



BURGERSTEIN  
**FOUNDATION**  
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



# **Extraits de plantes et micronutriments en cas de troubles de l'humeur**



## SOMMAIRE

<b>1. LORSQUE LA TÊTE EST PLEINE DE NUAGES NOIRS</b>	4
.....	.....
Troubles de l'humeur ou dépression?	5
.....	.....
Premiers signes et détection précoce	5
.....	.....
<b>2. ALTERNATIVES NATURELLES – UNE SÉLECTION DE SUBSTANCES VÉGÉTALES EN CAS DE TROUBLES DE L'HUMEUR</b>	6
.....	.....
Le safran – l'antidépresseur végétal	7
.....	.....
La mélisse – bien plus qu'une simple tisane appréciée	10
.....	.....
Le curcuma – une épice traditionnelle	12
.....	.....
<b>3. MICRONUTRIMENTS EN CAS DE TROUBLES DE L'HUMEUR</b>	14
.....	.....
Les vitamines B – acide folique, vitamines B6 et B12	15
.....	.....
La vitamine D3 – Des carences chez les personnes souffrant de dépression	16
.....	.....
Le magnésium – Un besoin accru en cas de stress	17
.....	.....
Le zinc – Un apport en zinc souvent insuffisant dans les cas de dépression	18
.....	.....
Les acides gras oméga 3 – Un effet démontré dans les cas de dépression	19
.....	.....
<b>4. POSOLOGIES RECOMMANDÉES EN CAS DE TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE DÉPRESSIONS</b>	21
.....	.....
<b>5. CONSEILS POUR UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ</b>	22
.....	.....

# Lorsque la tête est pleine de nuages noirs



Parfois, l'humeur humaine ressemble à un grand huit. L'alternance de hauts et de bas et beaucoup d'entre-deux peut causer un chaos émotionnel chez certaines personnes.

Nous sommes nombreux à connaître le sentiment d'épuisement, de fatigue et d'apathie, notamment quand les jours raccourcissent et que l'ensoleillement est moindre. Cette réaction est tout à fait normale dans une certaine mesure et fait partie de la vie quotidienne. Cependant, si l'humeur est instable de façon régulière et surtout sur le long terme, le corps et l'âme ont besoin d'aide pour retrouver leur équilibre.

L'humeur est influencée par des facteurs externes et endogènes. En fin de compte, c'est souvent une combinaison de nombreux facteurs différents qui contribue à une humeur négative. Les troubles de l'humeur et la dépression ont ainsi diverses causes: les changements hormonaux, par exemple pendant la grossesse ou la ménopause, de nouvelles étapes de la vie ou des effets secondaires de médicaments, pour ne citer que quelques facteurs déclencheurs.

## TROUBLES DE L'HUMEUR OU DÉPRESSION ?

La transition entre un changement d'humeur normal et une dépression, qui nécessite une prise en charge médicale, est en général difficile à délimiter. Les symptômes et la manifestation des troubles de l'humeur ne sont pas aussi univoques que dans la dépression. La dépression est souvent associée à un manque de capacité à répondre à la tristesse, à la joie ou à d'autres stimuli. L'isolement, un sentiment de culpabilité, des angoisses, une sensation d'oppression dans la poitrine ou un épuisement profond peuvent être des symptômes. Les dépressions peuvent être multiples et complexes et il est donc parfois difficile d'en trouver la cause exacte. La dépression est difficile à diagnostiquer et nécessite toujours une prise en charge médicale. Dans le cas de troubles de l'humeur, en revanche, on obtient déjà de bons résultats avec des méthodes de traitement naturelles et des conseils d'experts dans les pharmacies et les drogueries.

## PREMIERS SIGNES ET DÉTECTION PRÉCOCE

De nos jours, de nombreuses personnes ont le sentiment de ne plus pouvoir faire face aux exigences quotidiennes de leur vie professionnelle et de leur environnement social. Un manque de sommeil, trop de stress, la place prépondérante du numérique et peu d'instantanés disponibles pour se reposer peuvent entraîner un stress mental à long terme. Cela peut fortement influencer sur la qualité de vie ainsi que sur les performances quotidiennes. Par conséquent, il faut agir dès les premiers signes que le corps envoie et être à l'écoute de ses sentiments intérieurs.

# Alternatives naturelles – sélection de substances végétales en cas de troubles de l'humeur

L'antidépresseur végétal classique est certainement le millepertuis (lat. *Hypericum perforatum*), qui est souvent prescrit sous forme de médicament. Par rapport au millepertuis, d'autres substances végétales comme le safran, la mélisse et le curcuma sont actuellement moins connus pour traiter les troubles de l'humeur. Pourtant, il existe également des études représentatives montrant un effet positif de ces substances végétales sur les troubles de l'humeur et la dépression légère. Contrairement au millepertuis qui est considéré comme une alternative naturelle aux antidépresseurs chimiques, le safran, la mélisse et le curcuma n'entraînent pas de réaction connue de sensibilité au soleil.



# Le safran – l'antidépresseur végétal

Le safran, épice précieuse et onéreuse, est extrait des stigmates rouges de la fleur de *Crocus sativus*.

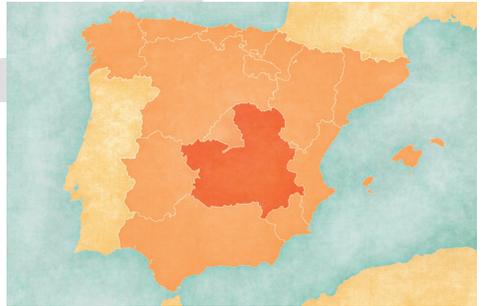
Le *Crocus sativus*, c'est-à-dire le safran, se compose d'un tubercule qui est enterré à environ 15 cm de profondeur. Dans la fleur, de couleur pourpre, se trouvent trois longs pistils d'un rouge doré – les filaments de safran. Le safran est connu pour être une épice précieuse et onéreuse parce qu'il faut environ 150 000 à 200 000 fleurs pour en produire un kilogramme. En outre, la récolte se fait entièrement à la main et le *Crocus sativus* ne fleurit qu'une fois par an, à l'automne, pendant quelques semaines. Traditionnellement, le safran servait non seulement d'épice, mais aussi de médicament pour différentes indications.

L'effet antidépresseur du safran est probablement dû à la crocine qu'il contient et qui est convertie en crocétine dans l'intestin grêle. L'extrait de safran régule la libération de l'hormone de stress, le cortisol, dans l'organisme. Il contribue également à réguler la libération accrue de glutamate en cas d'épuisement mental. Il aide en plus à maintenir les niveaux de sérotonine et de dopamine. L'humeur est influencée positivement par ses effets sur ces substances messagères présentes dans le cerveau.



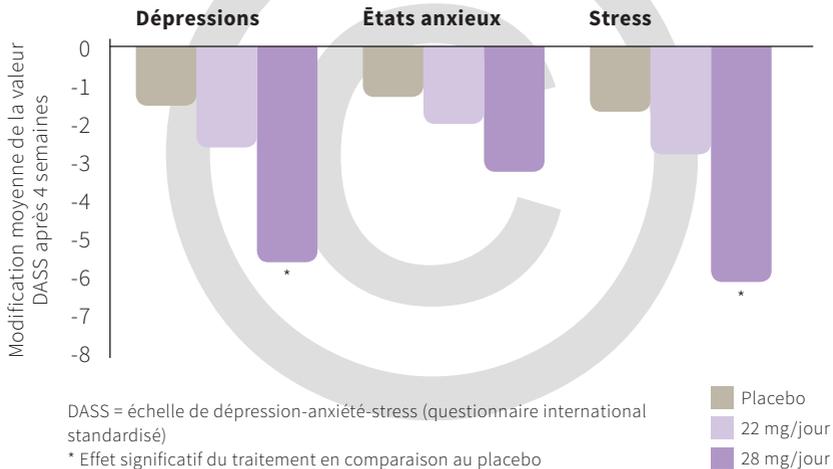
## BON À SAVOIR:

Le safran n'est pas toujours du safran. Il existe beaucoup de contrefaçons, car le vrai safran est très cher. La poudre de safran est notamment souvent mélangée à du curcuma. De même, les fleurs tubulaires séchées du carthame n'ont rien à voir avec les filaments de la fleur de *Crocus sativus*. Un safran authentique doit répondre à différents standards de qualité. Différents procédés d'extraction peuvent être utilisés pour extraire les substances actives du safran. La composition des extraits peut fortement varier selon les sous-espèces végétales et le procédé d'extraction utilisé. Les extraits doivent être obtenus par un procédé standardisé à partir de sous-espèces clairement définies et issues d'une agriculture contrôlée. En outre, l'efficacité des extraits utilisés doit être étayée par des études cliniques, car les résultats d'études ne peuvent pas être transférés d'un extrait à l'autre. En Europe, les champs de *Crocus sativus* sont cultivés principalement en Espagne, sur le plateau de La Mancha.



# L'extrait de safran analysé dans des études cliniques – affron®

Nette réduction de la dépression, de l'anxiété et du stress – au bout de 4 semaines. 128 participants à l'étude (de 18 à 77 ans) souffrant d'humeur dépressive ont été divisés en 3 groupes. Dans le groupe ayant pris 28 mg d'affron® (2 x 14 mg) pendant 4 semaines, une nette amélioration de l'humeur (moins de dépression, d'anxiété, de stress et de fatigue et plus d'énergie) a été observée.<sup>1</sup>



Ce résultat a été confirmé dans une autre étude portant sur 80 adolescents (de 12 à 16 ans).<sup>2</sup> Les substances actives du safran, telles que la crocine et le safranal, semblent avoir un impact positif sur le métabolisme de la sérotonine. Ils ont également un effet anti-inflammatoire et pourraient protéger les nerfs.

L'effet antidépresseur du safran a, de plus, été confirmé dans de nombreuses méta-analyses et est comparable à celui des antidépresseurs fréquents.

- 1 Kell G. et al. affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complement Thera Med* 2017;33:58-64.
- 2 Lopresti AL et al. affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Affective Disorders* 2018;232:349-357.

# La mélisse – bien plus qu’une simple tisane appréciée

La mélisse ou mélisse citronnelle (en latin *Melissa officinalis*) est originaire d’Asie et a été introduite en Europe par les Arabes dès l’an 10 après J.-C. De nos jours, on ne la trouve plus seulement dans les jardins des monastères et les jardins d’herbes aromatiques, mais dans de nombreux jardins privés et elle est souvent utilisée pour des tisanes d’été rafraîchissantes en raison de son agréable goût citronné.

La mélisse citronnelle a de nombreux effets positifs. Paracelse a dit à son sujet: «Parmi toutes les choses que la terre produit, la mélisse est la meilleure herbe pour le cœur; quand on l’ingère, elle rend joyeux et égaye le cœur. Elle renouvelle toutes les forces du corps.»



L’extrait de mélisse a un effet calmant et influence la performance mentale ainsi que la tolérance au stress. En inhibant des enzymes, les monoxygénases\*, dans le cerveau, l’extrait de mélisse a un effet apaisant sur l’humeur et l’anxiété et peut améliorer la réceptivité mentale. En cas de troubles de l’humeur notamment, l’agitation intérieure, la mauvaise qualité du sommeil et les troubles de la concentration sont au centre des préoccupations. La mélisse augmente les performances mentales (attention, mémoire), mais a aussi un effet calmant et améliore la qualité du sommeil.

\* Les monoamines oxydases ont pour tâche de dégrader la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine et de réduire ainsi leur disponibilité pour la transmission des signaux dans le cerveau

## BON À SAVOIR:

La composition des extraits peut fortement varier selon les sous-espèces végétales et le procédé d'extraction utilisé. Les extraits doivent être obtenus par un procédé standardisé à partir de sous-espèces clairement définies et issues d'une agriculture contrôlée. L'efficacité des extraits utilisés doit être démontrée dans des études cliniques, car les résultats d'études ne sont pas transposables d'un extrait à l'autre.

# L'efficacité de l'extrait de mélisse Bluenesse® a fait l'objet d'études



La mélisse augmente les performances mentales (attention, mémoire), mais a aussi un effet calmant et améliore la qualité du sommeil. C'est ce qui a été démontré dans une étude portant sur des sujets qui ont pris 300 mg de Bluenesse®.<sup>3</sup> Une heure après la prise du médicament, les sujets se sentaient déjà moins stressés en raison de la baisse du taux de cortisol. La prise de 300 mg de Bluenesse® a également amélioré l'attention et la performance mentale. Dans le cas d'une posologie de 2 x 300 mg Bluenesse® par jour, il convient de respecter un intervalle de 4 heures au minimum entre les prises, car, dans le cas contraire, le médicament peut entraîner une fatigue.

3 Scholey A et al. Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. *Nutrients* 2014;6:4805-4821.

# Le curcuma – une épice traditionnelle en cas de dépression

La poudre de curcuma de couleur jaune intense est généralement connue comme un composant du curry. Le curcuma est utilisé en médecine ayurvédique depuis des générations. L'un des ingrédients principaux du safran des Indes (*Curcuma longa*) est la curcumine, qui appartient au groupe des curcuminoïdes. Chez nous, les effets intéressants de la curcumine ont été reconnus surtout ces dernières années.

La curcumine augmente le taux de sérotonine et de dopamine, les hormones du bonheur, et protège contre la libération de cortisol liée au stress. Outre l'effet antidépresseur, un effet anxiolytique a également pu être observé. Étant donné qu'il est évoqué que des processus inflammatoires dans le cerveau seraient à l'origine de la dépression, l'effet antidépresseur de la curcumine pourrait s'expliquer par son effet anti-inflammatoire. De nombreuses études portant sur la curcumine montrent un effet positif sur la dépression après 4 semaines de prise – si elle est bien tolérée. L'association à des antidépresseurs classiques a montré un effet supplémentaire évident.



**BON À SAVOIR:**

Pour un effet optimal, il est nécessaire que la curcumine puisse être bien assimilée et utilisée par le corps. Malheureusement, cela est souvent trop peu pris en compte lors de l'utilisation du curcuma. L'efficacité et l'effet positif peuvent être considérablement augmentés par des formulations spéciales. Ainsi, l'association de la curcumine avec la lécithine ou avec la pipérine améliore l'absorption par le corps.

Une nouvelle variante, élégante, est la technologie PNS («Polar-Nonpolar Sandwich»). Grâce à cette technique, des curcuminoïdes, des huiles essentielles et un extrait aqueux de curcuma sont produits puis à nouveau combinés de telle sorte que les curcuminoïdes peuvent être mieux assimilés par le corps. Ce procédé permet d'obtenir un produit contenant 100 % de substances naturelles issues du curcuma, sans additifs supplémentaires, qui peut être assimilé de manière optimale par l'organisme.



# L'utilisation de micronutriments en cas de troubles de l'humeur

L'effet positif des micronutriments sur les troubles de l'humeur ou sur une dépression est souvent sous-estimé. De nombreux micronutriments sont impliqués dans la formation de substances messagères cérébrales (neurotransmetteurs) comme la dopamine, la noradrénaline, la mélatonine et la sérotonine. Si l'apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments est insuffisant, cela peut favoriser l'apparition de troubles de l'humeur ou d'une dépression.

L'apport complémentaire de micronutriments peut donc jouer un rôle essentiel en cas de troubles de l'humeur et d'autres maladies psychiques.



De nombreuses études scientifiques ont montré l'importance d'un apport en micronutriments optimal en cas de maladies psychiques. Pour obtenir un effet positif sur les troubles de l'humeur et la dépression, il y a deux possibilités: soit remédier à une carence existante (p. ex. acide folique, vitamine D3), soit essayer d'obtenir un effet positif avec des doses thérapeutiques.

# La vitamine B – acide folique, vitamines B6 et B12

Les vitamines B, en particulier l'acide folique, sont essentielles à la production par l'organisme de substances messagères (sérotonine, dopamine, adrénaline, noradrénaline) dans le cerveau. En cas de carence en acide folique par exemple, la disponibilité de la sérotonine dans le système nerveux central peut diminuer. Un bon apport en vitamines B est également important pour maintenir un faible taux d'homocystéine dans le sang. L'homocystéine est une substance produite par l'organisme qui peut endommager les nerfs et intensifier les symptômes dépressifs lorsqu'elle est présente à des taux élevés dans le sang. En effet, une vaste étude montre que les personnes déprimées ont des taux de folates inférieurs à ceux des personnes en bonne santé mentale.<sup>4</sup>

Une supplémentation en acide folique est également judicieuse pour les personnes dépressives qui sont traitées par un antidépresseur. Ainsi, une étude clinique montre que 0,5 mg d'acide folique par jour augmente l'efficacité d'un antidépresseur léger.<sup>5</sup>

Il est également important de noter que les contraceptifs oraux (pilules contraceptives et médicaments contenant des œstrogènes utilisés lors de la ménopause) dégradent l'apport en acide folique et en autres vitamines B et augmentent ainsi le risque de dépression. Lorsque vous prenez un complément alimentaire en raison de troubles de l'humeur, il faut veiller à ce qu'il contienne au moins 0,5 mg d'acide folique. De plus, les personnes souffrant de troubles de l'humeur et de dépression devraient faire analyser leur taux d'homocystéine. Dans l'idéal, il devrait se situer entre 5 et 10 µmol/l.

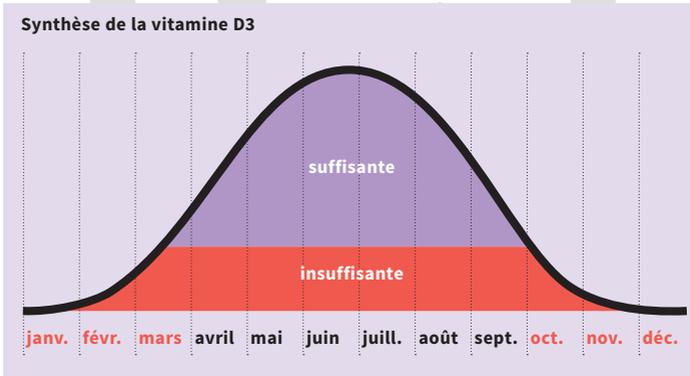
4 Bender et al. The association of folate and depression: a meta-analysis. *J Psychiatr Res* 2017;95:9-18.

5 Coppen A & Bailey J. Enhancement of the antidepressant action of fluoxetine by folic acid: a randomized, placebo controlled trial. *J Affect Dis* 2000;60: 121-130.

# La vitamine D3 – Des carences chez les personnes souffrant de dépression

Les dépressions peuvent être liées à de faibles taux de vitamine D3 dans le sang. Le taux de vitamine D3 devrait idéalement se situer entre 75 et 125 nmol/L. Plusieurs facteurs peuvent influencer la formation de vitamine D3. La vitamine D3 est synthétisée naturellement (à partir du cholestérol) dans la peau sous l'action des rayons ultraviolets. Les habitudes de vie actuelles font que la production de vitamine D3 par la peau est souvent insuffisante en raison du temps passé dans des pièces fermées et de l'utilisation de filtres UV dans les écrans solaires et les cosmétiques. Sous nos latitudes, le rayonnement solaire permettant une synthèse suffisante de vitamine D3 n'est suffisamment fort que d'avril à octobre. De plus, avec l'âge, la production de vitamine D3 est limitée.

## Évolution saisonnière de la formation de vitamine D3 dans la peau (Europe centrale)



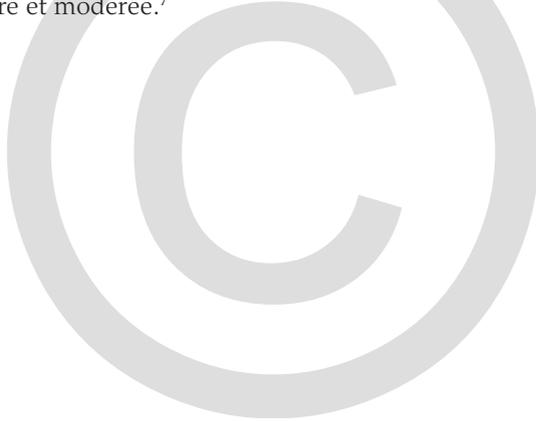
En particulier en cas de dépressions saisonnières (automne, hiver), il vaut la peine de faire analyser ces taux par un médecin. Une étude menée auprès de 42 patients dépressifs présentant une carence en vitamine D3 a examiné l'efficacité d'un antidépresseur léger avec et sans prise de 1 500 U.I. de vitamine D3 par jour. Une nette amélioration a été observée dans les deux groupes. Cependant, dans le groupe ayant reçu une supplémentation en vitamine D3, une amélioration a pu être observée plus rapidement.<sup>6</sup>

6 Khoraminy N et al. Therapeutic effects of vitamin D as adjunctive therapy to fluoxetine in patients with major depressive disorder. Aust NZ J Psychiatry. 2013;47(3):271-275.

# Le magnésium – Un besoin accru en cas de stress

Le magnésium est essentiel à de nombreux processus biochimiques et physiologiques de l'organisme. Le magnésium intervient dans l'apport d'ATP (forme de stockage de l'énergie dans les cellules) et est donc particulièrement important pour le métabolisme énergétique. En cas de stress physique et psychologique, les besoins en magnésium augmentent. Il a été prouvé qu'il existe un lien entre un apport insuffisant en magnésium et l'apparition d'une dépression.

Une étude, est parvenue à démontrer qu'une supplémentation en magnésium pendant 6 semaines améliore considérablement les symptômes des personnes souffrant de dépression légère et modérée.<sup>7</sup>



# Le zinc – Un apport en zinc souvent insuffisant dans les cas de dépression

Le zinc est un cofacteur de plus de 300 enzymes (composés protéiques qui contrôlent toutes les réactions biochimiques dans les cellules). Le zinc, comme le magnésium, est donc important pour de nombreux processus métaboliques de l'organisme. Les personnes déprimées et les personnes présentant des troubles de l'humeur ont souvent un faible taux de zinc.<sup>8</sup> C'est pourquoi, en cas de fluctuations d'humeur, il est judicieux de vérifier le taux de zinc et/ou de donner une supplémentation en zinc afin d'assurer un apport suffisant.

Une étude a également montré qu'une supplémentation quotidienne complémentaire avec 25 mg de zinc par jour pendant 12 semaines améliorait l'efficacité d'un anti-dépresseur.<sup>9</sup>

8 Martinez-Cengotitabengoa M & González-Pinto A. Nutritional supplements in depressive disorders. *Actas Esp Psiquiatr* 2017;45(Suppl. 1):8-15.

9 Siwek M et al. Zinc supplementation augments efficacy of imipramine in treatment resistant patients: a double blind, placebo-controlled study. *J Affect Dis* 2009;118:187-195.

# Les acides gras oméga 3 – Un effet démontré dans les cas de dépression

Outre les substances végétales secondaires et les micronutriments, les acides gras oméga 3 à longue chaîne (p. ex. EPA et DHA) à des doses élevées ont un effet positif sur les troubles de l'humeur et surtout sur la dépression. Il a été démontré dans plusieurs études que l'EPA et le DHA ont un effet anti-inflammatoire et améliorent en outre l'effet de la sérotonine, l'hormone du bonheur, dans le tissu cérébral.

Les acides gras oméga 3 à longue chaîne ne peuvent pas être produits en quantité suffisante par l'organisme humain. Ils sont appelés acides gras essentiels et doivent être apportés par l'alimentation ou par un complément alimentaire.

Il est à noter que l'acide linoléique, acide gras oméga 3 végétal, contenu en grande quantité dans l'huile de lin, de noix ou de colza par exemple, ne présente pas l'effet qui peut être observé avec l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contenus dans le poisson.

Une supplémentation en oméga 3 est utile si la fréquence de consommation de poissons gras est inférieure à deux fois par semaine ou en cas de diagnostic de dépression.

## **DES ÉTUDES LE PROUVENT: L'ÉPA ET LE DHA AIDENT À SOULAGER LES DÉPRESSIONS**

La consommation d'acides gras oméga 3 (environ 2 g d'ÉPA/DHA par jour) peut améliorer la dépression d'une manière cliniquement pertinente. Lors du choix d'un complément alimentaire approprié, le rapport entre l'ÉPA et le DHA doit être pris en compte. Il a été démontré qu'en cas de dépression, les meilleurs résultats sont obtenus avec une préparation contenant au moins 60 % d'ÉPA.<sup>10</sup>

L'association d'acides gras oméga 3 et d'antidépresseurs classiques (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine) semble également être plus efficace que le traitement unique.

La supplémentation en acides gras oméga 3 à longue chaîne peut également être essayée chez les enfants et les adolescents si l'on souhaite renoncer à un traitement médicamenteux. Important: la dose doit être suffisamment élevée et il faut faire attention à une teneur élevée en ÉPA!

### **BON À SAVOIR:**

Les acides gras oméga 3 ne sont bien assimilés que si la digestion des graisses a lieu normalement dans nos intestins. Les suppléments d'huile de poisson ne doivent donc pas être pris l'estomac vide, mais avec un repas normal contenant des graisses.

# Posologie recommandée en cas de troubles de l'humeur et de dépressions

<b>Extrait de safran</b> (issu d'une agriculture contrôlée)	28 mg par jour, répartis matin et soir
<b>Extrait de mélisse</b> (issu d'une agriculture contrôlée)	600 mg par jour, répartis matin et soir*
<b>Curcumine</b>	250 mg à 1 g (en fonction de la préparation) pendant les repas
<b>Complexe de vitamines B</b> (vitamine B6, vitamine B12, acide folique, niacine, acide pantothénique)	avec 0,5–1 mg d'acide folique
<b>Magnésium</b> (p. ex. bisglycinate de magnésium, citrate de magnésium)	450–600 de Mg élémentaire, divisible, matin et soir
<b>Zinc</b>	(en fonction du taux de laboratoire) divisible matin et soir
<b>Acides gras oméga 3 (EPA)</b>	≥ 2 g d'EPA et de DHA (min. 60 % de part d'EPA), divisible, avec des repas riches en matières grasses

\* L'intervalle entre les prises doit être d'au moins 4 heures.

# Conseils pour un mode de vie équilibré

L'épuisement mental et les troubles de l'humeur affectent notre performance et notre qualité de vie. Dans les hauts et les bas quotidiens, il est important de se rappeler que nous sommes responsables de notre propre bien-être. Il est donc important d'agir dès l'apparition des premiers signes, avant que le stress et les niveaux élevés de pression ne deviennent incontrôlables.

## **CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION**

Même s'il y a beaucoup à faire, cela vaut la peine de réserver un peu de temps pour se détendre chaque jour. Cinq à dix minutes, de façon régulière, peuvent déjà suffire. Que ce soit dans la voiture, dans le train ou dans la file d'attente d'un centre commercial, concentrez-vous sur votre respiration.

## **S'APAISER EN BOUGEANT**

L'activité physique active notre cerveau et stimule également notre capacité de coordination. Les promenades du soir peuvent déjà réduire le stress et baisser les tensions du corps.

## **ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**

Une alimentation variée et équilibrée comportant tous les vitamines et nutriments importants est essentielle et peut avoir une influence positive sur la santé mentale.

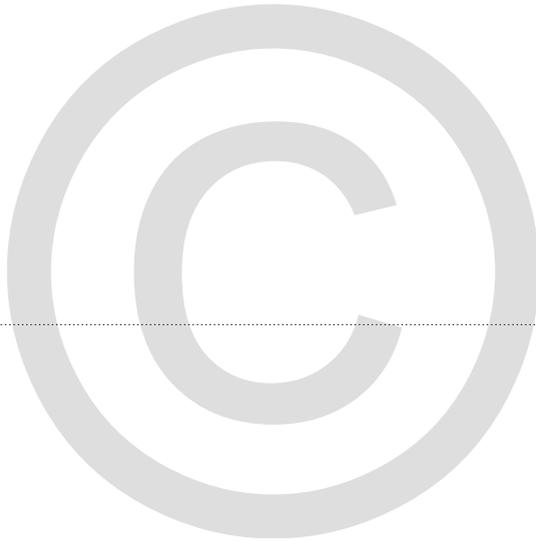
## **S'ACCORDER UNE PAUSE HORS DU MONDE NUMÉRIQUE**

Que ce soit sur un smartphone ou un PC, Internet et surtout les réseaux sociaux peuvent s'avérer énergivores. C'est pourquoi il est important de quitter le monde virtuel pendant un certain temps ou de se fixer une limite quotidienne pour se déconnecter.



# Vous souhaitez en savoir plus ou avez des questions?

Pour de plus amples informations sur les micronutriments, les probiotiques ainsi que les extraits de plantes, nous vous conseillons d'aller sur le site **[www.mikronaehrstoffe-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoffe-wissen.ch)** ou de vous adresser directement à un ou une spécialiste.



*Distribué par:*

## **Burgerstein Foundation**

Burgerstein Foundation | Micronutrients for Health | CH-8640 Rapperswil  
[www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)

