Les Neuromédiateurs de la Rythmonutrition®

YSONUT
La Rythmonutrition

Apport en Tyrosine

Dynovance

Produits diététiques hyperprotéinés apportant des acides aminés essentiels riches en Tyrosine (3400 mg)

Dynovance est indiqué dans toutes les phases d'un régime Rythmonutrition Protéifine

> Le matin au petit déjeuner et/ou à midi selon indication médicale

Chocolat, Cappuccino ou Orange-Ananas

Apport en Tryptophane

Sérovance

Produits diététiques hyperprotéinés apportant des acides aminés essentiels riches en Tryptophane (1400 mg)

Sérovance est indiqué dans toutes les phases d'un régime Rythmonutrition Protéifine

> À 16h et/ou au dîner selon indication médicale

Chocolat, Crousty–cacao ou Café

YSONUT
La Rythmonutrition

Bibliographie :
Ebling FJ, Barrett P. (2008) : The regulation of seasonal changes in food intake and body weight. J Neuroendocrinol. Jun;20(6):827-33.
Haus E. (2007): Chronobiology in the endocrine system. Adv. Drug Deliv. Rev. Aug 31;59(9-10):985-1014.
Bourdon L.; Buguet A. (2004): Bases de la chronobiologie : les rythmes nycthéméraux. J. Fr. Ophtalmol.; 27, Hors série 2: 2S5-2S10.
Markus CR. (2008): Dietary Amino Acids and Brain Serotonin Function; Implications for Stress-Related Affective Changes. Neuromolecular Med. May 31.
Haffen E., Sechter D.(2006) : Perturbations des rythmes biologiques et troubles de l'humeur. l'Encéphalie, Cahier 2, 32 : 795-801.
Ce document est strictement réservé à l'usage médical

ADY038

1 CHRONOBIOLOGIE et NUTRITION

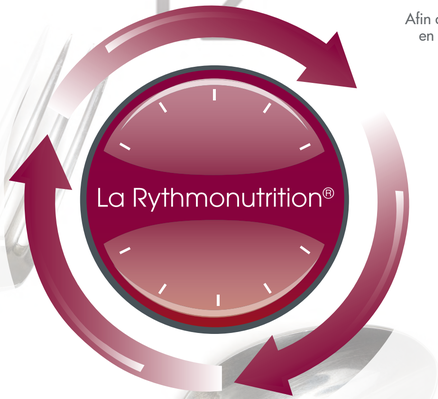
La chronobiologie étudie le fonctionnement des rythmes biologiques des êtres vivants.

Ces rythmes sont contrôlés par les horloges biologiques du cortex cérébral.

Celles-ci sont calibrées sur 24h environ grâce à des synchroniseurs externes (alternance jour/nuit ou travail/repos,…).

Le système hormonal et métabolique de notre organisme est réglé selon des rythmes biologiques réguliers:

- l'activité cellulaire varie selon le moment: dépense énergétique principalement le jour, réparation le soir.
- les sécrétions de cortisol, d'insuline, de neuromédiateurs et d'autres hormones suivent chacune des rythmes circadiens (au cours de la journée).



2 NEUROMÉDIATEURS et CHRONOBIOLOGIE

Les neuromédiateurs agissent au niveau du cortex cérébral et sont essentiels pour la régulation de l'humeur, le sommeil, les compulsions alimentaires,…

Leur synthèse nécessite la présence d'acides aminés spécifiques.

Ceux-ci doivent être apportés au bon moment de la journée:

- matin et midi : apport de protéines riches en Tyrosine
  - › synthèse des cathécholamines : Dopamine puis Noradrénaline, permettant l'activation physique et intellectuelle
- après-midi et soir : apport de protéines riches en Tryptophane
  - › synthèse des indolamines : Sérotonine puis Mélatonine, favorisant la sérénité et la détente en fin de journée

3 RÉGIME PROTÉIFINE® et NEUROMÉDIATEURS

Protéifine est un programme de diète protéinée garantissant un apport d'acides aminés à haute valeur biologique.

Constitué de plusieurs phases selon le poids à perdre, il est strictement personnel (adaptation aux besoins et aux rythmes de chaque patient).

C'est pourquoi sa mise en place nécessite un suivi médical indispensable.

Afin d'intégrer les enseignements de la chronobiologie, des produits diététiques riches en précurseurs des neuromédiateurs complètent ce programme:

- **Sérovance** apporte l'après-midi du Tryptophane pour la synthèse de la sérotonine.
- **Dynovance** apporte le matin de la Tyrosine pour la synthèse des cathécolamines.

Intérêt de **Sérovance** et **Dynovance** dans le cadre de la diète **Protéifine**:

- prévention et traitement des troubles de l'humeur et du comportement alimentaire
- réduction des risques d'abandon et de frustrations souvent associés aux régimes

4 RYTHMONUTRITION®

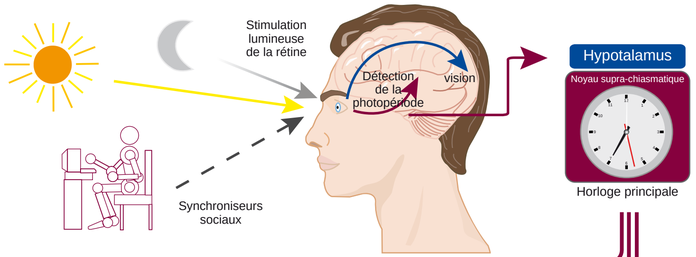
La **Rythmonutrition** apporte une nouvelle conception en matière de nutrition en associant de façon synergique :

- une diète protéinée : **Protéifine**
- des neuromédiateurs dès les premières phases du régime : **Dynovance** et **Sérovance**
- une complémentation micronutritionnelle indispensable à l'organisme : **Inovance**

La **Rythmonutrition** respecte les principes de la chronobiologie nutritionnelle:

› apport de protéines, neuromédiateurs et micronutriments aux moments de la journée garantissant une efficacité optimale

› rééducation nutritionnelle progressive pour aboutir à un nouvel équilibre alimentaire et à une stabilisation durable du poids

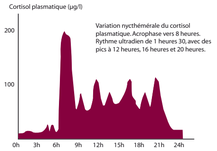


ACTIVATION HORMONALE

Sécrétion nycthémérale du CORTISOL
4 pics réveil - 12h - 16h - 20h

CORTISOL → GLYCÉMIE physiologique → INSULINE → GLYCÉMIE → FAIM → CORTISOL

Puis sécrétion journalière des différentes HORMONES



ACTIVATION CELLULAIRE

La cellule :

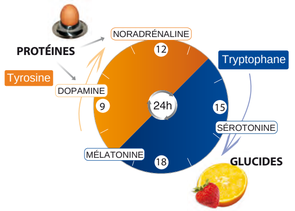
- répond aux différents besoins de l'organisme (énergétiques, musculaires,...)

ou

- doit se régénérer et se multiplier

selon la période des 24 heures.

ACTIVATION NEURO PSYCHIQUE

ÉPIPHYSE → STOP sécrétion MÉLATONINE → RÉVEIL

NEUROMÉDIATEURS → synthèse selon horaire