

A conseiller dans les cas suivants :

- **Stress chronique** et surcharge mentale prolongée
- **Fatigue nerveuse** et sensation d'épuisement physique ou psychique
- **Prévention et accompagnement du burn-out**
- **Difficultés de gestion du stress** émotionnel ou professionnel
- **Troubles du sommeil liés au stress** (endormissement difficile, sommeil non réparateur)
- **Baisse de concentration, de vigilance et de performance cognitive**
- **Irritabilité, nervosité, anxiété légère à modérée**
- **Périodes de surmenage** (professionnel, examens, responsabilités familiales)
- **Besoin de soutien de la résilience et de l'adaptation au stress**, sans effet stimulant excessif

Fiche technique Ashwagandha - Rhodiola - Ginseng HRG80

Conseils d'utilisation :

1 gélule le matin, 1 gélule à midi, avec un grand verre d'eau au cours des repas.

Composition :

Extrait des racines d'Ashwagandha (Withania somnifera KSM66®) titrée à 5% de withanolides ; Poudre de racines de ginseng rouge (BOTALYS RED GINSENG, HRG80, Panax ginseng C.A. Meyer) titrée à 10% de Ginsenosides; Extrait de racines de Rhodiola (Rhodiola rosea) titrée à 5% de rosavines; agent de charge: gomme d'acacia.

2 gélules par jour vous apportent :

Extrait des racines d'Ashwagandha (Withania somnifera KSM66®) : 400 mg (dont withanolides : 20 mg)
Poudre de racines de ginseng rouge (BOTALYS RED GINSENG, HRG80) : ...100 mg (dont Ginsenosides : 10 mg)
Extrait de racines de Rhodiola (Rhodiola rosea) : 400 mg (dont rosavines : 4 mg et salidosides : 12 mg)

Présentation :

Boîte de 60 gélules.

Précautions d'emploi :

- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante.
- Déconseillé en cas de troubles thyroïdiens non stabilisés.
- Prudence en cas de traitement médicamenteux (notamment psychotropes, anticoagulants ou traitements hormonaux) : demander un avis médical.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Bibliographie :

- McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 1998;338(3):171-179.
- Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience. World Psychiatry, 2016;15(2):103-111.
- Panossian A, Wikman G. Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue and stress. Current Clinical Pharmacology, 2009;4(3):198-219.
- Sarris J et al. Herbal medicine for anxiety, depression and insomnia. European Neuropsychopharmacology, 2011;21(12):841-860.
- Chandrasekhar K et al. Ashwagandha root extract in stress and anxiety. Indian Journal of Psychological Medicine, 2012;34(3):255-262.



NUT : PL 4100/50
CNK : 5882-980



Ashwagandha-Rhodiola Ginseng HRG80

Soutien en période de stress intense et d'épuisement

Le **burn-out** est un **état d'épuisement physique, émotionnel et mental** résultant d'une exposition prolongée à un stress chronique, le plus souvent professionnel, mais pouvant également concerner la sphère personnelle.

Il s'installe de manière **progressive** et résulte d'un **déséquilibre durable entre les exigences imposées à l'individu et ses capacités de récupération**. Sur le plan physiologique, il s'accompagne d'une dérégulation des systèmes du stress (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien), du système nerveux et du métabolisme énergétique.

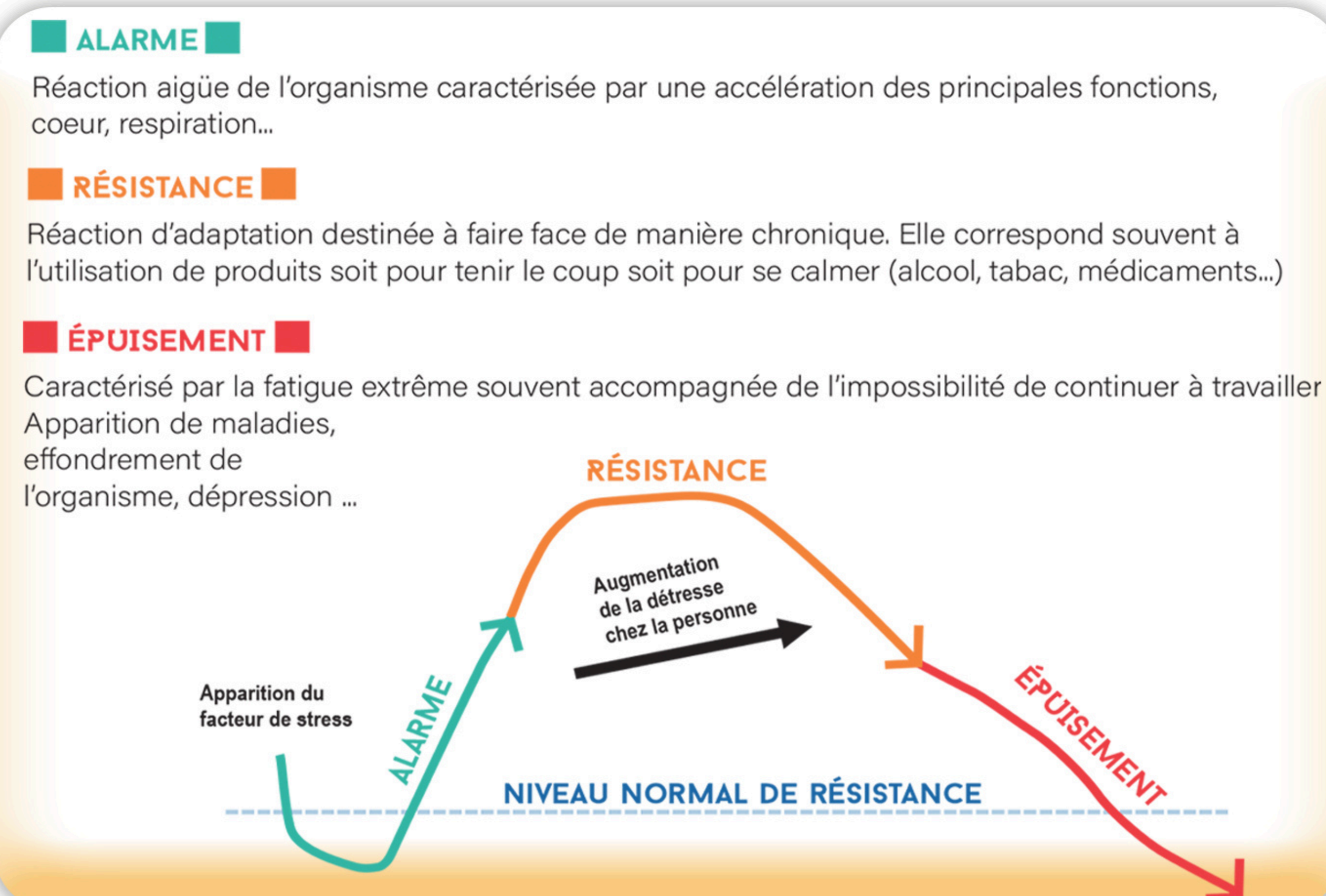
Les **signes d'alerte** apparaissent souvent de façon insidieuse :

Fatigue persistante non soulagée par le repos, troubles du sommeil, irritabilité, baisse de concentration et de mémoire, perte de motivation, anxiété, troubles digestifs, douleurs musculaires, maux de tête, ainsi qu'une diminution de la résistance émotionnelle.

À un stade plus avancé, peuvent survenir un **désengagement affectif**, un sentiment de vide, une perte de sens, voire des symptômes dépressifs.

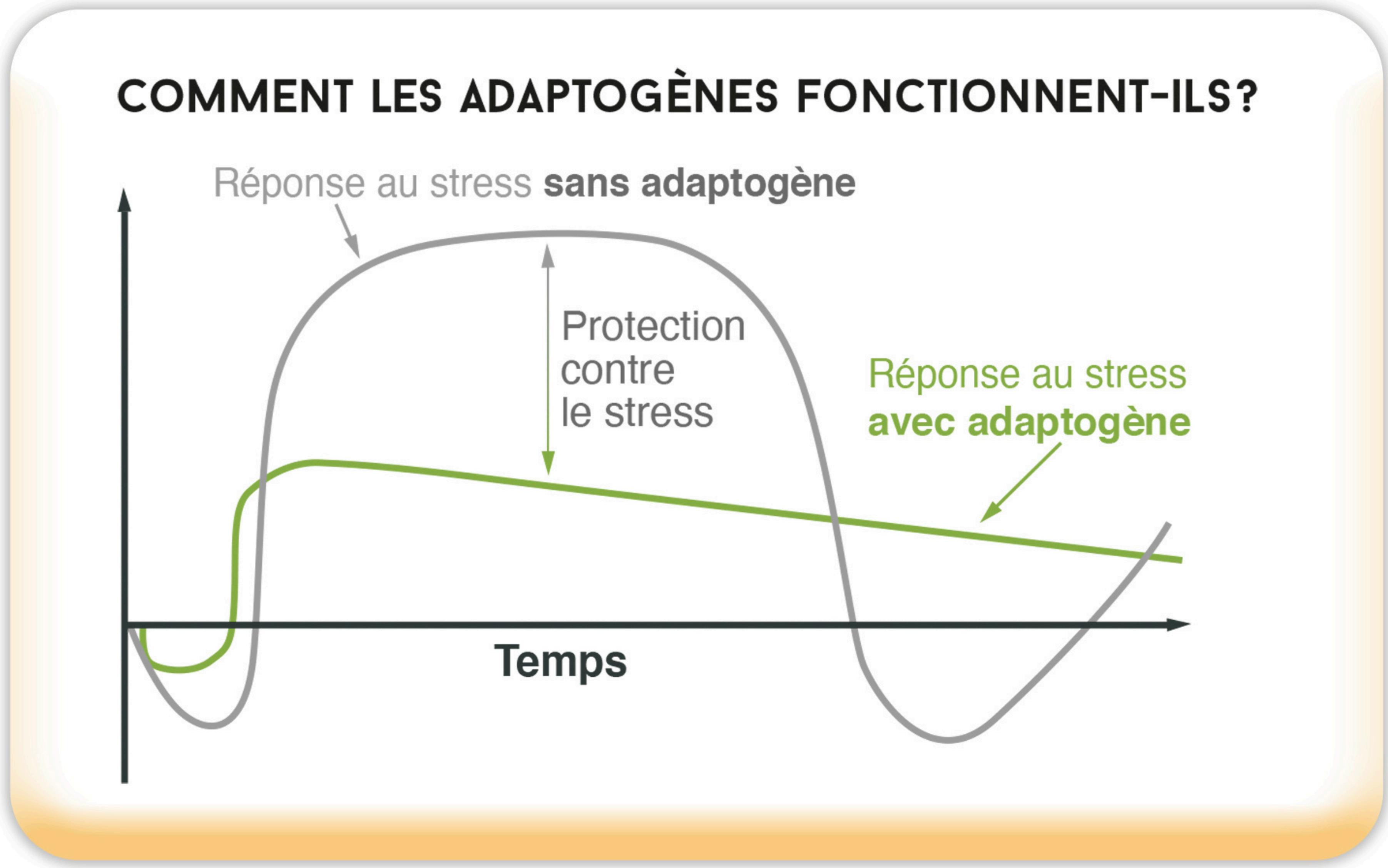
Dans l'article scientifique du Docteur Rémy C. Martin-Du Pan, il est expliqué que les variations du cortisol évoquent des troubles de l'adaptation. Ils sont notamment décrits par Selye et se déroulent en 3 phases :

- **La phase d'alarme** : un organisme soumis à un agent stresseur choisit le combat ou la fuite, ce qui induit une augmentation de la sécrétion de cortisol et de catécholamines libérant rapidement l'énergie permettant de faire face à cette menace.
- **La phase de résistance** : en cas de persistance de l'agent stresseur auquel on ne peut échapper, les taux de cortisol restent augmentés, l'organisme étant dans un degré de vigilance et de tension interne durable.
- **La phase 3 est la phase d'épuisement** : si le danger persiste et devient chronique, il y a un appauvrissement des ressources énergétiques et un effondrement des défenses physiques, psychologiques et immunitaires. Pour Selye, les taux de cortisol sont abaissés du fait d'un épuisement des glandes surrénales.



En 1947, un éminent chercheur russe du nom de Lazarev formulait le concept d'« adaptogène » pour décrire une substance qui accroît, de manière générale et non spécifique, la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'atteignent afin de :

- Permettre de mieux s'adapter au stress (favoriser la résistance globale de l'organisme en situation de stress)
- Maintenir l'état d'éveil (plus énergétique, plus endurant)
- Pouvoir soutenir les capacités intellectuelles (mémoire, concentration, apprentissage)
- Entretenir un calme émotionnel (relaxation, gestion des émotions)



Après la phase d'épuisement on aboutit à l'effondrement...

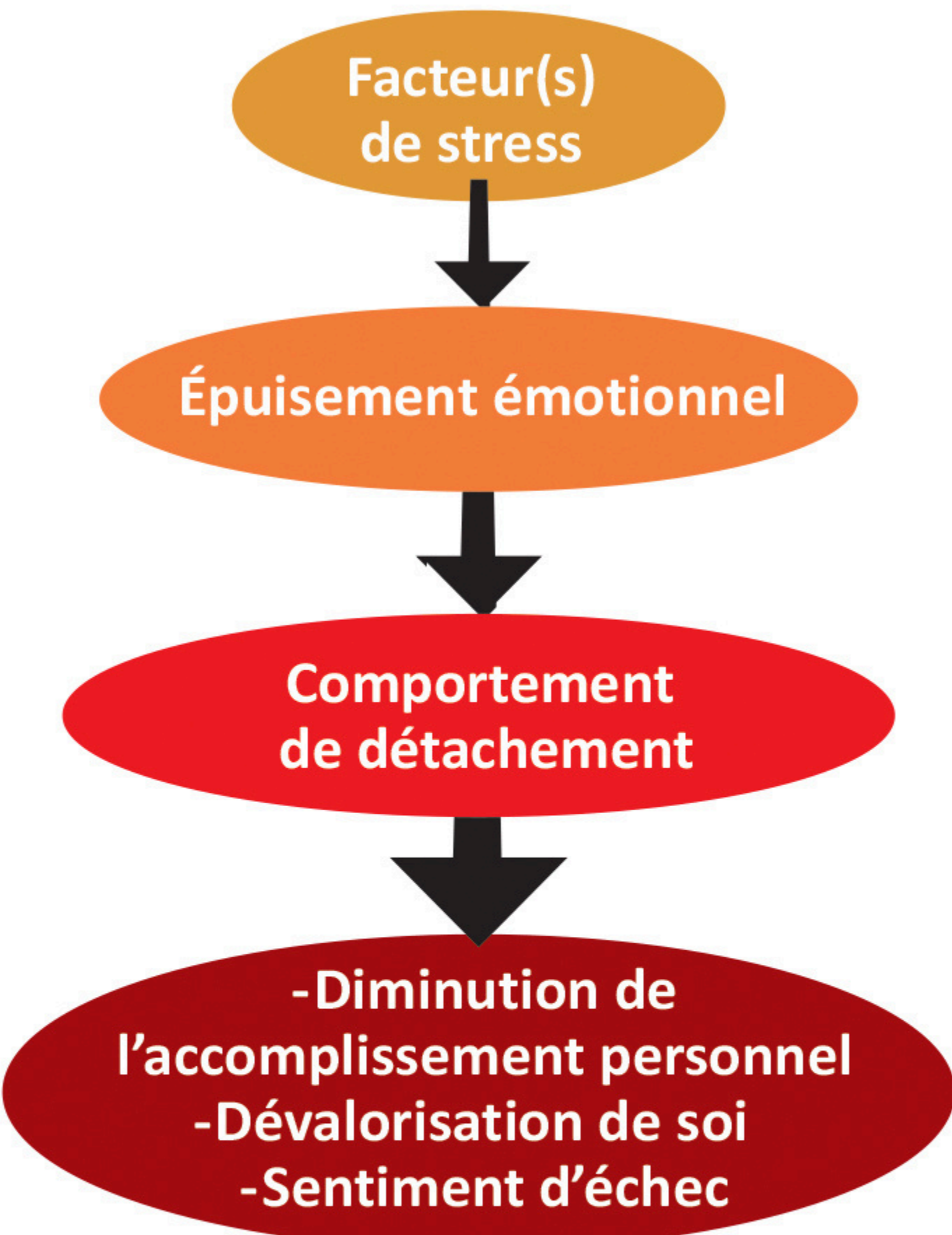
Si le stress est trop intense ou se répète de manière chronique, le cortisol produit ne s'élimine pas aussi rapidement et se retrouve en excès dans le sang (hypercortisolémie). Le cortisol attaque les neurones, notamment au niveau de l'hippocampe, lieu de la mémoire et centre de l'orientation spatiale. Ce qui explique les troubles de la mémoire, de la concentration, de l'orientation rencontrés par des personnes souffrant d'épuisement professionnel. D'autres régions du cerveau sont également concernées, réactions émotionnelles disproportionnées, fatigue, démotivation, irritabilité, perte de confiance en soi, anxiété, troubles du sommeil, etc.

De manière générale, et sur la base principalement des travaux de Maslach, l'épuisement professionnel présente trois dimensions :

- L'épuisement émotionnel (qui est la dimension centrale de cette fatigue), psychique et physique : le repos ne suffit plus ;
- Le cynisme vis-à-vis du travail : une attitude négative et détachée, un désengagement ;
- La diminution de l'accomplissement personnel au travail : le sentiment de ne pas être à la hauteur de son poste, la dévalorisation de soi.

Au niveau individuel, le travailleur peut se protéger en veillant à sa santé physique (sport, nourriture saine, repos suffisant) et mentale (bien s'entourer et discuter avec ses proches des difficultés vécues au travail).

Processus de l'épuisement professionnel d'après MASLACH



> Ashwagandha – Withania somnifera

Extrait de racines – KSM-66®

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante adaptogène majeure de la médecine ayurvédique, traditionnellement utilisée pour soutenir la **résistance de l'organisme au stress**, l'**équilibre émotionnel** et la **vitalité générale**. L'extrait **KSM-66®** est un extrait breveté obtenu exclusivement à partir des **racines**, selon un procédé d'extraction doux respectant les principes traditionnels, garantissant un **spectre complet de withanolides** dans leur équilibre naturel.

Sur le plan physiologique, l'ashwagandha contribue à la **modulation de l'axe du stress (axe HHS)**, aidant à réguler la réponse au cortisol, tout en soutenant le **système nerveux central**. Elle est reconnue pour ses effets sur la **réduction du stress perçu**, de l'anxiété légère à modérée, ainsi que pour l'amélioration de la **qualité du sommeil**, de la récupération et de la stabilité émotionnelle.

L'extrait KSM-66® participe également au maintien de l'**énergie physique**, de la **concentration** et de la **résilience mentale**, sans effet stimulant, ce qui en fait un ingrédient particulièrement adapté aux situations de **stress chronique**, **fatigue nerveuse** et **prévention du burn-out**.

> La *Rhodiola* (*Rhodiola rosea*) est une plante adaptogène originaire des régions froides et montagneuses d'Europe et d'Asie. Elle est considérée comme l'un des remèdes naturels les plus efficaces pour agir contre toutes les formes de stress, qu'il soit physique ou psychique. La *Rhodiola* aide le cerveau à réguler la tension nerveuse pour retrouver plus de sérénité et de calme. **Ses principes actifs stimulent le transport du tryptophane et du 5-HTP, les précurseurs de la sérotonine.**

En 2017, une étude publiée par l'American Botanical Council a montré que la prise quotidienne de **Rhodiola a permis d'améliorer la fatigue chronique des patients de 39% et de diminuer leur niveau de stress de 42%.**

Après 2 mois de cure, plus de 80% des participants ont affirmé se sentir beaucoup mieux.

La *Rhodiola* aurait également une action bénéfique sur le cœur, en régulant le rythme cardiaque et la tension artérielle.

Selon des études randomisées vs placebo, les propriétés principales de la *Rhodiola Rosea* aident à **soutenir les performances physiques et mentales, ainsi que de limiter le stress, l'anxiété, les troubles de l'attention et la déprime.**

CONDITIONS	PARTICIPANTS	RÉSULTAT PRINCIPAL	RÉFÉRENCE
FATIGUE & ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL	121	Diminution de la perception de la fatigue , amélioration neuromotrice et V02 max	Shevtsov 2003
PERFORMANCES PHYSIQUES	24	Diminution de la perception de la fatigue , amélioration V02 max	De bock 2004
FATIGUE	60	Diminution de la perception de la fatigue , amélioration de la concentration	Olsson 2009
FATIGUE & STRESS	40	Amélioration fonctions cognitives , diminution fatigue	Spasov 2009
DÉPRIME	60	Amélioration : neurotransmetteurs & fonctions cognitives , diminution fatigue	Darbinyan 2007
DÉPRIME	89	Baisse de la déprime lors d'un essai clinique de phase III	Darbinyan 2009
FATIGUE & STRESS	120	Amélioration des fonctions cognitives (concentration, mémoire, stress)	Fintelmann 2007
DÉPRIME & ANXIÉTÉ	81	Baisse de l' anxiété , de la déprime et de la colère	Cropley 2015

Ces données confirmées par une méta-analyse de 2011, montrent une **amélioration des performances mentales, physiques et une diminution de l'épuisement professionnel après la prise de *Rhodiola Rosea*.**

> Ginseng rouge – Panax ginseng C.A. Meyer

Poudre de racines – BOTALYS® Red Ginseng HRG80™ (Belgique)

Le **ginseng rouge** (*Panax ginseng C.A. Meyer*) est une plante adaptogène majeure de la pharmacopée asiatique, traditionnellement utilisée pour soutenir la **vitalité physique et mentale**, la **résistance au stress** et les **fonctions cognitives**. La transformation en ginseng « rouge » (traitement à la vapeur) permet la formation de **ginsénosides rares**, reconnus pour leur **bioactivité renforcée**.

Le **Red Ginseng HRG80™** est un ingrédient innovant développé par **Botalys, entreprise belge** spécialisée dans la culture indoor biomimétique de plantes médicinales. Cette technologie permet une production **100 % contrôlée**, sans pesticides ni contaminants, garantissant une **qualité constante, une pureté élevée et une concentration optimisée en composés actifs**.

Grâce à sa richesse en ginsénosides, le ginseng rouge HRG80™ contribue à :

- soutenir l'**adaptation de l'organisme au stress**,
- améliorer la **vigilance, la concentration et la performance cognitive**,
- réduire la **fatigue mentale et physique**,
- accompagner l'**équilibre neuro-énergétique**, en synergie avec d'autres adaptogènes tels que l'ashwagandha et la rhodiola.