

DOSSIER SANTÉ

Spécial rentrée

Stress, sommeil, énergie : retrouver son rythme sans s'épuiser



La rentrée et son effet domino

Nouveaux horaires, agenda qui se remplit, organisation à recaler en quelques jours à peine : la rentrée est une période charnière. En l'espace d'une semaine, le corps doit retrouver un rythme qu'il avait doucement laissé filer pendant l'été.

Ce changement brutal de cadence a un effet domino bien connu : le stress de la reprise perturbe le sommeil, un sommeil de moins bonne qualité épuise les réserves d'énergie, et le manque d'énergie rend chaque contrariété plus difficile à encaisser — ce qui, à son tour, entretient le stress. Un cercle qui se répare rarement en n'agissant que sur un seul de ses maillons.



∪ le cycle s'auto-alimente d'un maillon à l'autre

Point commun aux 3 leviers : le magnésium

Bonne nouvelle : ce cercle peut aussi devenir vertueux. Dans ce dossier, nous vous proposons d'agir sur chacun de ces 3 leviers avec des solutions naturelles simples au quotidien, et un coup de pouce ciblé grâce aux compléments les mieux adaptés à chaque besoin.

Stress : apprivoiser la pression de la rentrée

D'où vient ce stress ?

La reprise concentre plusieurs sources de tension en même temps : la charge mentale de l'organisation, la pression de « bien redémarrer », et une sursollicitation permanente par les notifications et l'actualité. Ce stress, quand il s'installe dans la durée, épuise les réserves en magnésium — un minéral que le corps élimine plus vite justement quand on est stressé, ce qui entretient la tension. Un cercle dans le cercle.



3 réflexes simples au quotidien

- Bouger 20 à 30 minutes par jour, même une marche rapide, pour faire baisser naturellement le cortisol.
- S'accorder 5 minutes de cohérence cardiaque (respiration lente) en cas de pic de tension.
- Se réserver, même bref, un vrai moment sans écran ni notification chaque jour.

💡 Le saviez-vous ?

Le stress chronique augmente l'élimination urinaire du magnésium. Plus on est stressé, plus on en perd — et plus on en manque, plus on est sensible au stress. D'où l'intérêt de le recharger en priorité.

Le coup de pouce compléments

Magnésium bisglycinate Taurine B6

Le magnésium bisglycinate est une forme chélatée : le magnésium est lié à deux molécules de glycine. Une partie du complexe peut emprunter les voies d'absorption des petits peptides ; cela contribue à sa bonne assimilation et à sa bonne tolérance digestive, notamment face à des formes moins solubles comme l'oxyde de magnésium. Il soutient le système nerveux et aide à réduire la fatigue liée au stress.¹

Posologie : 3 gélules par jour, de préférence le matin.

DÉCOUVRIR MAGNÉSIUM BISGLYCINATE TAURINE B6

¹ Schuette et al., Journal of Parenteral and Enteral Nutrition, 1994 : étude croisée diglycinate/oxyde suggérant une absorption partielle du chélate par une voie peptidique et une bonne tolérance digestive.

Ashwagandha 600

Surnommé le ginseng indien, l'Ashwagandha est un adaptogène majeur qui aide à faire baisser le cortisol. Sa grande force : il s'adapte à votre journée, du matin au soir selon vos besoins.

Posologie : 2 à 3 gélules par jour, à répartir dans la journée selon le besoin et les indications de l'étiquette.

DÉCOUVRIR ASHWAGANDHA 600

Rhodiola Rosea

Plante de la résistance intellectuelle, la Rhodiola aide l'organisme à s'adapter à l'effort mental sans s'épuiser — idéale pour garder les idées claires sous pression, sans effet excitant.

Posologie : 2 gélules le matin, au petit-déjeuner (à réserver au matin, jamais le soir).

DÉCOUVRIR RHODIOLA ROSEA

✔ À retenir

Face au stress de rentrée, misez sur un trio complémentaire : le magnésium pour recharger le terrain, l'Ashwagandha pour lisser la tension au fil de la journée, et la Rhodiola le matin pour garder l'esprit clair.

Sommeil : retrouver des nuits réparatrices

Pourquoi le sommeil dérape à la rentrée ?

Après des vacances aux horaires plus libres, l'organisme doit resynchroniser son horloge interne en quelques jours à peine. Ajoutez à cela une luminosité du soir qui diminue progressivement, un mental qui tourne à plein régime le soir venu, et des écrans qui repoussent l'heure du coucher : la conjonction est idéale pour des nuits moins réparatrices, justement au moment où on aurait le plus besoin de récupérer.



3 réflexes pour un endormissement plus facile

- Se coucher et se lever à heures régulières, y compris le week-end, pour aider l'horloge interne à se recalibrer.
- Réduire les écrans (lumière bleue) au moins 30 minutes avant le coucher.
- Garder la chambre fraîche et plongée dans le noir — deux conditions qui favorisent l'endormissement naturel.

💡 Le saviez-vous ?

Le griffonia, présent dans Dormi-one G, est riche en 5-HTP, un précurseur naturel de la sérotonine — qui se transforme elle-même en mélatonine à la tombée de la nuit. C'est tout l'organisme qui est accompagné, en douceur.

Le coup de pouce compléments, matin et soir

Magnésium bisglycinate Taurine B6

Cette forme de magnésium, particulièrement bien assimilée, prépare le terrain dès le matin en soutenant un système nerveux plus détendu tout au long de la journée.

Posologie : 3 gélules le matin, au petit-déjeuner.

[DÉCOUVRIR MAGNÉSIMUM BISGLYCINATE TAURINE B6](#)

Dormi-one G

Une formule complète pensée pour le coucher : griffonia, magnésium marin, valériane, mélisse et eschscholtzia s'associent pour faciliter l'endormissement et limiter les réveils nocturnes, sans risque d'accoutumance.

Posologie : 3 gélules le soir, 30 à 45 minutes avant le coucher (1 gélule au dîner + 2 gélules au coucher).

⚠️ Précaution : réservé à l'adulte ; déconseillé pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas d'épilepsie ou d'œdème. Éviter avec l'alcool et demander un avis médical en cas de traitement, notamment antidépresseur, bêtabloquant ou ISRS. Une somnolence est possible.

[DÉCOUVRIR DORMI-ONE G](#)

Le confort cervical complète la routine sommeil

Un oreiller cervical naturel aide à maintenir la tête et la nuque dans une position confortable pendant la nuit. Les modèles EUROLife 60 x 40 cm sont proposés avec différents rembourrages naturels pour choisir le soutien qui vous convient.

[DÉCOUVRIR LES OREILLERS CERVICAUX](#)

✅ À retenir

Une magnésium bien assimilé le matin, une formule dédiée au coucher le soir : c'est toute la journée qui prépare la nuit, pas seulement les dernières minutes avant de dormir.

Énergie : retrouver du tonus pour bien redémarrer

D'où vient le coup de mou de rentrée ?

Entre la fatigue accumulée des dernières semaines, la baisse progressive de l'ensoleillement, et la reprise d'un rythme plus soutenu, l'organisme doit remettre les bouchées doubles au moment même où ses réserves sont au plus bas. L'énergie se produit au niveau cellulaire, notamment grâce à des molécules comme la CoQ10 — dont la production naturelle diminue avec l'âge, le stress et la fatigue.



3 réflexes pour retrouver du tonus

- S'exposer à la lumière du jour dès le matin, idéalement dans les 30 minutes qui suivent le réveil.
- Reprendre une activité physique régulière, même modérée : elle est paradoxalement l'un des meilleurs remèdes contre la fatigue.
- Miser sur une alimentation riche en antioxydants pour soutenir l'organisme face à la fatigue.

💡 Le saviez-vous ?

La production naturelle de CoQ10 diminue progressivement avec l'âge. Cette molécule est présente dans toutes nos cellules, où elle intervient dans les mécanismes de production d'énergie.

Le coup de pouce compléments

CoQ10 Q10Essentiel

Présente naturellement dans chacune de nos cellules, la CoQ10 participe directement à la production d'énergie. Cette version hydrosoluble est jusqu'à 4 fois mieux assimilée.

Posologie : 1 gélule au petit-déjeuner ou au déjeuner.

[DÉCOUVRIR COQ10 Q10ESSENTIEL](#)

Vitamine D3 Vegan

Avec la baisse de l'ensoleillement, les apports en vitamine D chutent naturellement. Elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à une utilisation normale de l'énergie.

Posologie : 1 goutte par jour.

[DÉCOUVRIR LES VITAMINES D3](#)

✔ À retenir

Deux alliés complémentaires : la CoQ10 au niveau cellulaire et la vitamine D3 pour accompagner la baisse de lumière — une routine simple à intégrer au quotidien.

Après les excès de l'été : chouchoutez votre foie

Le foie, un allié trop souvent oublié

Barbecues entre amis, repas plus riches, quelques verres en terrasse : l'été bouscule souvent nos habitudes. Le foie, lui, poursuit sans relâche ses fonctions essentielles : transformation des nutriments, production de bile et métabolisme de nombreuses substances. La rentrée est le bon moment pour revenir progressivement à un rythme plus régulier.



3 réflexes simples pour ménager son foie

- Revenir à des repas réguliers, riches en légumes, fibres et aliments peu transformés.
- Limiter les excès d'alcool, de sucres et de graisses, sans chercher de « détox » brutale.
- Boire régulièrement et reprendre une activité physique douce au quotidien.

💡 Le saviez-vous ?

Un rapport plante/extrait de 12:1 signifie que 12 unités de plante sèche ont été utilisées pour obtenir 1 unité d'extrait, selon le procédé du fabricant. Il décrit la concentration de l'extrait, pas une efficacité clinique « 12 fois supérieure ».

Le choix Phyto-one

DesmoForte1200

DesmoForte1200 est élaboré à partir d'un extrait global de feuilles de *Desmodium adscendens* provenant de Côte d'Ivoire ou du Togo et récoltées dans des gîtes naturels. Chaque gélule apporte 300 mg d'extrait 12:1, soit un équivalent annoncé de 4 g de plante déshydratée : une quantité importante d'équivalent plante dans un format concentré et précisément dosé. La boîte contient 90 gélules.

Posologie : 1 à 3 gélules par jour, de préférence le matin à jeun ou 20 minutes avant un repas. Cure de 3 mois conseillée. Respecter les indications de l'étiquette.

DÉCOUVRIR DESMOFORTE1200

✔ À retenir

Après les vacances, l'essentiel est de retrouver des habitudes régulières : repas équilibrés, alcool limité, hydratation et activité physique. DesmoForte1200 apporte un extrait global de *Desmodium* concentré et précisément dosé, en complément de cette hygiène de vie.

Votre programme rentrée en 1 page

Stress, sommeil, énergie : ces 3 problématiques étant liées, une approche cohérente consiste souvent à agir sur les 3 en même temps plutôt que sur une seule à la fois. Voici le Trio Stress-Sommeil-Énergie, une combinaison pensée pour accompagner toute votre journée.

Moment	Produit	Prise
Matin	Magnésium bisglycinate Taurine B6	3 gélules au petit-déjeuner
Matin	Rhodiola Rosea	2 gélules au petit-déjeuner
Journée	Ashwagandha 600	2 à 3 gélules/jour, à répartir
Soir	Dormi-one G	3 gélules, 30 à 45 min avant le coucher

DÉCOUVRIR LE TRIO STRESS-SOMMEIL-ÉNERGIE

Vous préférez composer votre propre sélection ? Retrouvez ci-dessous tous les compléments présentés dans ce dossier.

ASHWAGANDHA 600
RHODIOLA ROSEA
MAGNÉSIUM BISGLYCINATE TAURINE B6
DORMI-ONE G
DESMOFORTE1200
COQ10 Q10ESSENTIEL
VITAMINES D3

! Conseil sécurité — Respectez les doses indiquées sur l'étiquette. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée ni un mode de vie équilibré. En cas de maladie chronique, de traitement, de grossesse ou d'allaitement, demandez conseil à un professionnel de santé.