan



ADP – Biotics
Research

L'huile essentielle d'origan est riche en carvacrol et thymol, **molécules aux propriétés antimicrobiennes puissantes.**

Elle peut contribuer à :

- réduire une prolifération bactérienne excessive,
- limiter certaines proliférations fongiques (Candida),
- moduler un déséquilibre microbien,
- soutenir une phase d'assainissement digestive.

Site : [Energetica](#)
[Natura](#)

☛ **C'est un outil fort, réservé aux déséquilibres marqués.**



> **Commencer à 1 gélule / jour**

> **Pendant un repas**

> **Augmenter progressivement jusqu'à 3 gélules / jour**

> **15 jours max au dosage de 3x/jour.**

DYSBIOSE

2. Huile essentielle d'origan



*ADP - Biotics
Research*

*Site : Energetica
Natura*

Pourquoi la prendre micro-encapsulée ?

L'huile essentielle d'origan est :

- très irritante pour les muqueuses,
- agressive pour l'estomac,
- potentiellement inflammatoire si mal utilisée.

La micro-encapsulation permet :

- ✓ de protéger l'estomac
- ✓ de limiter l'irritation
- ✓ de cibler davantage l'intestin
- ✓ de mieux contrôler la libération

👉 Sans encapsulation, le risque d'irritation gastrique est élevé.

DYSBIOSE

2. Huile essentielle d'origan



ADP – Biotics
Research

Site : Energetica
Natura

CONTRE-INDICATIONS :

Interdite :

- grossesse / allaitement
- enfants
- gastrite active
- ulcère
- hyper-perméabilité sévère non stabilisée

Ne pas utiliser :

- sur longue durée
- en continu
- sans stratégie globale



Quand elle n'est pas prioritaire

- Si digestion haute non stabilisée
- Si hypochlorhydrie non traitée
- Si simple ballonnement fonctionnel
- Si le terrain est fragile et inflammé

☞ Ce n'est pas un "anti-ballonnement naturel".
C'est un outil d'assainissement ponctuel.

PROBIOTIQUES

1. Royal Pro Flor



Laboratoire
La Royale

*-10% avec le lien :
[ici](#)*

Ce complexe associe :

◆ **Probiotiques lactiques** (30 milliards UFC)

- Lactobacillus acidophilus CUL-60
- Lactobacillus acidophilus CUL-21
- Bifidobacterium lactis CUL-34
- Bifidobacterium bifidum CUL-20

◆ **Vitamine D3** (25 µg / 1000 UI)

Il vise à :

- rééquilibrer le microbiote,
- renforcer la flore bénéfique,
- soutenir l'immunité intestinale,
- améliorer la barrière digestive.

☞ C'est un probiotique de réensemencement classique.

PROBIOTIQUES

1. Royal Pro Flor



Laboratoire
La Royale

**-10% avec le lien :
[ici](#)**

Dans quels cas il est pertinent

Ce produit est intéressant si tu présentes :

- dysbiose légère à modérée,
- troubles digestifs chroniques,
- terrain inflammatoire léger,
- fatigue associée à un déséquilibre intestinal,
- suite d'antibiotiques,
- baisse immunitaire.

Il est particulièrement adapté :

- en phase de consolidation,
- après une phase d'assainissement,
- en entretien.



> 1 gélule / jour

> Pendant un repas

> A conserver au frigo

PROBIOTIQUES

1. Royal Pro Flor



Laboratoire
La Royale

*-10% avec le lien :
[ici](#)*

Comment il agit :

Les Lactobacillus

- modulent la flore intestinale
- soutiennent la digestion
- améliorent la tolérance alimentaire

Les Bifidobacterium

- agissent surtout au niveau du côlon
- soutiennent le transit
- participent à la production d'acides gras protecteurs

La Vitamine D3

- module l'immunité intestinale
- soutient la barrière muqueuse
- renforce la réponse anti-inflammatoire

☛ **L'association probiotiques + vitamine D est intéressante pour le terrain immunitaire digestif.**

PROBIOTIQUES

1. Royal Pro Flor



Laboratoire
La Royale

-10% avec le lien :
[ici](#)

PRÉCAUTIONS :

⚠ **Peut majorer les ballonnements au début.**
(particulièrement en cas de fermentation importante).

À utiliser avec prudence si :

- SIBO actif
- fermentation sévère
- ballonnements très marqués

Dans ces cas, **un probiotique à spores peut être plus adapté** en première intention (cf. pages suivantes)

PROBIOTIQUES

1. Royal Mix Flor



Laboratoire
La Royale

**-10% avec le lien :
[ici](#)**

Ce complexe associe :

- Probiotiques (20 milliards UFC)
- Prébiotiques (fibres de chicorée + acacia)

Il vise à :

- rééquilibrer le microbiote intestinal,
- soutenir la flore bénéfique,
- améliorer la digestion,
- stabiliser le transit,
- renforcer la barrière intestinale.

☞ C'est un synbiotique : il apporte les bactéries + leur nourriture.

PROBIOTIQUES

2. Royal Mix Flor



Laboratoire
La Royale

Comment il agit ?

Les probiotiques :

- colonisent temporairement l'intestin
- modulent la flore
- améliorent la diversité microbienne

Les prébiotiques :

- nourrissent les bactéries bénéfiques
- favorisent la production d'acides gras à chaîne courte
- soutiennent la muqueuse intestinale

**-10% avec le lien :
[ici](#)**

👉 Ensemble, ils aident à stabiliser l'écosystème intestinal.



- > **Commence par 1 gélule / jour, pendant un repas**
- > **Jusqu'à 2 si besoin**
- > Sur au moins 3 mois.
- > A conserver au frais

PROBIOTIQUES

2. Royal Mix Flor



Laboratoire
La Royale

-10% avec le lien :
[ici](#)

Dans quels cas il est pertinent ?

Ce produit peut être intéressant si tu présentes :

- dysbiose légère à modérée,
- troubles digestifs chroniques,
- transit irrégulier,
- terrain inflammatoire léger,
- suite d'antibiotiques,
- fatigue associée à déséquilibre intestinal.

Il est particulièrement adapté :

- après une phase d'assainissement,
- en phase de consolidation,
- en entretien.

CONTRE-INDICATIONS :

⚠ Peut majorer les ballonnements au début.
(à cause des prébiotiques).

À éviter en cas de :

- SIBO actif
- fermentation importante
- ballonnements sévères
- hyper-perméabilité non stabilisée

PROBIOTIQUES

2. Royal Mix Flor



Laboratoire
La Royale

-10% avec le lien :
[ici](#)

Dans quels cas il est pertinent ?

Ce produit peut être intéressant si tu présentes :

- dysbiose légère à modérée,
- troubles digestifs chroniques,
- transit irrégulier,
- terrain inflammatoire léger,
- suite d'antibiotiques,
- fatigue associée à déséquilibre intestinal.

Il est particulièrement adapté :

- après une phase d'assainissement,
- en phase de consolidation,
- en entretien.

CONTRE-INDICATIONS :

⚠ Peut majorer les ballonnements au début.
(à cause des prébiotiques).

À éviter en cas de :

- SIBO actif
- fermentation importante
- ballonnements sévères
- hyper-perméabilité non stabilisée

PROBIOTIQUES

3. En cas de SIBO (en fin de prise en charge)



*Megaspore biotic -
Microbiome Labs*

Site : [ici](#)

**Code d'invitation
(-10%) :**
1206DF84F788

Ce produit contient **des probiotiques sous forme de spores** :

- Bacillus clausii (SC-109)
- Bacillus subtilis HU58™
- Bacillus coagulans (SC-208)
- Bacillus licheniformis (SL-307)

Les spores sont des bactéries naturellement résistantes qui :

- survivent à l'acidité gastrique,
- atteignent l'intestin intactes,
- agissent sans coloniser durablement.

☞ Elles modulent l'environnement intestinal sans s'implanter massivement.

PROBIOTIQUES

3. En cas de SIBO (en fin de prise en charge)



*Megaspore biotic -
Microbiome Labs*

Site : [ici](#)

**Code d'invitation
(-10%) :**
1206DF84F788

Dans quels cas il est pertinent ?

Ce type de probiotique est particulièrement intéressant si tu présentes :

- SIBO suspecté ou confirmé,
- dysbiose marquée,
- ballonnements sévères,
- fermentation importante,
- mauvaise tolérance aux probiotiques classiques,
- terrain digestif fragile.

Il est souvent plus adapté que les probiotiques lactiques en cas de :

- prolifération bactérienne excessive,
- fermentation haute,
- gaz très importants.

PROBIOTIQUES

3. En cas de SIBO (en fin de prise en charge)



Commence avec 1/2 capsule en mangeant et augmente lentement à 2 capsules par jour en utilisant **le protocole suivant :**

Semaine 1 – 1 capsule un jour sur deux

Semaine 2 – 1 capsule par jour

Semaine 3+ – 2 capsules par jour

*Megasporobiotic –
Microbiome Labs*

Site : [ici](#)

**Code d'invitation
(-10%) :
1206DF84F788**

Si 1 capsule un jour sur deux est trop forte, essaie de commencer avec 1/2 capsule ou même 1/4 de capsule dans certains cas.

Les symptômes possibles incluent des crampes abdominales, des selles molles et des changements dans les mouvements intestinaux.

Bien que ces symptômes puissent être inconfortables, ils sont un signe que le produit fonctionne!
Les symptômes devraient se résoudre en 2-3 jours.

PROBIOTIQUES

3. En cas de SIBO (en fin de prise en charge)



*Megaspore biotic -
Microbiome Labs*

Site : [ici](#)

**Code d'invitation
(-10%) :**
1206DF84F788

Pourquoi les spores sont-elles préférables en cas de SIBO ?

Dans le SIBO :

- L'intestin grêle est déjà surchargé en bactéries.
- Ajouter des probiotiques lactiques classiques peut parfois aggraver les fermentations.

Les spores :

- ✓ ne fermentent pas activement dans l'intestin grêle
- ✓ ne produisent pas massivement de gaz
- ✓ ne colonisent pas durablement
- ✓ exercent un effet régulateur transitoire

👉 Elles "modulent" l'environnement sans ajouter une charge fermentaire importante.
C'est pour cela qu'elles sont souvent mieux tolérées en cas de SIBO ou grosse dysbiose.

PROBIOTIQUES

4. En cas de SIBO (en fin de prise en charge)



*Megaspore biotic -
Microbiome Labs*

Site : [ici](#)

**Code d'invitation
(-10%) :**
1206DF84F788

CONTRE-INDICATIONS :

À introduire progressivement si :

- hypersensibilité digestive,
- terrain inflammatoire actif.

Peut provoquer au début :

- des crampes abdominales,
- des selles molles
- et des changements dans les mouvements intestinaux.

Bien que ces symptômes puissent être inconfortables, ils sont un signe que le produit fonctionne!

Les symptômes devraient se résoudre en 2-3 jours.

Si ce n'est pas le cas : diminuer le dosage ou arrêter le complément.

PROBIOTIQUES

4. Souche spécifique diarrhée



*Saccharomyces
Boulardii -*

[Sundaynatural.de](https://sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Saccharomyces boulardii **est une levure probiotique, et** non une bactérie.

Elle est particulièrement reconnue pour :

- réduire les diarrhées aiguës,
- limiter les diarrhées post-antibiotiques,
- soutenir la muqueuse intestinale,
- moduler certaines proliférations microbiennes,
- stabiliser le transit en phase aiguë.

☞ C'est un probiotique "anti-diarrhée" de référence.

PROBIOTIQUES

4. Souche spécifique diarrhée



*Saccharomyces
Boulardii -*

[Sundaynatural.de](https://www.sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Il est particulièrement utile en cas de :

- diarrhée aiguë,
- diarrhée post-antibiotiques,
- diarrhée du voyageur,
- gastro-entérite,
- selles liquides fréquentes,
- dysbiose avec transit accéléré.

Il peut aussi être intéressant :

- en soutien lors d'un traitement antibiotique,
- en phase d'assainissement digestif,
- en alternance avec d'autres probiotiques.



> 1 gélule / jour, pendant un repas
> pendant 1 mois.

En phase aigue, jusqu'à 2 gélules/jour (sur 1 semaine)

PROBIOTIQUES

4. Souche spécifique diarrhée



*Saccharomyces
Boulardii -*

[Sundaynatural.de](https://www.sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Il est particulièrement utile en cas de :

- diarrhée aiguë,
- diarrhée post-antibiotiques,
- diarrhée du voyageur,
- gastro-entérite,
- selles liquides fréquentes,
- dysbiose avec transit accéléré.

Il peut aussi être intéressant :

- en soutien lors d'un traitement antibiotique,
- en phase d'assainissement digestif,
- en alternance avec d'autres probiotiques.



> 1 gélule / jour, pendant un repas
> pendant 1 mois.

En phase aigue, jusqu'à 2 gélules/jour (sur 1 semaine)

PROBIOTIQUES

5. Souche spécifique constipation



Lactobacillus reuteri est une bactérie probiotique naturellement présente dans le microbiote humain.

Certaines souches spécifiques sont reconnues pour :

- améliorer la fréquence des selles,
- stimuler la motilité intestinale,
- réduire les douleurs abdominales,
- moduler l'inflammation digestive.

*Lactobacillus
Reuteri-*

☞ Ce n'est pas un laxatif.
Il agit en rééquilibrant l'écosystème intestinal.

[Sundaynatural.de](https://www.sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

PROBIOTIQUES

5. Souche spécifique constipation



*Lactobacillus
Reuteri-*

[Sundaynatural.de](https://www.sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Il peut être utile si tu présentes :

- constipation fonctionnelle,
- transit lent chronique,
- ballonnements associés à constipation,
- douleurs abdominales modérées,
- dysbiose légère avec ralentissement.

Il est particulièrement intéressant :

- chez les personnes stressées,
- en cas de constipation liée au système nerveux
- en entretien après correction alimentaire.



> 1 gélule / jour, pendant un repas
> pendant 3 mois.

PROBIOTIQUES

5. Souche spécifique constipation



PRÉCAUTIONS :

Peut majorer légèrement les ballonnements au début.

À introduire prudemment si :

- SIBO actif,
- fermentation sévère,
- ballonnements très importants.

*Lactobacillus
Reuteri-*

[Sundaynatural.de](https://www.sundaynatural.de)

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Comment choisir ?

● ÉTAPE 1 : Comment est ton transit ?

Diarrhée / selles liquides fréquentes

➡ Priorité : Saccharomyces boulardii

Pourquoi ?

- Régule le transit rapide
- Soutient la muqueuse
- Compatible avec antibiotiques
- Action rapide

☞ Cure courte 5-10 jours

☞ Peut être suivi ensuite d'un probiotique lactique.

Constipation dominante

➡ Deux questions :

◆ Transit bloqué + stress + douleurs ?

→ Lactobacillus reuteri

◆ Transit très lent + dysbiose marquée + ballonnements ?

→ D'abord travailler la motilité (gingembre / magnésium)

→ Puis envisager :

- Royal Flor (si terrain stable)
- Megaspore (si dysbiose plus marquée)

Transit irrégulier (alternance constipation / diarrhée)

➡ Si fermentation + ballonnements importants :

→ Megasporebiotic

➡ Si terrain plus léger / post-antibiotiques :

→ Royal Flor

Comment choisir ?

● ÉTAPE 2 : As-tu beaucoup de ballonnements ?

Ballonnements très marqués / SIBO suspecté :

 Megasporebiotic (probiotiques à spores)

Pourquoi ?

- Ne fermentent pas comme les lactiques
- Mieux tolérés en dysbiose sévère
- Régulent sans surcharger

 Introduire progressivement.

Ballonnements modérés / digestion fragile

 Royal Flor :

- Réensemencement progressif
- Bonne base microbiote
- Adapté en phase de consolidation

Comment choisir ?

● ÉTAPE 3 : As-tu fait récemment des antibiotiques ?

SI Oui :

- ➡ Pendant le traitement :
→ Saccharomyces boulardii
- ➡ Après le traitement :
→ Royal Flor ou Pro Flore

● ÉTAPE 4 : Ton objectif principal ?

🛡️ **Soutien immunitaire + microbiote**
→ Royal Flor

🌱 **Réensemencement + fibres intégrées**

→ Pro Flore
(Idéal si tolérance aux fibres correcte)
⚠️ À éviter si fermentation active.

Comment choisir ?

! IMPORTANT :

Ne pas prendre de probiotiques :

- en pleine fermentation sévère non stabilisée
- si digestion haute non travaillée
- si transit totalement bloqué

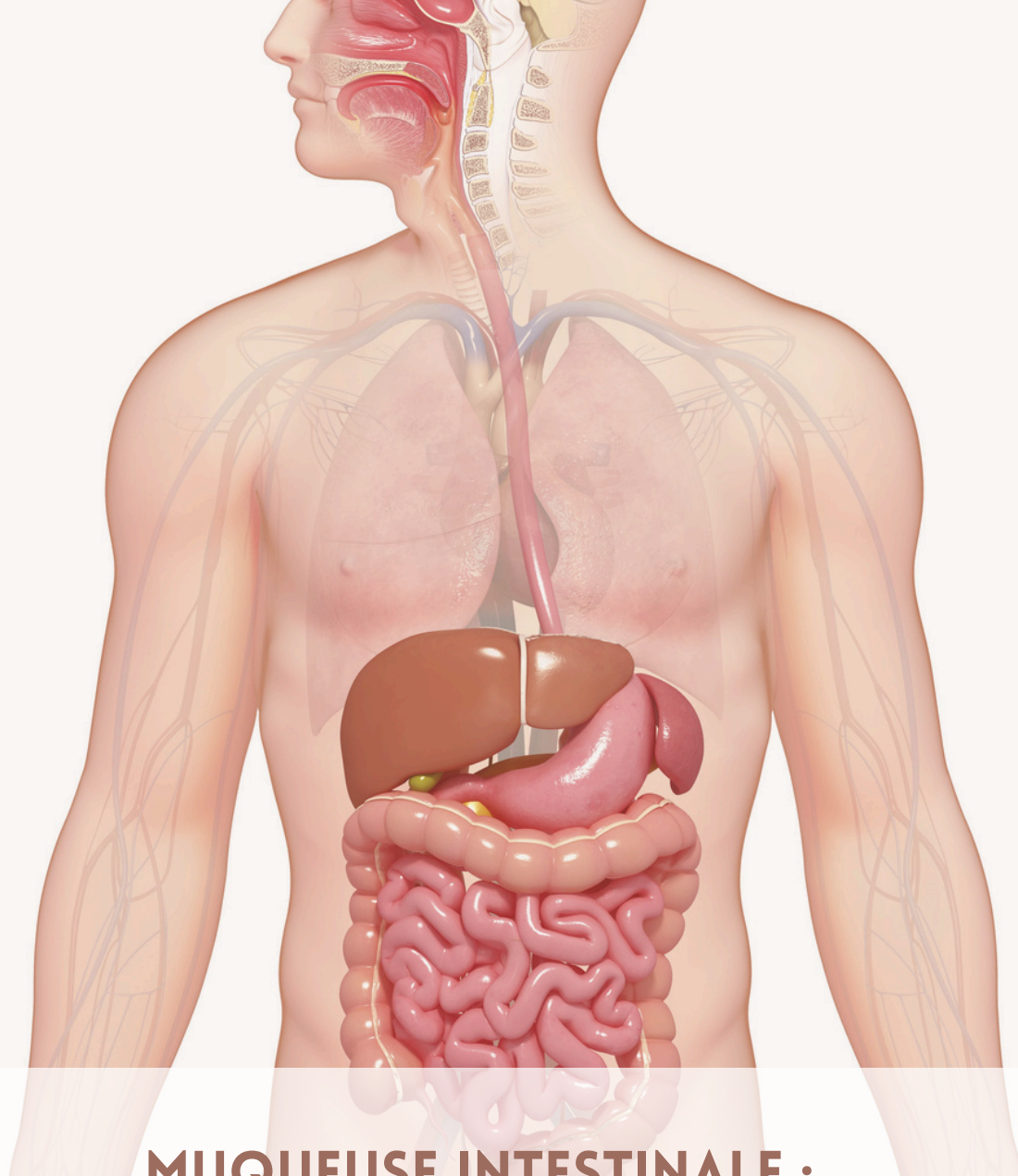
Les probiotiques ne remplacent pas :

- la mastication
- l'acidité gastrique
- la motilité
- l'hygiène de vie

PARTIE

06





MUQUEUSE INTESTINALE :

- **Hyperperméabilité... P.171**

HYPER-PERMÉABILITÉ

1. L-glutamine



Site : [nutripure](https://nutripure.com)

**Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo**

La L-glutamine est un acide aminé naturellement présent dans l'organisme.

C'est la **principale source d'énergie des cellules intestinales (entérocytes)**.

Elle contribue à :

- soutenir la réparation de la muqueuse intestinale,
- renforcer la barrière intestinale,
- réduire l'hyper-perméabilité,
- apaiser l'inflammation locale,
- améliorer la tolérance digestive.

☞ **Elle agit sur le terrain intestinal, pas sur le symptôme immédiat.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

1. L-glutamine



Site : *nutripure*

Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo

Dans quels cas elle est pertinente ?

La L-glutamine peut être utile si tu présentes :

- hyper-perméabilité suspectée,
- intolérances alimentaires multiples,
- sensibilité digestive chronique,
- terrain inflammatoire intestinal,
- diarrhée chronique fonctionnelle,
- SII,
- fatigue chronique associée à troubles digestifs.

Elle est particulièrement intéressante :

- après une période de stress important,
- après antibiotiques,
- en cas de muqueuse fragilisée,
- en complément d'un travail sur le microbiote.



- > **3 à 5g / jour,**
- > **Le matin à jeun**
- > **2 mois minimum**

En cas de terrain très fragile :

→ commencer à 2 g puis augmenter progressivement.

HYPER-PERMÉABILITÉ

1. L-glutamine



Site : *nutripure*

**Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo**

CONTRE-INDICATIONS :

À éviter ou utiliser avec prudence en cas de :

- cancer actif (discussion médicale nécessaire),
- Constipation importante (majoration chez certaines personnes)

Peut provoquer au début :

- inconfort digestif transitoire.

Dans ce cas → réduire la dose.

HYPER-PERMÉABILITÉ

2. Omega 3



*PhosphoKrill –
Site : Nutrixeal*

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels (EPA et DHA principalement) **impliqués dans la régulation de l'inflammation.**

Au niveau digestif, ils contribuent à :

- moduler la réponse inflammatoire,
- soutenir l'intégrité de la muqueuse intestinale,
- améliorer la fluidité membranaire des cellules intestinales,
- favoriser un environnement intestinal plus stable.

👉 **Ils n'agissent pas directement sur la digestion, mais sur le terrain inflammatoire.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

2. Omega 3



*PhosphoKrill –
Site : Nutrixeal*

Dans quels cas ils sont pertinents ?

Les oméga-3 peuvent être utiles si tu présentes :

- terrain inflammatoire chronique,
- hyper-perméabilité suspectée,
- SII avec composante inflammatoire,
- douleurs abdominales récurrentes,
- fatigue chronique associée à troubles digestifs,
- terrain hormonal inflammatoire (SPM, dominance œstrogénique).

Ils sont particulièrement intéressants :

- lorsque l'alimentation est pauvre en poissons gras,
- en complément d'un travail sur la muqueuse (glutamine, zinc carnosine),
- en terrain stress + inflammation.



**>1000 à 2000 mg d'EPA + DHA combinés par jour
(vérifier la quantité réelle d'EPA/DHA sur
l'étiquette)**

> 3 à 6 mois

> En continu si végétarisme / pas de conso de poisson

HYPER-PERMÉABILITÉ

2. Omega 3



*PhosphoKrill –
Site : Nutrixeal*

! Critères de qualité importants :

- Haute teneur en EPA + DHA (pas seulement “huile de poisson”)
- Indice TOTOX bas (qualité d’oxydation)
- Purifié (métaux lourds)

☞ La qualité change réellement l’efficacité.

CONTRE-INDICATIONS :

À utiliser avec prudence en cas de :

- traitement anticoagulant,
- chirurgie programmée,
- troubles de la coagulation.

Peut provoquer :

- légers troubles digestifs au début,
- reflux si pris à jeun (toujours avec repas)

HYPER-PERMÉABILITÉ

3. Collagène



Peptide de collagène bovin (ou marin)

Site : [Nutripure](#)

**Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo**

Les peptides de collagène sont **des fragments de protéines riches en glycine, proline et hydroxyproline, acides aminés essentiels à la structure des tissus.**

Au niveau digestif, ils contribuent à :

- soutenir la structure de la muqueuse intestinale,
- participer à la réparation des tissus fragilisés,
- renforcer la barrière intestinale,
- soutenir l'intégrité des jonctions cellulaires,
- améliorer la résilience digestive.

☞ **Ils agissent sur la structure, là où la glutamine agit davantage sur l'énergie cellulaire.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

3. Collagène



Peptide de collagène bovin (ou marin)

Site : Nutripure

**Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo**

Dans quels cas ils sont pertinents ?

Les peptides de collagène peuvent être utiles si tu présentes :

- hyper-perméabilité suspectée,
- terrain inflammatoire chronique,
- fragilité digestive persistante,
- intolérances alimentaires multiples,
- douleurs digestives diffuses,
- terrain stress chronique + fatigue,
- troubles cutanés associés (eczéma, peau sèche).

Ils sont particulièrement intéressants :

- en phase de consolidation,
- après un travail sur la flore,
- lorsque la muqueuse semble affaiblie depuis longtemps.



> 5 à 10g / jour (poudre)

> Le matin à jeun

> 2 mois minimum

Peut être associé à la glutamine.

HYPER-PERMÉABILITÉ

3. Collagène



Peptide de collagène bovin (ou marin)

Site : Nutripure

**Code PARRAIN
(10%) : Paunaturo**

! Critères de qualité :

- Collagène hydrolysé (peptides)
- Origine claire (bovin, marin)
- Sans additifs inutiles
- Idéalement avec traçabilité

CONTRE-INDICATIONS :

Pas de contre-indications formelles.

Peut provoquer :

- légers ballonnements au début.

Commencer à 5 g en cas de terrain sensible.

HYPER-PERMÉABILITÉ

4. Resveratrol



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Le resvératrol est **un polyphénol naturel présent notamment dans la peau du raisin.**

Il agit principalement comme :

- antioxydant puissant,
- modulateur de l'inflammation,
- soutien de l'équilibre métabolique.

Au niveau digestif, il contribue indirectement à :

- réduire l'inflammation intestinale,
- moduler la réponse immunitaire locale,
- soutenir la barrière intestinale,
- améliorer le terrain en cas d'hyperperméabilité.

☞ **Il agit sur le terrain inflammatoire et oxydatif.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

4. Resveratrol



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

Dans quels cas il est pertinent ?

Le resvératrol peut être utile si tu présentes :

- terrain inflammatoire chronique,
- hyper-perméabilité persistante,
- fatigue chronique associée à inflammation,
- troubles digestifs liés au stress oxydatif,
- terrain métabolique perturbé,
- déséquilibres hormonaux avec inflammation associée.

Il est particulièrement intéressant :

- en complément d'oméga-3,
- en phase de consolidation,
- en terrain inflammatoire diffus.



- > **1 gélule / jour**
- > **Pendant un repas**
- > **sur 1 à 2 mois**

HYPER-PERMÉABILITÉ

4. Resveratrol



Sunday Natural

Code promo :
PAULINE_NATURO10

CONTRE-INDICATIONS :

À utiliser avec prudence en cas de :

- traitement anticoagulant,
- chirurgie programmée,
- grossesse.

Peut provoquer :

- inconfort digestif léger chez les personnes sensibles.

HYPER-PERMÉABILITÉ

5. Permea royal



*Perméa Royale –
Laboratoire
La Royale*

Perméa Royale est un complexe multi-actifs conçu pour :

- soutenir la réparation de la muqueuse intestinale,
- moduler l'inflammation digestive,
- renforcer la barrière intestinale,
- soutenir le microbiote,
- améliorer la tolérance alimentaire.

☞ **Il agit à la fois sur la structure, l'inflammation, et le terrain intestinal global.**

-10% avec le lien : [ici](#)

HYPER-PERMÉABILITÉ

5. Permea royal



*Perméa Royale -
Laboratoire
La Royale*

-10% avec le lien : [ici](#)

Comment il agit ?

◆ **L-Glutamine**

- nourrit les cellules intestinales
- soutient la réparation des jonctions serrées

◆ **Amidon résistant**

- nourrit le microbiote
- favorise la production de butyrate

◆ **Psyllium**

- régule le transit
- améliore la consistance des selles

◆ **Collagène type I**

- soutien structurel de la muqueuse

◆ **N-acétyl-glucosamine**

- soutien du mucus intestinal
- renforce la couche protectrice

HYPER-PERMÉABILITÉ

5. Permea royal



*Perméa Royale -
Laboratoire
La Royale*

-10% avec le lien : [ici](#)

Comment il agit ?

◆ **Phosphatidylcholine**

- soutien des membranes cellulaires
- améliore l'intégrité de la barrière

◆ **Boswellia**

- puissant modulateur inflammatoire

◆ **Quercétine + Apigénine + Polyphénols**

- régulation immunitaire
- effet anti-inflammatoire

◆ **Vitamines & minéraux**

- soutien enzymatique et immunitaire
- zinc clé pour la muqueuse

◆ **Enzymes digestives**

- facilitent la digestion
- réduisent la charge fermentaire

☞ **C'est un complexe "tout-en-un" pour terrain fragile.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

5. Permea royal



Perméa Royale -
Laboratoire
La Royale

-10% avec le lien : [ici](#)

Dans quels cas il est pertinent ?

Ce complexe peut être intéressant si tu présentes :

- hyper-perméabilité suspectée ou confirmée,
- intolérances alimentaires multiples,
- sensibilité digestive chronique,
- terrain inflammatoire intestinal,
- fatigue chronique associée à troubles digestifs,
- troubles digestifs persistants malgré un travail sur la digestion haute.

Il est particulièrement pertinent :

- après une phase de stabilisation digestive,
- en phase de consolidation,
- lorsque plusieurs axes doivent être soutenus simultanément.



- > **1 sachet 2x/jour**
- > **Pendant un repas**
- > **sur 2 à 3 mois.**

HYPER-PERMÉABILITÉ

5. Permea royal



*Perméa Royale –
Laboratoire
La Royale*

CONTRE-INDICATIONS :

À éviter ou encadrer en cas de :

- grossesse / allaitement
- traitement anticoagulant (boswellia)
- pathologie auto-immune active
- SIBO actif non stabilisé (présence d'amidon résistant)

⚠ Peut majorer temporairement les ballonnements au début si fermentation importante.

-10% avec le lien : [ici](#)

ET MAINTENANT ?

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est probablement que ta digestion t'interpelle.

Peut-être que tu te reconnais dans certaines situations :

- des ballonnements fréquents
- une digestion lente ou inconfortable
- des reflux ou brûlures d'estomac
- un transit irrégulier
- une sensation de fatigue digestive après les repas.

Et peut-être aussi que tu as déjà essayé plusieurs compléments... sans toujours comprendre lequel choisir, quand le prendre, ou pourquoi il fonctionne (ou non).

C'est exactement pour cette raison que j'ai créé ce guide. Pour t'aider à y voir plus clair, comprendre les grandes logiques digestives et utiliser les compléments de manière plus pertinente et ciblée.

SACHE QUE ..

Les compléments alimentaires peuvent être de formidables outils.
Mais ils sont rarement la solution à eux seuls.

Une digestion équilibrée repose aussi sur :

- la qualité de l'alimentation
- le rythme des repas
- la mastication
- la gestion du stress
- le sommeil
- l'équilibre du microbiote.

Autrement dit : la digestion est un système global.



Je suis Pauline, **ancienne infirmière et naturopathe spécialisée dans les troubles digestifs et hormonaux.**

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes qui souffrent de :

- ballonnements chroniques
- reflux
- troubles du transit
- fatigue digestive
- déséquilibres hormonaux liés à la digestion.
-

Mon approche est inspirée de **la médecine fonctionnelle, avec une vision globale de l'organisme.**

L'objectif n'est pas seulement de soulager les symptômes, mais **de comprendre pourquoi ils sont apparus.**

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN

Si tu souhaites travailler plus en profondeur sur ta digestion et comprendre les causes de tes symptômes, **je propose également des accompagnements personnalisés.**

Mon objectif n'est pas seulement de soulager les symptômes, mais de :

- d'en comprendre l'origine
- identifier les déséquilibres digestifs
- mettre en place des solutions adaptées à ton terrain.



BILAN DE NATUROPATHIE FONCTIONNELLE

ACCOMPAGNEMENT 3 MOIS : LE RESET

ET SINON ...

Tu peux me retrouver sur Instagram où je partage régulièrement :

- des explications sur la digestion
- des conseils pratiques
- des analyses de cas réels
- des outils pour mieux comprendre ton corps.

 **Instagram : @paulinegrolleau.naturopathie**

UN DERNIER CONSEIL ..

Si tu devais retenir une seule chose de ce guide :

le bon complément n'est pas forcément le plus connu...

c'est celui qui correspond réellement à ton problème digestif.

Prendre le temps de comprendre son corps est souvent la clé pour retrouver une digestion plus confortable et durable.

