



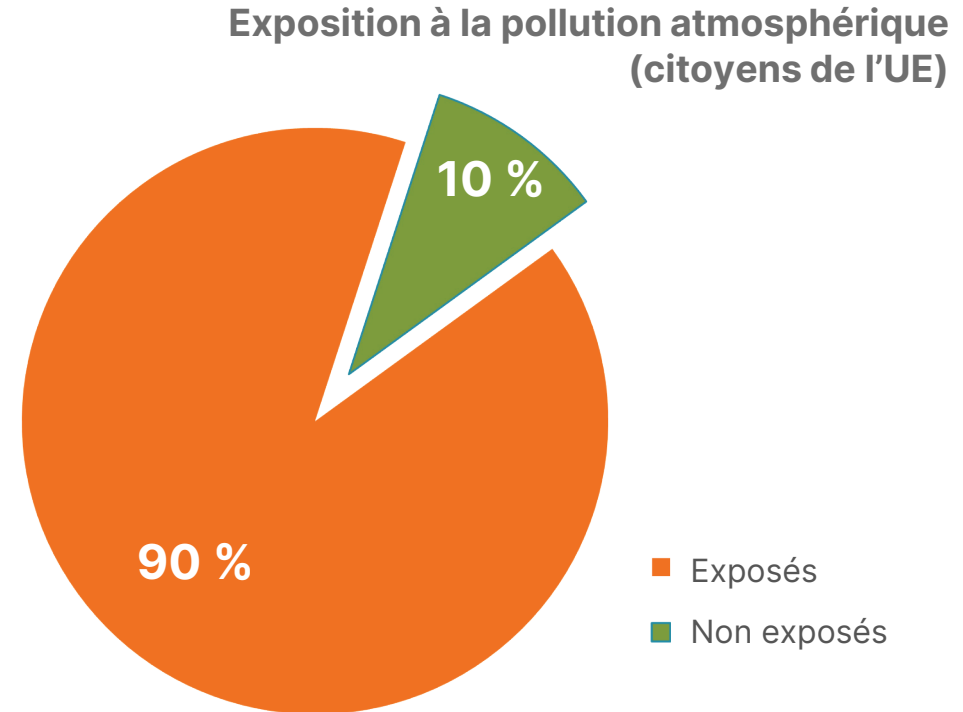
Certains facteurs **externes** peuvent avoir un impact négatif sur notre santé...

et nous ne pouvons pas toujours les contrôler.

Comme la **pollution** de l'eau et de l'air, la fumée,...

EXEMPLE 1

Environ **90 %*** des citoyens de l'Union européenne (EU) sont **exposés aux polluants atmosphériques** issus de l'industrie, des véhicules... à des niveaux considérés comme nocifs pour la santé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



**<http://www.eea.europa.eu/media/newsreleases/air-pollution-still-causing-harm>*



Corrélation entre l'exposition
aux **radicaux libres**
et le **stress oxydatif**

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER



Stress oxydatif

COMMENT SURVIENT-IL ?

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Dans notre corps, nous pouvons trouver des radicaux libres

- Ils sont générés par l'organisme lors de réactions métaboliques spécifiques
- Ils sont générés par des facteurs environnementaux :



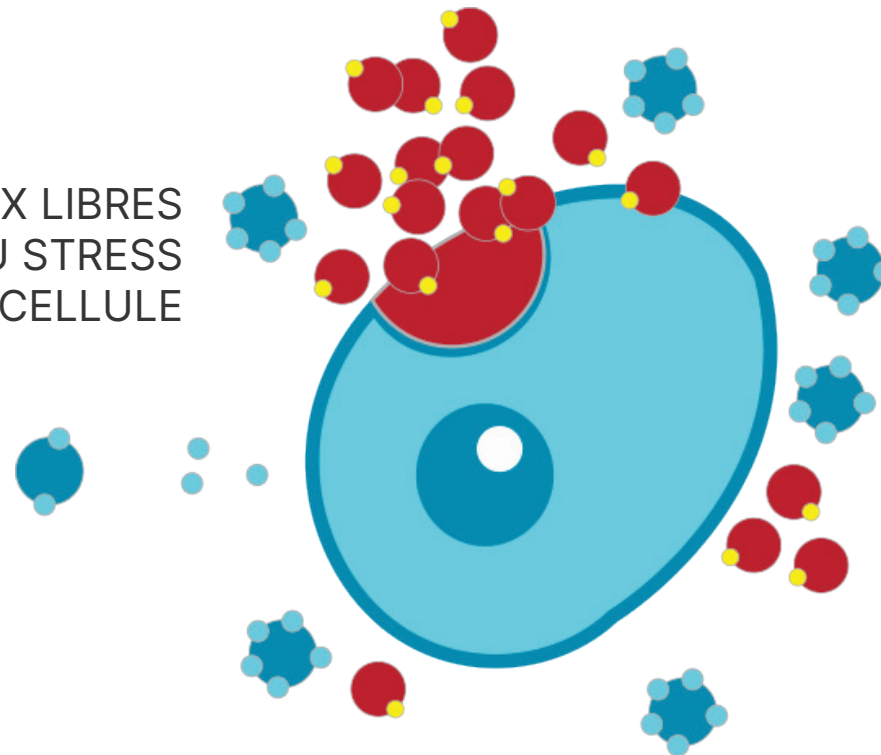
Les **radicaux libres** sont des molécules qui **deviennent instables** lorsqu'elles perdent un électron. Afin de retrouver leur stabilité, elles réagissent rapidement et tentent de récupérer l'électron dont elles ont besoin sur d'autres composants. La molécule attaquée perd alors son électron et devient elle-même un radical libre, ce qui la pousse à prendre un électron d'une molécule voisine et déclenche une **réaction en chaîne**.



Cette **réaction en chaîne** est également connue sous le nom de *stress oxydatif*, une oxydation des tissus provoquant un stress des molécules pertinentes telles que l'ADN, les protéines et les lipides.

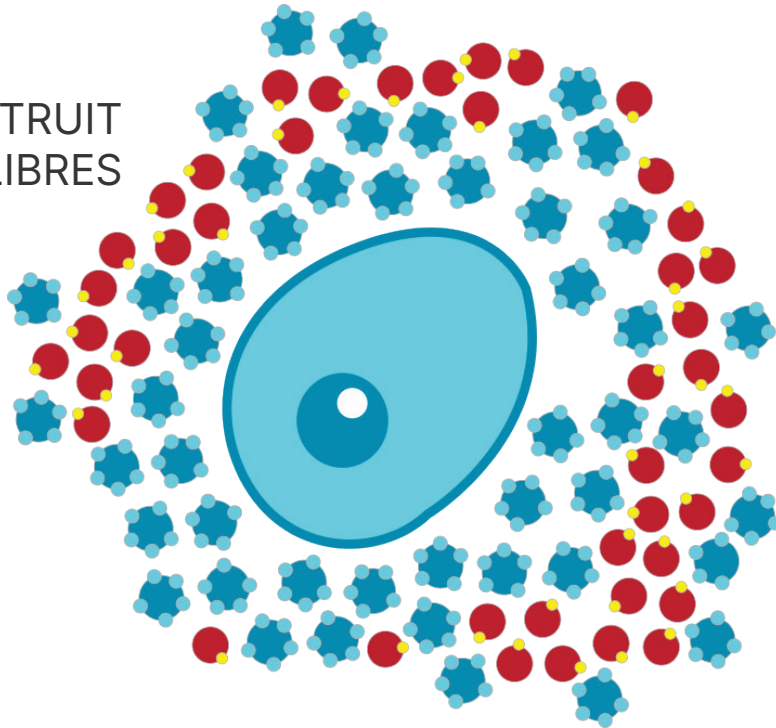
STRESS DÙ AUX RADICAUX LIBRES

RADICAUX LIBRES
CAUSANT DU STRESS
À UNE CELLULE



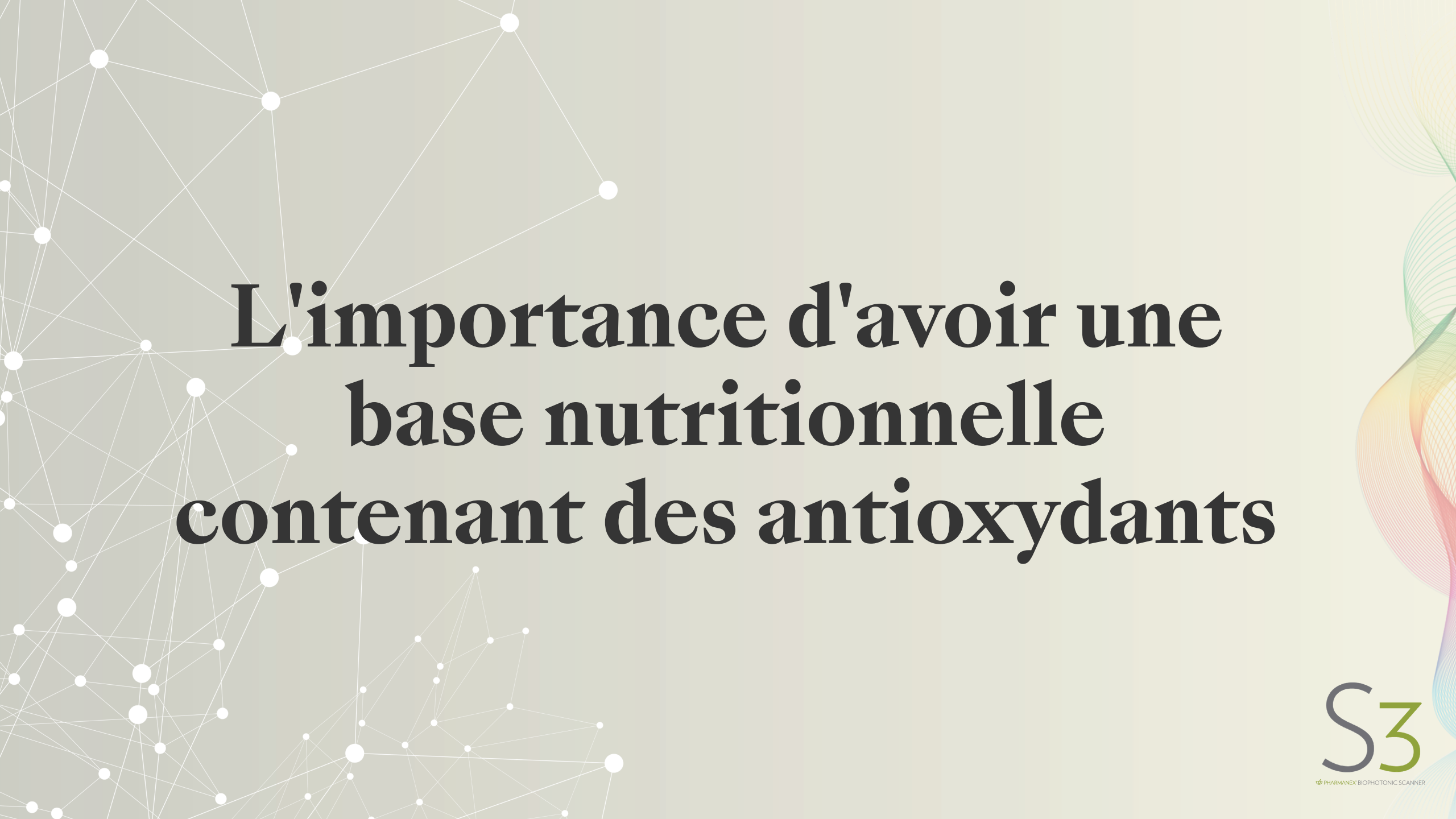
PROTECTION ANTIOXYDANTE

L'ANTIOXYDANT DÉTRUIT
LES RADICAUX LIBRES



Il existe des substances, les *antioxydants*, qui permettent à notre corps de neutraliser les radicaux libres, et donc de mettre un terme à cette réaction en chaîne.

Les **antioxydants**, tels que la vitamine C et la vitamine E, interagissent avec la cascade d'oxydation et **contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.**



L'importance d'avoir une base nutritionnelle contenant des antioxydants

Marché des antioxydants

Selon les prévisions,
ce marché devrait se
développer rapidement
dans les années à venir

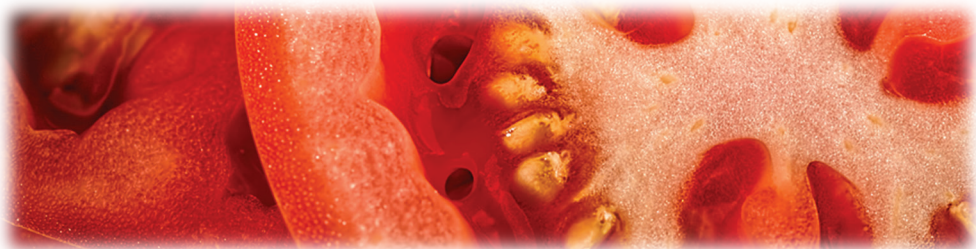
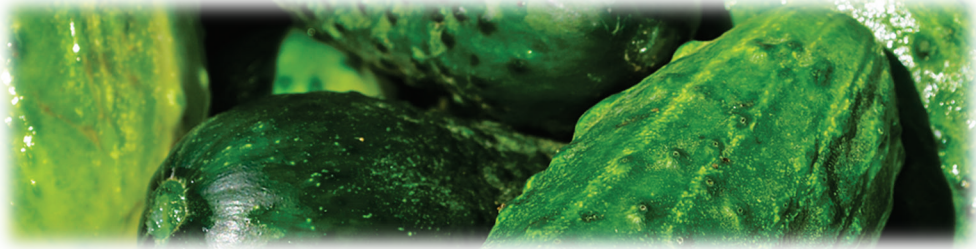
De plus en plus de
consommateurs se
rendent compte des
bienfaits des
antioxydants

La demande en
antioxydants est restée
élevée pendant la crise
économique



Les antioxydants

se trouvent dans
les fruits et les légumes



Fruits et légumes...

- ✓ Vitamines, minéraux, phytonutriments, caroténoïdes, fibres, ...
- ✓ Faibles en calories
- ✓ Un en-cas sain et pratique



Tout commence par une alimentation équilibrée :

UNE ALIMENTATION Saine PERMET DE RÉPONDRE À TOUTES **LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE NUTRIMENTS.**

Le saviez-vous ?

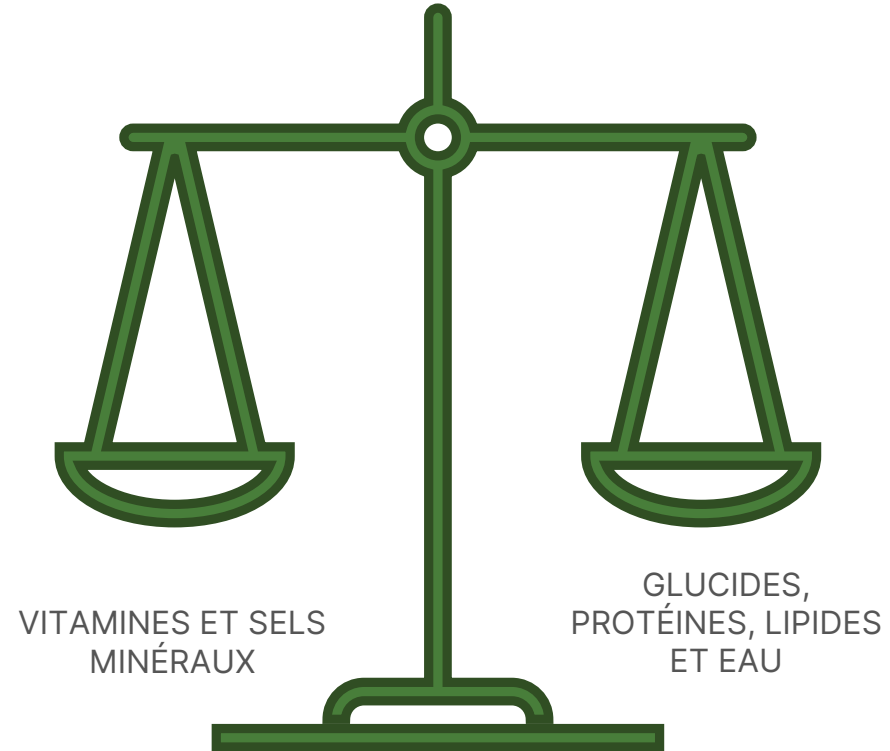
L'apport de référence (AR) est le niveau d'apport alimentaire quotidien d'un nutriment jugé suffisant pour répondre aux besoins de 97,5 % des personnes en bonne santé à chaque stade de vie et pour chaque groupe de sexe.*

**Commission européenne – Santé et protection des consommateurs*

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Une *alimentation saine* consiste en un bon équilibre
entre *macronutriments* et *micronutriments*



Pourquoi les micronutriments sont-ils si importants ?

- ✓ « Micro », autrement dit, « petit », désigne les nutriments dont nous avons besoin en petites quantités.
- ✓ Les vitamines telles que B1, B2, B3, B5, B6, B8 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.
- ✓ Les minéraux comme le zinc, le magnésium et le calcium contribuent au maintien d'une ossature normale.
- ✓ « Macro », autrement dit « grand », désigne les nutriments dont nous avons besoin en grandes quantités.
- ✓ Lipides, glucides, protéines
- ✓ -> Nous donnent l'énergie ou les calories.



La théorie face à la réalité

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Un rapport commandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) fait le lien entre une *consommation de fruits et légumes* adéquate et *la santé**.

THÉORIE

L'OMS nous recommande de consommer
≥400 grammes de fruits et légumes par jour.
Ceci équivaut à 4 à 5 portions de fruits ou légumes par jour.

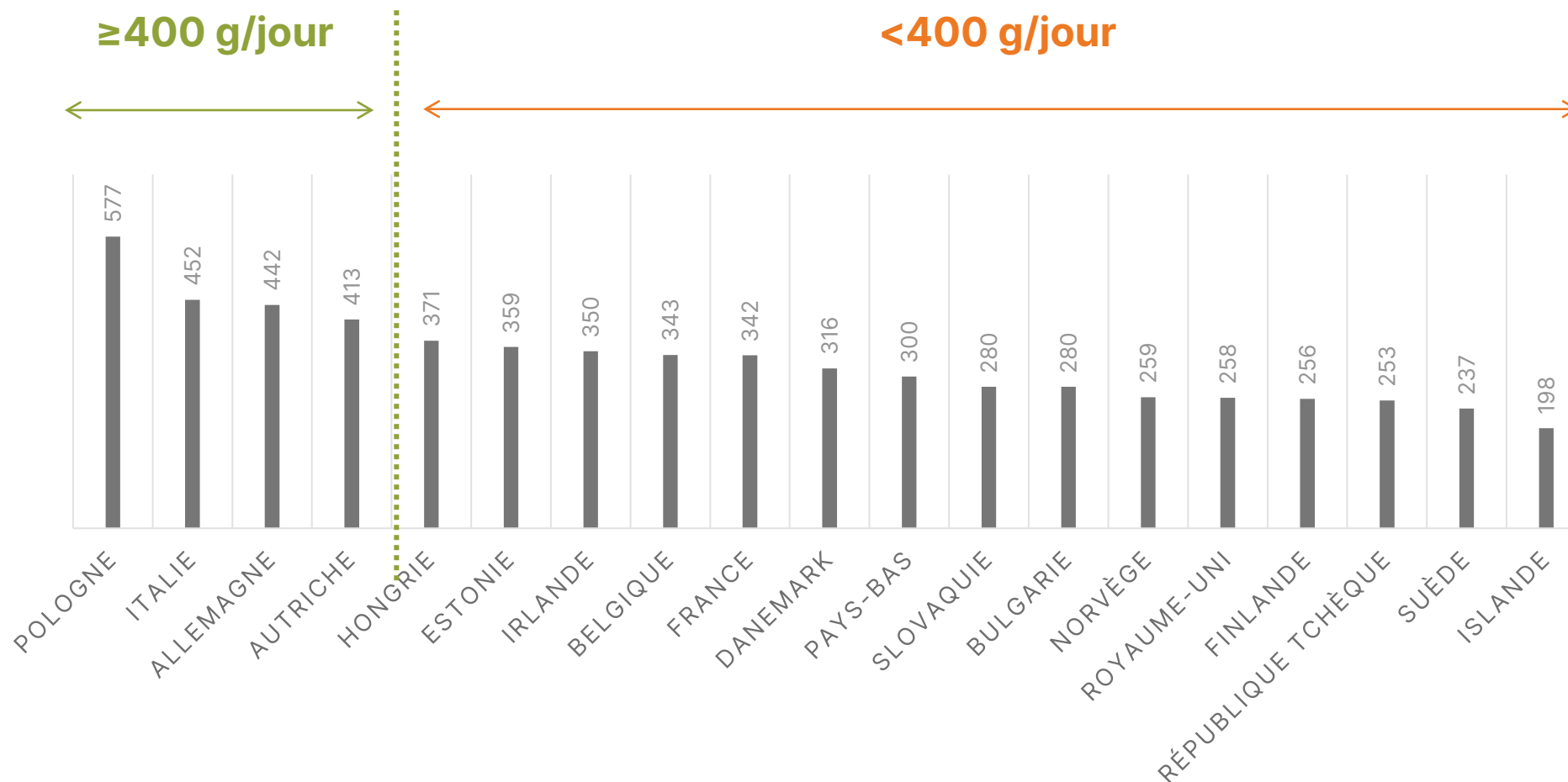
vs

RÉALITÉ

En raison de nos modes de vie actifs, cette consommation est plus basse.

*<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>

Consommation moyenne de fruits et légumes dans les pays européens (grammes/jour)



Ceci équivaut à 4 à 5 portions de fruits ou légumes par jour
ou ***400 grammes de fruits ou légumes*** par jour



Dans plus de la moitié
des pays de l'UE, la
consommation est
inférieure à
400 grammes

Dans un tiers des pays,
la consommation est
inférieure à
300 grammes/jour



Pourquoi ?

MANQUE DE TEMPS ET DE CONTRÔLE

- ✓ Horaires de travail non réguliers
- ✓ Mode de vie bien occupé
- ✓ Facteurs pratiques :
disponibilité des magasins
et simplicité de préparation
et de cuisson

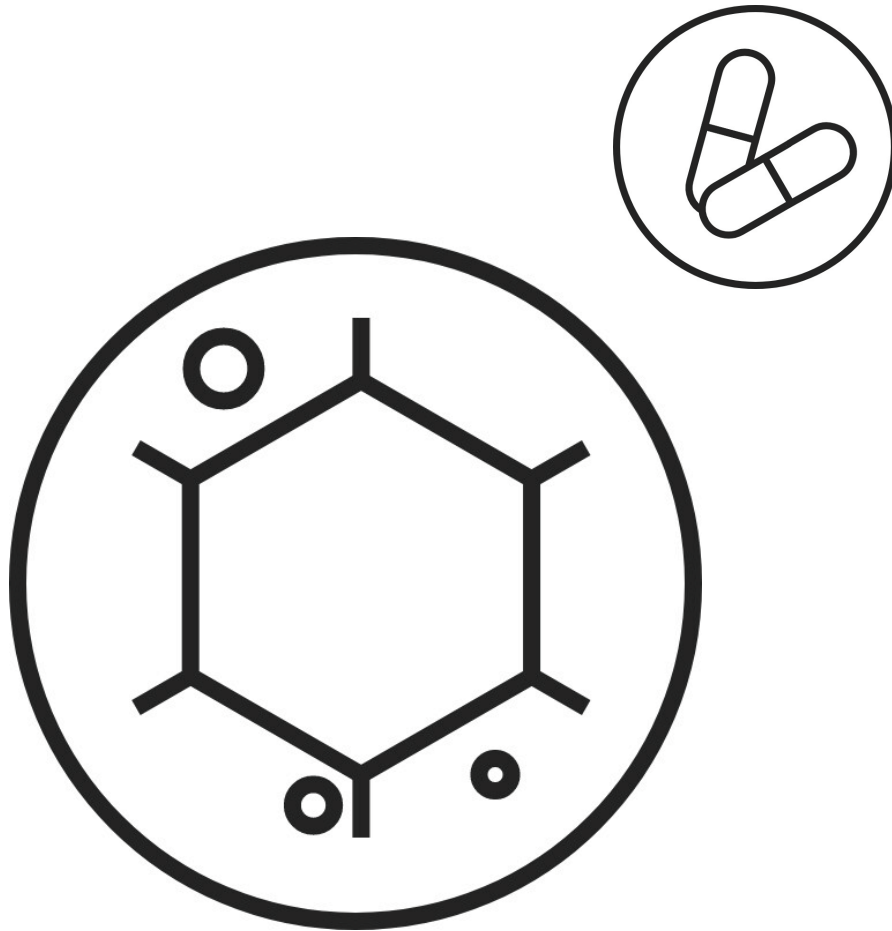


Pourquoi ?

CROYANCE

- ✓ La grande majorité des citoyens de l'UE **considèrent que ce qu'ils mangent est bon pour leur santé**
- ✓ La **majorité** d'entre eux **ne respecte pas les recommandations de l'OMS**

<http://www.eufic.org/article/en/expid/Fruit-vegetable-consumption-Europe>



Pourquoi ?

AUTRES RAISONS

Biodisponibilité des nutriments

Certains problèmes du corps humain peuvent réduire la capacité d'absorption de certains nutriments

Stockage de la nourriture et les méthodes de préparation

Certaines façons de cuisiner peuvent provoquer une perte de vitamines

Variation des besoins nutritionnels

En raison du stress, de la fatigue, ...

Pratiques d'agriculture intensive

Peuvent faire baisser la valeur nutritionnelle



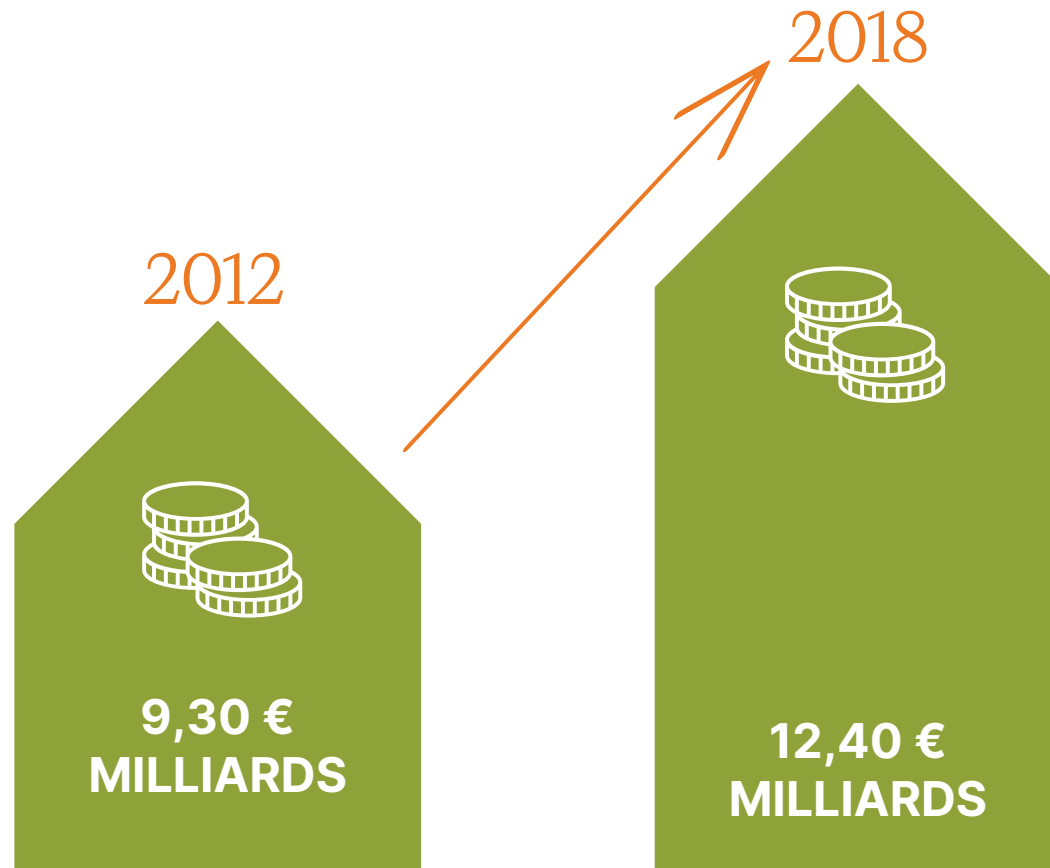
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

un coup de pouce pour avoir
une base nutritionnelle saine

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Le marché des vitamines et des compléments alimentaires





PUBLIC CIBLE FEMMES

- ✓ Consomment de plus grandes quantités de fruits et légumes que les hommes
- ✓ S'occupent des problèmes liés à la santé
- ✓ Ont plus tendance à acheter et à préparer la nourriture
- ✓ Influence positive sur la fréquence, les quantités et la variété des fruits et légumes consommés par leur partenaire



L'influence positive d'une interaction directe

- ✓ Dans **les solutions concernant les fruits et légumes** pour les adultes, les stratégies qui ont le plus d'impact sur la consommation comprennent **des séances de conseil en tête-à-tête**
- ✓ Établir des **structures d'assistance** permettra de **soutenir l'effort sur le long terme**



LA SOLUTION PHARMANEX

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER



LifePak+

- ✓ Un mélange de phytonutriments, vitamines et sels minéraux bien connus
- ✓ Riche en vitamine C
- ✓ Contient de la biotine, du cuivre et du calcium
- ✓ Cible les 9 fonctions physiologiques clés de notre corps



Jvi[®] – Joie de Vivre

- ✓ Une **boisson** à base de :
 - neuf fruits et légumes consommés communément en Europe
 - trois fruits impériaux uniques
- ✓ Riche en **vitamine C** qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

