

Multi SAP

Multivitamine essentielle basée sur la science

Les recherches indiquent que plusieurs nutriments présents dans les suppléments multivitaminés sont importants pour la prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le cancer et l'ostéoporose. Une vitamine est une substance biologique ou un produit chimique présent dans la nourriture, et qui est absolument nécessaire à la vie. Chaque vitamine a son propre rôle dans le corps, mais elles travaillent aussi ensemble en synergie pour maintenir les fonctions physiologiques normales. Un supplément quotidien de multivitaminés et micronutriments garantit un apport suffisant de plusieurs nutriments qui pourraient manquer aux aliments modernes, qui sont transformés, cuits, dénaturés ou engraisés.

INGRÉDIENTS ACTIFS

Trois capsules végétales sans OGM contiennent :

Vitamine C (ascorbate de calcium)	200 mg
Calcium (de citrate de calcium)	125 mg
Inositol	110 mg
Magnésium (de citrate de magnésium)	100 mg
Vitamine B ₁ (chlorhydrate de thiamine)	100 mg
Vitamine B ₅ (D-pantothénate de calcium)	100 mg
Vitamine B ₂ (riboflavine)	75 mg
Potassium (de citrate de potassium)	50 mg
Vitamine B ₃ (hexanicotinate d'inositol sans rougeioement)	46 mg
Vitamine B ₂ (riboflavine-5'-phosphate)	25 mg
Vitamine B ₆ (pyridoxal-5'-phosphate)	20 mg
Zinc (de citrate de zinc)	15 mg
Vitamine E (tocophérols mixtes de tournesol sans OGM)	14,283 mg
Silicium (de dioxyde de silicium)	10 mg
Cuivre (de gluconate de cuivre)	1,5 mg
Manganèse (de citrate de manganèse)	1,5 mg
L-Méthylfolate (de L-5-méthyltétrahydrofolate, sel de calcium)	1 mg
Vitamine B ₁₂ (méthylcobalamine)	1000 mcg
Iode (d'iodure de potassium)	450 mcg
Biotine	150 mcg
Molybdène (de citrate de molybdène)	150 mcg
Chrome (de picolinate de chrome)	100 mcg
Sélénium (de L-sélénométhionine)	100 mcg
Vitamine D ₃ (cholécalférol) [400 IU]	10 mcg

Ce produit est sans OGM et végétarien.

Autres ingrédients : Stéarate de magnésium végétal et cellulose microcristalline dans une capsule végétale composée de gomme de glucides végétale et d'eau purifiée.

Ne contient pas : Gluten, soja, blé, œufs, produits laitiers, levure, agrumes, agents de conservation, ou arôme ou colorant artificiels.

Multi SAP (multivitamine) contient 180 capsules végétales par bouteille.

DIRECTIVES D'UTILISATION

Adultes : Prendre 3 capsules par jour avec un repas ou tel qu'indiqué par votre praticien de soins de santé. En cas de prise d'autres médicaments, prendre ce produit quelques heures avant ou après ceux-ci.

INDICATIONS

La prise de 3 capsules de **Multi SAP** par jour fournit des doses thérapeutiques de divers nutriments supplémentaires à partir d'un seul produit, afin de prévenir les carences en vitamines ou en minéraux ainsi que d'obtenir des apports accrus en nutriments considérés comme bénéfiques au-delà des niveaux alimentaires habituels.

PRÉCAUTIONS ET AVERTISSEMENTS

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez. Consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser si vous avez des antécédents de cancer de la peau autre qu'un mélanome.

CARACTÉRISTIQUES

- Les capsules végétales permettent une désintégration à 100 %, pour que les vitamines entrent dans l'intestin alors que les comprimés ne le pourraient pas.
- Non inclusion des nutriments **bêta-carotène**, **vitamine A** et **fer**, pour donner aux praticiens de soins de santé la possibilité de compléter ces micronutriments séparément, au besoin.

PURETÉ, PROPRIÉTÉ, ET STABILITÉ

Tous les ingrédients énumérés pour chaque lot de **Multi SAP** ont été testés par un laboratoire externe pour l'identité, la puissance, et la pureté.



Panel-conseil scientifique (PCS) :
recherche nutraceutique ajoutée
pour atteindre une meilleure santé



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion (Québec), J7V 5V5
Tél. 1 866 510 3123 • Téléc. 1 866 510 3130 • nfh.ca

Riches sources de micronutriments, les multivitamines aident à assurer un apport nutritif adéquat. La diète nord-américaine typique ne fournit pas assez de micronutriments, à cause de l'omniprésence des aliments transformés et au temps limité pris pour choisir une diète saine et équilibrée. Les troubles digestifs et les problèmes d'absorption peuvent encore aggraver la carence de micronutriments. Notre corps a besoin de vitamines et de minéraux pour remplir ses fonctions de base. Les multivitamines aident à combler cette lacune en fournissant les micronutriments qui peuvent manquer à l'alimentation, aidant donc à éviter les carences et à maintenir des fonctions physiologiques et métaboliques optimales. Il a été démontré que les suppléments vitaminiques et minéraux ont un effet favorable sur l'angiogenèse, l'immunité, la différenciation cellulaire, la prolifération et l'apoptose^[1]. Ils jouent un rôle dans la prévention des maladies chroniques liées à l'âge comme les maladies cardiovasculaires, le diabète sucré^[2, 3], et l'ostéoporose. Les suppléments de multivitamines sont un moyen sûr d'assurer un apport adéquat en nutriments, à toute étape de la vie.

MINÉRAUX

Essentiel au métabolisme humain et catalyseur de plus de 100 enzymes, le zinc facilite le pliage des protéines et régule l'expression génique. Le zinc est également mis en cause dans la fonction immunitaire saine, la guérison des plaies, et est très important pour le système reproducteur. Parmi ses nombreuses utilisations, il a été démontré que les suppléments de zinc sont bénéfiques pour augmenter la motilité des spermatozoïdes; augmenter les niveaux de lymphocytes T, qui combattent les infections des gastro-intestinales et respiratoires; et il a été démontré qu'ils réduisent l'inflammation épithéliale.

Une carence en iode peut avoir un effet sur la thyroïde et la fonction métabolique, et sur la formation de kystes dans le corps comme les seins fibrokystiques et le syndrome des ovaires polykystiques^[4]. Une carence en iode a aussi été l'un des principaux facteurs des retards de développement chez l'enfant^[5].

Le calcium et le magnésium sont essentiels au développement musculosquelettique, et ils ont une influence sur la signalisation nerveuse. La consommation d'aliments transformés ou pauvres en nutriments est un facteur majeur d'ostéoporose. Il a été démontré que les suppléments de calcium sont bénéfiques à la densité minérale osseuse^[6]. Le magnésium est un cofacteur de plusieurs réactions enzymatiques et peut réduire l'inflammation et la douleur par son action analgésique. Il a été démontré qu'il aide à détendre les muscles et à soulager les crampes^[7].

Le magnésium et le chrome jouent un rôle dans le métabolisme et le transport glycémiqes et la sensibilité à l'insuline. Les suppléments de ces minéraux peuvent grandement réduire le risque de diabète.

L'homéostasie du potassium est essentielle au système cardiovasculaire, et une carence peut être assez commune, car il est épuisé par l'apport excessif de sodium alimentaire et les médicaments. Des études ont mis en cause l'importance d'un déséquilibre de potassium dans la pathogenèse de troubles cardiovasculaires^[8].

ANTIOXYDANTS, BIOFLAVONOÏDES, VITAMINE C ET VITAMINE E

Les antioxydants, agissant en système synergique complexe, jouent un rôle majeur chez les humains pour absorber les radicaux libres et les dérivés réactifs de l'oxygène, le paradoxe métabolique d'utiliser l'oxygène comme source d'énergie. La fonction du système antioxydant est de prévenir les dommages que les radicaux libres peuvent causer à la structure de l'ADN, des protéines et des lipides — les briques de base de la physiologie cellulaire.

Les antioxydants, une famille dont font partie les vitamines C et E ainsi que le sélénium et les bioflavonoïdes, agissent comme inhibiteurs lors de l'initiation et de la promotion de la croissance et de la prolifération des tumeurs et atténuent les processus néoplasiques^[9, 10].

Le sélénium, un minéral, est un puissant antioxydant qui agit sur le système immunitaire et le système endocrinien. La plupart des études épidémiologiques ont démontré une relation inverse entre l'apport de sélénium et le risque de cancer^[10]. Il a été démontré qu'il influe sur le métabolisme des eicosanoïdes et sur la modulation de la moléculaire d'adhésion et l'expression des cytokines^[11]. Le sélénium agit sur la régulation hormonale du métabolisme en convertissant le T₄ (thyroxine) en T₃ (triiodothyronine), et il aurait des propriétés insulino-mimétiques^[12].

VITAMINES B ET FOLATE

Les vitamines B sont nécessaires aux processus métaboliques du corps humain, et sont surtout mises en cause dans les processus enzymatiques nécessaires à la production d'énergie, tout en conservant la santé de la peau et du tonus musculaire. Avec l'augmentation des besoins physiques du corps, plus de vitamines B sont mobilisées pour soutenir la production requise d'énergie^[13]. Elles jouent aussi un rôle dans le développement et le maintien de la santé des systèmes immunitaire et nerveux, favorisent la croissance et la division cellulaires, et sont nécessaires au développement de cellules sanguines saines.

En plus des bienfaits immédiats constatés avec des suppléments de vitamine B, un statut adéquat joue un rôle dans la santé à long terme. Avec la vitamine B₁₂, l'acide folique joue un rôle dans la synthèse de l'acide nucléique et le métabolisme du monocarbonate. La vitamine B₆, le folate et la vitamine B₁₂ aident à réduire les

niveaux d'homocystéine. Il existe une corrélation entre l'hyperhomocystéinémie et les maladies chroniques liées à l'âge comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la maladie de Parkinson^[14], les difficultés reproductives, les fausses couches^[15] et les fractures de la hanche^[16]. Plusieurs études ont documenté le lien entre un statut suboptimal de vitamine B₆ et les réponses inflammatoires^[15].

VITAMINE D

La vitamine D est importante pour le développement des os, et une carence peut contribuer au développement du rachitisme, une maladie que l'on croyait éradiquée. Le rachitisme est plus commun à cause de l'utilisation d'écrans solaires et de l'exposition limitée au soleil par crainte de surexposition aux rayons UV. Cette exposition limitée aux rayons UV inhibe la capacité du corps à synthétiser sa propre vitamine D.

Les rôles de la vitamine D incluent le maintien des niveaux sériques de minéraux (calcium et phosphore) pour soutenir la fonction métabolique, la transmission neuromusculaire, réguler le métabolisme osseux et renforcer l'immunité.

Plusieurs études ont démontré la corrélation entre des suppléments de vitamine D et un risque réduit de cancer^[17]. Des études ont aussi constaté qu'une carence en vitamine D est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires^[18]. Elle aurait des effets cardiovasculaires, parce que les récepteurs de vitamine D sont distribués dans les muscles lisses vasculaires, l'endothélium, et les cardiomyocytes.

INNOCUITÉ

Malgré la fréquence de l'anémie, la surdose de fer peut être assez commune. Un faible taux d'hémoglobine ne signifie pas nécessairement que les niveaux de fer dans l'organisme sont faibles, sans s'assurer des niveaux de déposition de fer dans les tissus ou les organes. Des quantités excessives de fer ont été liées à un stress oxydatif accru et à l'inflammation^[19], et leur lien a été démontré avec des troubles neurodégénératifs comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer^[20]. Pour ces raisons, la formule Multi SAP de NFH ne contient pas de fer.

La vitamine A n'est pas incluse dans cette formule, car elle peut contrecarrer le métabolisme de la vitamine D. Toute carence en vitamine D peut être exacerbée par un apport accru en vitamine A.

RÉFÉRENCES

- Huang, H.Y., et autres. «The efficacy and safety of multivitamin and mineral supplement use to prevent cancer and chronic disease in adults: a systematic review for a national institutes of health state-of-the-science conference.» *Annals of Internal Medicine*. Vol. 145, N° 5 (2006): 372-385.
- Farvid, M.S., et autres. «The impact of vitamin and/or mineral supplementation on lipid profiles in type 2 diabetes.» *Diabetes*. Vol. 65, Issue 1 (2004): 21-28.
- Farvid, M.S., et autres. «The impact of vitamins and/or mineral supplementation on blood pressure in type 2 diabetes.» *Journal of the American College of Nutrition*. Vol. 23, N° 3 (2004): 272-279.
- Abraham, G.E. «Iodine: The universal nutrient.» *Vitamin Research News*. Vol. 19, N° 9 (2005): 11-16.
- Berbel, P., et autres. «Iodine supplementation during pregnancy: a public health challenge.» *Trends in Endocrinology and Metabolism*. Vol. 18, Issue 9 (2007): 338-343.
- Winzenberg, T., et autres. «Effects of calcium supplementation on bone density in healthy children: meta-analysis of randomised controlled trials.» *British Medical Journal*. Vol. 333, N° 7572 (2006): 775.
- Goyal, P., et autres. «Role of magnesium sulphate for brachial plexus analgesia.» *The Internet Journal of Anesthesiology*. Vol. 21, N° 1 (2009).
- Macdonald, J.E. et A.D. Struthers. «What is the optimal serum potassium level in cardiovascular patients?» *Journal of the American College of Cardiology*. Vol. 43, N° 2 (2004): 155-161.
- Park, O.J. et Y.J. Surh. «Epigallocatechin gallate and genistein as representative functional food ingredients with chemopreventive potential: evidence from epidemiologic and laboratory studies.» *Toxicology Letters*. Vol. 150, Issue 1 (2004): 43-56.
- Combs, G.F. et J. Lü. «Selenium as a cancer preventive agent.» *Biomedical and Life Sciences Part III* (2006): 249-264.
- McKenzie, R.C., G.J. Beckett et J.R. Arthur. «Effects of selenium on immunity and aging.» *Biomedical and Life Sciences Part III* (2006): 311-322.
- Beckett, G.J. et J.R. Arthur. «Selenium and endocrine systems.» *Journal of Endocrinology*. Vol. 184, N° 3 (2005): 455-465.
- Woolf, K. et M.M. Manore. «B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements?» *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. Vol. 16, N° 5 (2006): 453-484.
- de Lau, L.M.L., et autres. «Dietary folate, vitamin B₁₂, and vitamin B₆ and the risk of Parkinson disease.» *Neurology*. Vol. 67, N° 2 (2006): 315-318.
- Ronnenberg, A.G., et autres. «Preconception B-vitamin and homocysteine status, conception, and early pregnancy loss.» *American Journal of Epidemiology*. Vol. 166, N° 3 (2007): 304-312.
- McLean, R.R., et autres. «Plasma B vitamins, homocysteine, and their relation with bone loss and hip fracture in elderly men and women.» *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Vol. 93, N° 6 (2008): 2206-2212.
- Garland, C.F., et autres. «The role of vitamin D in cancer prevention.» *American Journal of Public Health*. Vol. 96, N° 2 (2006): 252-261.
- Wang, T.J., et autres. «Vitamin D deficiency and risk of cardiovascular disease.» *Circulation*. Vol. 117, no. 4 (2008): 503-511.
- Reddy, M.B. et L. Clark. «Iron, oxidative stress, and disease risk.» *Nutrition Reviews*. Vol. 62, N° 3 (2004): 120-124.
- Zecca, L., et autres. «Iron, brain aging and neurodegenerative disorders.» *Nature Reviews Neuroscience*. Vol. 5, N° 11 (2004): 863-873.