

# SÉRÉNITÉ MENTALE & SOMMEIL

---

Repos du corps et paix de l'esprit, 2 essentiels à la vitalité



Expert par passion en Produits de Santé Naturels

# Sérénité mentale et sommeil, 2 piliers essentiels de l'homéostasie.

## Un facteur de santé n'en remplace pas un autre !

Aux côtés de l'**alimentation** et de l'**activité physique**, l'équilibre de l'individu doit intégrer un **sommeil** réparateur ainsi que la **sérénité mentale** pour une bonne gestion du stress.

L'état anxieux, les troubles du sommeil, la charge mentale, le burn out ont des conséquences sur le corps, l'esprit et les émotions. La micronutrition et la phytothérapie apparaissent alors comme des alliées pour l'accompagnement de ces troubles.

## L'importance du sommeil pour la santé

**La qualité du sommeil est une condition incontournable pour préserver notre santé psychique et physique.** Les hormones y jouent un rôle prépondérant en régulant l'endormissement et les différents cycles. C'est le cas de la mélatonine qui se libère dans l'obscurité pour favoriser le sommeil. Cependant, une trop grande quantité de cortisol va engendrer l'effet inverse.

Directement lié aux hormones, le sommeil favorise leur production. **C'est notamment le cas de l'hormone de croissance. Essentielle chez les enfants, elle est également responsable de la réparation des tissus chez les adultes.** Sécrétée durant les premières heures de sommeil par le système immunitaire, elle induit un processus de régénération cellulaire. Toute l'énergie du corps est dédiée à cette activité qui connaît un pic lors du sommeil profond.

## Le stress et son incidence sur le corps

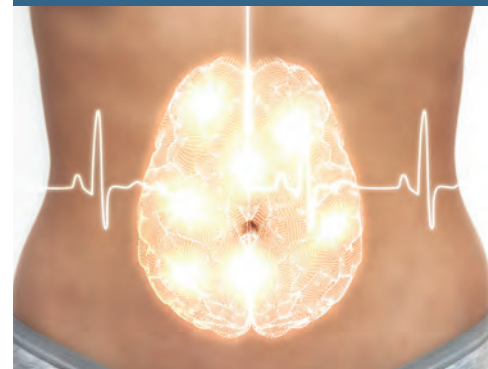
**Qu'il soit physique ou émotionnel, le stress est source d'une baisse de pH.** Il occasionne en effet une surproduction de glucose sanguin via l'adrénaline. Avec les cellules envahies de glucose, l'organisme dégrade ce dernier en acidifiant les tissus de ions hydrogène. Le reste du glucose mal dégradé va alors devenir de l'acide lactique.

**Synonyme d'une montée du niveau de cortisol, le stress peut avoir de graves conséquences sur l'organisme.** Il occasionne notamment une hyper-activation des émotions et des troubles anxieux. En affectant la neuroplasticité du cerveau, **un stress important diminue la production de neurones.** Particulièrement sollicitée, la région de l'hippocampe voit ses fonctions cognitives et de mémorisation se détériorer lorsqu'il devient chronique.

Sur le plan physique, il n'est pas rare de voir apparaître divers symptômes comme des palpitations cardiaques, des tensions et une fatigue récurrente.

Si l'oxydation cellulaire est un processus inévitable et normal, certains facteurs environnants et notamment le stress chronique, peuvent l'accentuer ou l'accélérer. Les conséquences d'une oxydation cellulaire excessive sont préjudiciables et peuvent être à l'origine de maladies chroniques. **L'ADN et les membranes cellulaires peuvent être endommagés** et induire des dysfonctionnements graves.

## Le VENTRE notre 2<sup>ème</sup> CERVEAU



**Avec pas moins de 200 millions de neurones, le ventre est considéré comme un second cerveau.**

Le système nerveux entérique affiche une constitution similaire avec la moelle épinière et gère le système digestif en toute autonomie.

Essentiel au système immunitaire, il joue un rôle protecteur grâce à la production d'anticorps. Il retient ainsi les mauvais nutriments tout en laissant passer les bons. Il convient cependant de prendre soin de son microbiote pour éviter la dysbiose intestinale.

Elle peut causer un déséquilibre et une hyperperméabilité source de différents troubles aigus ou chroniques de l'intestin.

Le système entérique participe également à la gestion des émotions en produisant une grande quantité de sérotonine. Un dysfonctionnement peut conduire à des troubles psychiques.

# Un cerveau en pleine forme !

## La sérénité mentale grâce à l'équilibre des neurotransmetteurs :

Les neurotransmetteurs sont des composés naturels chimiques qui interviennent au niveau du cerveau pour transmettre des messages entre les neurones. Ils jouent un rôle essentiel dans la régulation des fonctions mentales et du système nerveux. Un dérèglement de production de neurotransmetteurs (déficit ou excès) peut également entraîner des symptômes touchant différents systèmes du corps. En effet, si l'organisme est incapable de répondre correctement au stress, il mettra en place des phénomènes compensatoires, au détriment du fonctionnement de différents organes.

## Notre gamme NEUROTRANSMETTEUR en partenariat avec Olivier Madelrieux



### ACETYREL

Contient de la choline et de l'Acétyl L-carnitine, précurseurs de l'acétylcholine, neurotransmetteur indispensable pour la mémoire, la concentration et la coordination.

### DOPAREL

Contient de la L-tyrosine et de la L-phénylalanine, précurseurs de la dopamine, neurotransmetteur du plaisir, ainsi que du safran pour favoriser l'état de bien-être.

### SEROTOREL

Contient du tryptophane, précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur indispensable à la sécrétion de mélatonine, permettant la sérénité et l'endormissement.

### GABAREL

Contient du GABA et de la L-Glutamine, précurseur du Gaba, neurotransmetteur de l'humeur impliqué dans la régulation du stress et de l'anxiété.

## Partenariat



**OLIVIER MADELRIEUX**  
Docteur en pharmacie  
et coach mental  
spécialiste des  
neurotransmetteurs

Le Laboratoire SANTAREL a développé avec le renommé Docteur en pharmacie et coach mental spécialiste des neurotransmetteurs, **Olivier MADELRIEUX**, une gamme de **4 produits spécifiquement orientés sur ces messagers du corps**. Les ingrédients sélectionnés pour composer nos formules ont pour objectif d'atténuer les troubles des fonctions physiologiques qui résultent d'un déficit en **sérotonine, dopamine, gaba ou acétylcholine**.

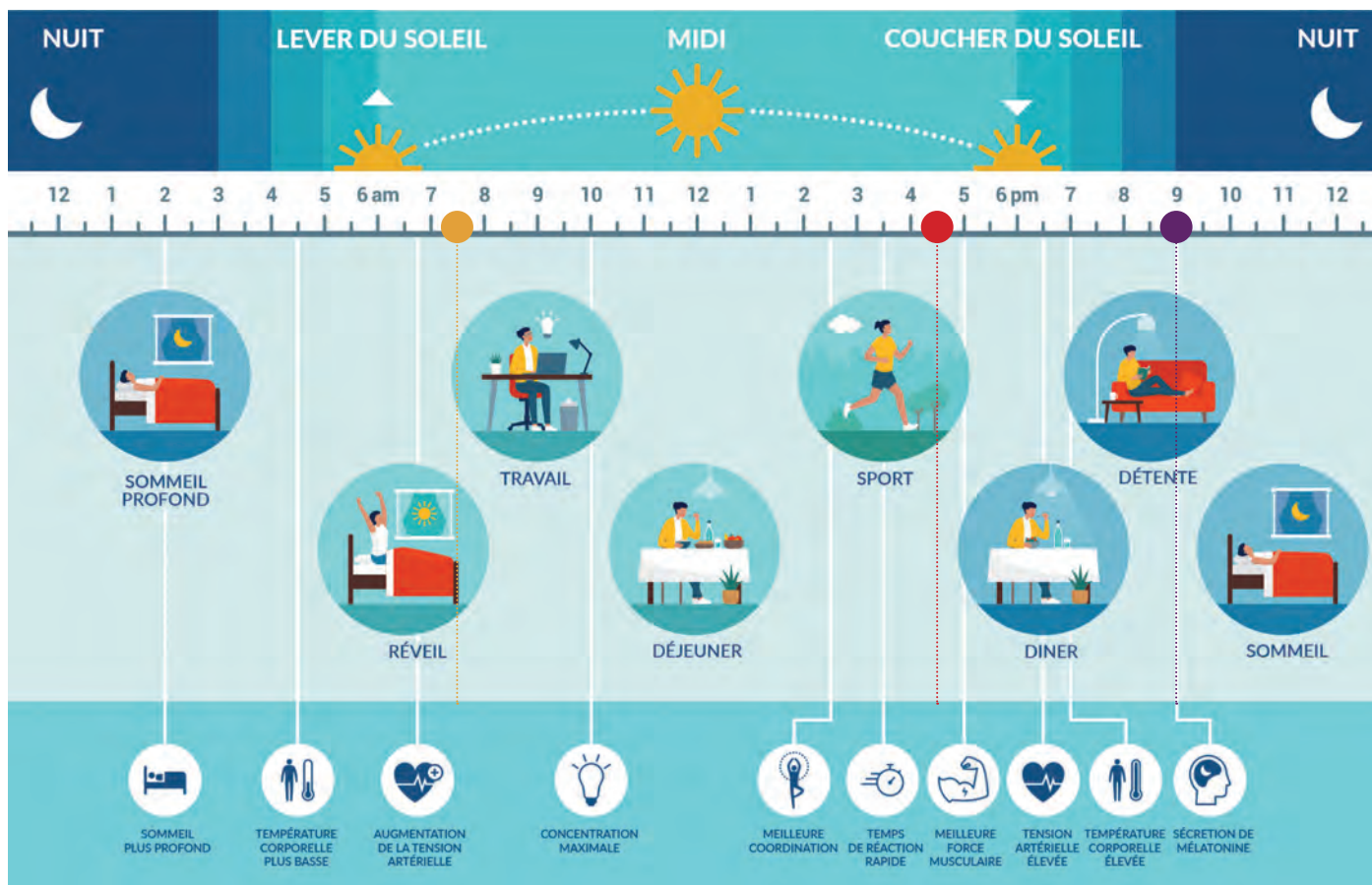
Grâce à l'accompagnement d'experts reconnus, **Le Laboratoire SANTAREL prend à cœur la recherche et l'innovation**. Il propose de nouvelles synergies répondant aux réels besoins quotidiens des consommateurs.



# Cadence & Interdépendance

Le cycle circadien, à chaque fonction son tempo et son besoin.

Le cycle circadien est en quelque sorte l'horloge interne du corps humain. Ce rythme biologique intégré prenant la forme d'un cycle d'environ 24 heures régit bon nombre de processus physiologiques, notamment le sommeil, la température corporelle, l'alimentation ou la sécrétion de cortisol... Son équilibre est primordial pour l'homéostasie et dans la prévention de la maladie.



**7h30**

Sécrétion de la dopamine



**ACETYREL**

Équilibre de l'acétylcholine qui favorise la concentration et la mémoire à court terme



60 gélules  
**27€**



**DOPAREL**

Équilibre de la dopamine, hormone du plaisir du bonheur qui favorise la motivation



60 gélules  
**27€**

**16h30**

Sécrétion de la sérotonine



**SEROTOREL**

Équilibre de la sérotonine, hormone de la sérénité qui favorise la détente et le sommeil



60 gélules  
**27€**

**19h**



**GABAREL**

Équilibre du gaba qui favorise l'humeur stable et apaise les tensions



90 gélules  
**39€**

**21h**

Sécrétion de la mélatonine



**NUITAREL**

Mélatonine végétale Réduction du temps d'endormissement Normalisation du sommeil



60 gélules  
**29€**

## Impacts et réaction en chaîne du déséquilibre.

Nos différents systèmes fonctionnent de manière interdépendante et sont nécessaires au fonctionnement normal du corps humain. Par principe de réaction en chaîne, **notre hygiène de vie peut impacter et dégrader bon nombre de processus essentiels**. Système nerveux, digestif, locomoteur et immunitaire sont particulièrement impactés lorsque sommeil et sérénité mentale ne sont pas à l'équilibre.

### SYSTÈME NERVEUX

FATIGUE  
psychologique

TENSION  
nerveuse

### SYSTÈME DIGESTIF

ÉQUILIBRE  
acido  
basique

POROSITÉ  
intestinale

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

DÉFENSES  
naturelles

OXYDATION  
cellulaire

...

#### TILLEUL - GEMMO

Diminution  
des tensions  
nerveuses  
Sommeil

20€



#### FIGUIER - GEMMO

Confort digestif  
Gestion de  
la nervosité

20€

#### POSITIREL

Résistance  
physique  
et mentale  
Réduction  
du stress négatif

90 gélules  
34€



#### ZENIREL

Humeur normale et  
équilibrée. Relaxation  
optimale et sommeil  
de qualité

90 gélules  
28€



#### BASIREL

Équilibre  
Acido-Basique  
Fonction hépatique,  
biliaire et urinaire  
Élimination

60 comprimés  
19€

#### CHLOROPHYREL

Chlorophylle  
magnésienne  
titrée à 95%  
d'origine végétale

90 gélules  
29€

#### L-GLUTAMINE

Corrige les problèmes  
de porosités au niveau  
de l'intestin.  
Idéal pour les sportifs

15 sachets  
28€



#### CELLUREL

Protection et  
renouvellement  
cellulaire  
Immunité

60 gélules  
37€

#### DYNAMIREL+

Défenses naturelles  
Résistance  
de l'organisme

10 ampoules  
27€

#### MAGNEREL

Carence en magnésium  
Système immunitaire  
Système nerveux

90 gélules  
24€



Conforme à la norme européenne antidopage NF EN 17444  
et au programme SPORT Protect. Garanti par un organisme  
tiers et indépendant - [www.sport-protect.org](http://www.sport-protect.org)

# SANTAREL

## PARTENAIRE DES PRATICIENS DE SANTÉ NATURELLE



ENTREPRISE  
FRANÇAISE

Depuis sa création en 2015, le Laboratoire SANTAREL fédère des médecins, thérapeutes, naturopathes et spécialistes aux compétences variées, engagés et passionnés par les Produits de Santé Naturels. Bénéficiant d'une expérience de plus de 20 ans dans le domaine des compléments alimentaires, nos équipes conçoivent des produits formulés à partir d'ingrédients d'origine naturelle et actifs de haute qualité. Tous se retrouvent autour d'un objectif commun : **Apporter des solutions de nutrition naturelles et de qualité.** En étroite collaboration avec les professionnels de santé, nous mettons tout en œuvre pour accompagner les besoins de chacun.

**Nous sélectionnons toutes les matières premières selon les référentiels de la réglementation en vigueur** : absence de tests sur les animaux, contaminants (pesticides, métaux lourds, mycotoxines) et solvants résiduels. **Nous privilégions la qualité et la sécurité** : label EPAX pour les huiles de poisson, fabrication française, ingrédients **sans OGM, sans gluten** et d'origine naturelle dès que cela est possible. Tous les lots de produits finis font l'objet d'une analyse microbiologique libératoire réalisée selon les référentiels alimentaires. **L'ensemble des compléments alimentaires est fabriqué en France et est déclaré auprès de la DGAL** pour une parfaite transparence selon la réglementation en vigueur.



Accueil du lundi au vendredi de 9h à 18h  
Tél. : 02 78 98 5000 - [contact@santarel.com](mailto:contact@santarel.com)



Un site dédié aux particuliers

**santarel.com**

Accès sécurisé 24/24 - 7 jours sur 7

Retrouvez l'ensemble de la gamme des produits et effectuez vos commandes

Un site dédié aux professionnels

**santarepro.com**

Accès sécurisé 24/24 - 7 jours sur 7

Retrouvez toute l'actualité du laboratoire :  
Fiches techniques produits, Webinaires,  
Bon de commande de notre gamme...



**SANTAREL - SAS PBO**

455 rue Georges Bellenger - 27930 GUICHAINVILLE - RCS : Évreux B 813 140 001