



# Naturellement fort

LE MAGAZINE DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL PAR A.VOGEL

## Une fin d'année 100% naturelle

### SOMMEIL

Troubles du sommeil :  
A.Vogel vous accompagne !

---

### POURQUOI VOS JOURNÉES CONDITIONNENT VOS NUITS ?

Amal Dadolle de BloomingYou

---

### PRÉVENTION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Echinaforce : le bon réflexe de la rentrée

AUTOMNE - HIVER



# SOMMAIRE

## Sommeil

Troubles du sommeil : A.Vogel vous accompagne !	p 6
Solution n°1 : Complexe Sommeil	p 8
Solution n°2 : EPF® Valériane	p 9

## Tonus

La vitamine D3, l'alliée de votre rentrée	p 10
La vitamine C, un booster contre le blues hivernal ?	p 12



## Interview : Amal Dadolle

Pourquoi vos journées conditionnent vos nuits ?	p 15
--	------

## Prévention du système immunitaire

Echinaforce® : le bon réflexe de la rentrée	p 20
La prévention, la meilleure arme contre les virus	p 25
Solution n°1 : Echinaforce® Forte	p 28
Solution n°2 : Spray Gorge Echinaforce®	p 29

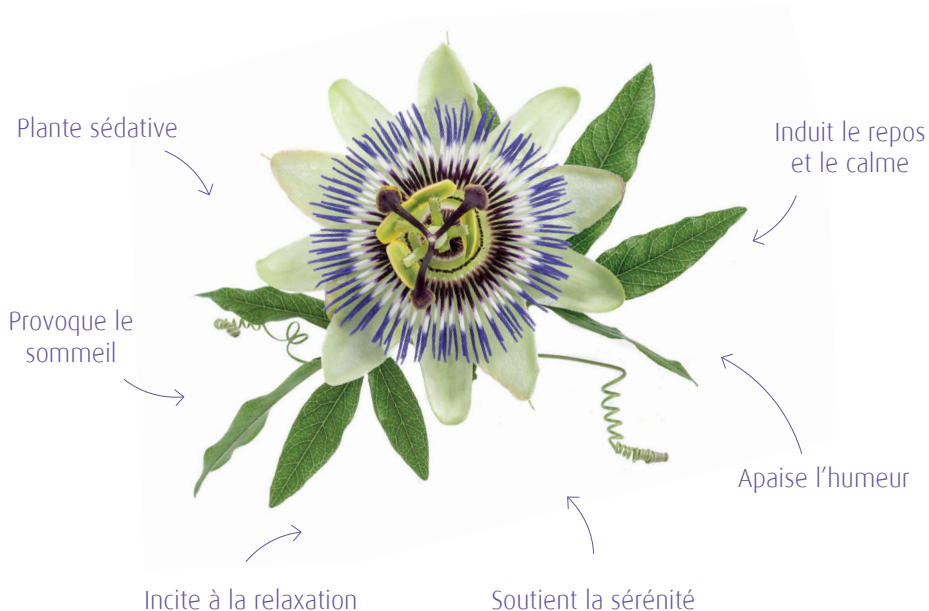
## Les incontournables de la fin d'année !

Notre sélection de produits	p 30
-----------------------------	------



ZOOM SUR :

# La Passiflore



## EPF® PASSIFLORE

La Passiflore A.Vogel est une teinture faite à partir de *Passiflora incarnata*.

C'est un remède naturel contre l'insomnie, recommandé pour les adultes et enfants pour traiter la nervosité, l'insomnie, l'agitation et l'irritabilité. Seule la plante fraîche de *Passiflora incarnata* de culture biologique est utilisée pour produire l'extrait de plante fraîche de Passiflore A.Vogel.





# Edito

C'est bien connu : **à l'arrivée de l'automne et du froid, nombre de personnes subissent une baisse de moral et une fatigue passagère.** Pour certains, cette fatigue survient même à chaque changement de saison et va altérer considérablement la qualité de vie, en particulier pendant l'hiver.

**A.Vogel souhaite vous aider dans ces changements afin de vous apporter un confort de vie et améliorer votre quotidien.**

Le phénomène est de plus en plus étudié et l'on sait aujourd'hui bien le prendre en charge et même le prévenir. **Mieux vaut donc réagir à temps pour retrouver toute son énergie rapidement,** vous en aurez besoin pour maintenir un bon système immunitaire en prévention de l'arrivée de l'hiver. **#naturellementfort,** parce que **le bien-être est devenu un moteur de vie.**

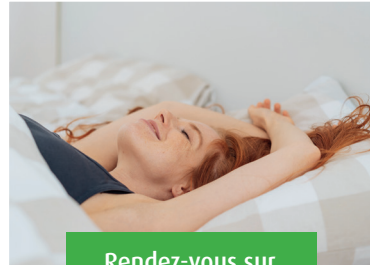
# Troubles du sommeil : A.Vogel vous accompagne !

Aujourd'hui, un quart de la population est concerné par les troubles du sommeil et de l'endormissement. La plupart du temps, les personnes touchées n'arrivent pas à s'endormir le soir ou bien se réveillent fréquemment. Après une telle nuit, on ne se sent pas reposé. On est irritable, on souffre de somnolence pendant la journée et les performances sont réduites. Dans certains cas chroniques, cela peut déboucher sur des dépressions ou des états d'anxiété.

Les troubles du sommeil peuvent toutefois être déclenchés par des stimulants comme le café ou d'autres boissons riches en caféine,

dont la consommation à outrance est à éviter dans la journée ou peu avant le coucher. Les fumeurs ont besoin en moyenne de près d'un quart d'heure de plus que les non-fumeurs pour s'endormir et se réveillent plus fréquemment la nuit.

Certains troubles du sommeil et de l'endormissement sont psychogènes: stress, problèmes avec son entourage, pressions psychosociales, il s'agit de la forme la plus fréquente. La plupart du temps, ces troubles sont passagers et cessent lorsque le stress a disparu, laissant place à la fatigue, l'anxiété, l'irritation et une humeur maussade.



Rendez-vous sur  
**avogel.fr**  
pour en savoir +



## Les conseils de Marc Weller, naturopathe chez A.Vogel

Un bon réveil est la conclusion d'une bonne nuit de sommeil. Quelques conseils pour se réveiller en forme !

### 1. Un bon réveil, ça se prépare la veille

On réalise souvent l'ampleur de ce que l'on a à faire dès le saut du lit, et en général le temps nous manque. Pour y remédier, préparez un maximum de choses la veille au soir.

### 2. Un réveil naturel prépare superbement la journée

Il est important de respecter son cycle de sommeil et donc de se réveiller au bon moment. Vous pouvez calculer simplement la fin de votre cycle du matin. Un cycle du sommeil dure en moyenne 90 minutes, si vous devez vous lever à 7h, vous pouvez par exemple vous coucher entre 22h et 23h30 pour un réveil au bon moment.

### 3. Un réveil positif, ça se consolide

Avant même de quitter le lit, avoir des pensées positives et se représenter ce que l'on accomplira dans la journée, c'est une première étape. Une fois sorti du lit, boire un grand verre d'eau pour se réhydrater et prendre une douche revigorante permet de commencer sa journée dans les meilleures conditions et dans la bonne humeur.

Voilà, vous êtes fin prêt pour vous lancer dans une journée bien remplie et pleine de promesses. Bon courage à vous !

# Solution n° 1

## COMPLEXE SOMMEIL

### LE SOMMEIL NATUREL SANS ACCOUTUMANCE

Les vacances étant derrière nous, il est important de bien préparer sa fin d'année afin d'éviter les coups de blues. Pour prévenir une importante baisse de moral, le sommeil joue un rôle important. En effet, notre état de fatigue influe fortement sur nos émotions. Bien dormir apporte la forme physique et le bien-être mental nécessaires pour aborder ce moment de l'année.

Si vous souffrez d'insomnie, que vous êtes anxieux avant de dormir et que vous souhaitez un sommeil réparateur, les gouttes Sommeil sont LA solution 100% naturelle. A base de Houblon et de la Valériane, ce complexe favorise un sommeil de grande qualité et vous apporte repos, calme et harmonie grâce à la qualité des plantes fraîches qui le composent.





# Solution n° 2

## EPF® VALÉRIANE

### SÉRÉNITÉ ET TRANQUILLITÉ FACE AU CHANGEMENT DE SAISON

Parfois, la rentrée signifie le retour des embouteillages ou des montagnes de travail qui s'accumulent. C'est la période de l'année où le rythme s'accélère et vous avez pour cela besoin d'être au maximum de vos capacités, ce qui est compliqué lorsque stress et anxiété pèsent sur vous.

La Valériane, grâce à la vertu de ses composants naturels, induira calme et tranquillité, sans aucune dépendance. Cette Herbacée vous aide aussi à l'entretien d'un bon fonctionnement cognitif. Mémoire, langage, raisonnement, décision ou encore apprentissage seront boostés grâce à quelques gouttes, diluées le soir dans un verre d'eau ou votre infusion. S'endormir plus facilement en cas d'insomnie sera possible et votre santé mentale ainsi que votre bien-être psychologique seront favorisés.



# Vitamine D3, l'alliée des mois sans soleil

En hiver, pour une majeure partie de la population, l'apport en Vitamine D est insuffisant. Elle vient en aide à votre corps en cas de carence en calcium et en phosphore.

Essentielle pour le maintien d'une ossature normale, elle augmente aussi l'efficacité des défenses naturelles et stimule l'absorption par l'organisme du calcium et des minéraux contenus dans les aliments. Cette vitamine permet d'accroître la capacité d'absorption de l'intestin pour le calcium et le phosphore, ce qui permet d'assurer une minéralisation optimale des tissus concernés, notamment des os, des cartilages et des dents. Enfin, elle contribue au maintien des concentrations plasmatiques du calcium et du phosphore. Elle provient du Lichen, plante particulièrement riche en vitamine D naturelle.



## L'Urticalcin Vitamine D :

Autre composante importante de l'Urticalcin de A.Vogel, l'ortie, *Urtica dioica*, contient des minéraux comme le potassium, le calcium, le fer et l'acide silicique. Il s'agit d'un produit efficace pour stimuler la résistance générale du corps. Associée aux minéraux naturels et aux coquilles d'huîtres, elle forme la base de ce produit très particulier.



## La vitamine C, un booster contre le blues hivernal ?

**Grosse fatigue, manque d'appétit, résistance aux microbes au rabais...  
En hiver, pensez à vous couvrir et à la vitamine C ! Elle renforce votre système immunitaire et rend votre corps plus résistant aux attaques extérieures.**

### Qu'apporte exactement la vitamine C naturelle ?

La vitamine naturelle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle est connue pour être efficace en cas de « coup de pompe ».

Si on prend de la vitamine C de manière régulière, elle a un effet déstressant et défatiguant sur le long terme. Elle est idéale pour lutter contre le blues hivernal, en combinaison avec la vitamine D puisée dans les rayons du soleil ou en complément.

La vitamine C possède également une action anti-oxydante, c'est-à-dire qu'elle limite la production de radicaux libres, substances responsables du vieillissement.

De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

### Quel est l'apport recommandé en vitamine C ?

L'apport quotidien recommandé en vitamine C est de 90mg pour un

homme et de 110mg pour une femme. L'apport recommandé augmente cependant pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants, les personnes âgées et les fumeurs. À titre d'exemple, 100g d'orange apportent 50mg de vitamine C.

Inutile de se gaver de vitamine C. De trop fortes doses peuvent entraîner des calculs rénaux et des troubles intestinaux à long terme chez certaines personnes.

### Où trouve-t-on la vitamine C ?

La nature est bien faite. Elle nous offre de nombreux aliments qui ont la particularité d'être d'excellentes sources de vitamine C (en complément d'un régime alimentaire équilibré).

### Légumes et fruits de saison (hiver) riches en vitamine C :

- ✔ Choux (verts, de Bruxelles, fleurs ...)
- ✔ Agrumes (citron, orange, pamplemousse)
- ✔ Kiwi etc.



ZOOM SUR

## Vitamine C

- ✔ La vitamine C de A. Vogel est 100% naturelle est végétale !





# Pourquoi vos journées conditionnent vos nuits ?



AMAL DADOLLE

## I. POURQUOI DORMONS-NOUS MAL ?

### Une vie sous stress

C'est inscrit dans notre ADN, notre corps est programmé pour dormir. Pour cette raison, le sommeil n'est jamais le vrai problème de nos insomnies, ce n'est que l'arbre qui cache la forêt. Le vrai problème est le stress, qui provient de nos pensées, des événements subis ou de nos choix effectués dans la journée.

Si le stress a un tel impact sur notre sommeil, c'est parce que la condition sine qua non pour dormir est de se sentir en sécurité. A l'intérieur de notre corps, le système nerveux autonome est divisé en deux branches : le parasympathique et le sympathique. La première branche active le mode « sécurité » de notre organisme et contribue à optimiser les fonctions de cicatrisation, de guérison et de sommeil.

La seconde branche, dite « sympathique », active le mode « survie ». Nous basculons alors dans un état d'esprit agressif

ou fuyant. Or, cet état d'esprit est devenu la norme dans les sociétés occidentales urbaines où la grande majorité de ces habitants vivent des vies surmenées.

Pour retrouver le sommeil, la clé est donc de se débrancher du système nerveux sympathique pour passer sur le mode « sécurité » de la branche parasympathique.

### **La méthode BDVF (Bien Dormir, Vivre à Fond) du Dr Nerina Ramlakhan**

Consciente de l'efficacité toute relative et court-termiste des somnifères, le Dr Nerina Ramlakhan, neuropsychologue et spécialiste reconnue du sommeil, préconise une méthode appelée BDVF (Bien Dormir, Vivre à Fond) pour activer la branche parasympathique du système nerveux et nous faire retrouver la paix et un sommeil réparateur.

Vivre à fond implique de regarder ses problèmes de famille, de cœur ou professionnels qui sont à l'origine du stress et de les embrasser à bras le corps pour les régler une bonne fois pour toutes. Autrement dit, une vie bien remplie est une vie que l'on aime et non que l'on remplit de quantité d'activités pour passer le temps ou fuir un vide intérieur.

Au-delà du travail de fond qui consiste donc à regarder ses besoins et envies en face, Nerina Ramlakhan préconise 5 principes aussi simples qu'efficaces à appliquer dans la journée pour se brancher sur le mode « sécurité » du système nerveux et retrouver de bonnes nuits de sommeil réparateur.

## **II. LES 5 PRINCIPES DE LA MÉTHODE BDVF POUR BIEN DORMIR**

### **1. S'abonner au petit-déjeuner**

Commencer la journée par un petit-déjeuner est l'un des principes les plus importants. Il s'avère que ce premier repas nous permet de sortir du mode « survie » du système nerveux pour actionner le mode « sécurité », qui permet à notre organisme de fonctionner à plein régime. Effectivement, le petit-déjeuner permet de maintenir un taux de sucre suffisant dans le sang. Sans un taux suffisant, le cerveau perçoit ce « jeûne » matinal comme un état de famine, il enclenche alors la branche sympathique en générant du stress.

On le remarque, ceux qui prennent un petit-déjeuner le matin ont moins de difficultés pour s'endormir et rechignent moins à sortir de leur lit.

Pour ceux qui sont habitués à juste prendre un café au petit-déjeuner, le Dr Ramlakhan préconise de se réhabituer, en commençant par une petite portion de 8 amandes et 2 dattes. Ce micro-déjeuner de 200 calories rassemble suffisamment de protéines, de graisses et de sucres lents pour rassasier l'organisme et activer la branche parasympathique.

### **2. Boire 2 litres d'eau par jour**

L'eau c'est la vie. C'est d'autant plus vrai pour nous car notre corps en est constitué à 70 %, dont 80 % sont dévolus aux tissus cérébraux. Ainsi, en cas de déshydratation, c'est le cerveau et ses systèmes de régulation qui paient le prix en premier. Sans en être tous les





Cet article vous est proposé par  
[www.bloomingyou.fr](http://www.bloomingyou.fr)

*Blooming*  
**YOU**



Amal Dadolle



jours conscients, la déshydratation touche un grand nombre d'entre nous.

Nous ne buvons déjà pas beaucoup d'eau mais il faut rajouter à cela deux autres facteurs responsables de notre déshydratation. D'une part le stress, responsable de l'inflammation cellulaire, et d'autre part les conservateurs et les exhausteurs de goût qui font perdre aux aliments leur contenu naturel en eau.

Il est donc très important de boire beaucoup d'eau. Si vous êtes conscient que vous ne buvez pas assez, commencez progressivement en buvant 0,5 à 1 litre d'eau par jour, puis progressez pour atteindre les 2 litres. Pour ceux qui ne prennent aucun plaisir à boire de l'eau, faute de ne pas lui trouver de goût, on peut toujours y ajouter des feuilles de menthe ou des tranches de concombre pour régler ce problème.

### 3. Rompre avec la caféine

Le café est la boisson la plus consommée des français, pourtant il ne nous fait pas que du bien au niveau de l'organisme. La caféine présente, en effet, 3 inconvénients :

## Le café[...] ne nous fait pas que du bien au niveau de l'organisme"

- La mélatonine (l'hormone du sommeil) est bloquée.
- Le foie ne peut plus éliminer l'adrénaline, or un taux élevé empêche de dormir.
- Enfin et surtout, la caféine active la branche sympathique, le «mode survie» du système nerveux. A ce titre, il est important de prendre un petit-déjeuner avant de prendre un café, pour éviter d'activer le « mode survie ».

Selon le Dr Ramlakhan, la dose journalière de caféine à ne pas dépasser est de 400mg, soit 4 tasses de café. De même, il ne faut plus boire de café après 15h pour éviter que l'action de la mélatonine soit bloquée pour la nuit.

### 4. Instaurer un couvre-feu digital

Il est connu que naviguer sur Internet

ou les réseaux sociaux le soir venu est déconseillé pour bien dormir. Cela se comprend. Le plaisir de naviguer sur le net produit dans notre cerveau de la dopamine, l'hormone de la récompense mais aussi du réveil.

Par ailleurs, la lumière bleue des écrans est une double contrainte. Non seulement elle empêche la production de la mélatonine mais elle active aussi en même temps la partie du cerveau qui nous indique qu'il est temps de se réveiller.

### 5. Se coucher avant minuit

Enfin, le dernier principe du Dr Ramlakhan est de se coucher 4 fois par semaine avant minuit. Effectivement, le meilleur sommeil est obtenu quand notre cycle circadien est au plus bas (entre 22h et 5h).

Pour les couche-tard, il n'est pas besoin d'aller au lit dès 22h. Mais à cette heure-ci, éteignez les écrans et préférez une activité qui invite au calme, au lâcher-prise et à la détente. Cela peut être de lire un bon roman, tenir un journal, dessiner, méditer ou pratiquer des exercices de yoga ou de relaxation. L'idée est de choisir une activité



qui vous détende en taisant le bavardage mental, et vous fasse sentir en sécurité.

Ce changement d'habitude, prévient le Dr Ramlakhan, sera beaucoup moins contraignant que vous pouvez vous l'imaginer. En mettant en pratique les 4 autres principes, votre métabolisme change et s'habitue très vite à votre nouveau mode de vie.

Par ces quelques petits principes, vous vous apercevrez toutefois que votre sommeil commencera à s'améliorer dans les 72h. Veillez bien à les appliquer consciencieusement pendant 10 jours pour qu'ils deviennent une habitude.

**Conseil bonus : Respirer à fond pour bien dormir.**

Terminons avec un ultime conseil avec le rôle-clé de la respiration dans notre sommeil. Si nous ne respirons pas, nous mourrons. C'est une évidence. Il s'avère également que si nous respirons mal, nous vivons moins bien. Or, à cause du stress quotidien, notre respiration est superficielle; elle reste au niveau de la poitrine, ce qui désactive le nerf vague, augmente le taux d'adrénaline et crée des tensions dans le haut du corps. Nous fonctionnons alors à l'adrénaline, la noradrénaline et au cortisol, avec l'impression de ne jamais pouvoir s'arrêter.

Ainsi, si nous prenons mieux conscience de notre respiration et faisons un effort pour respirer profondément, jusqu'au ventre, nous activons le nerf vague qui passe par le diaphragme et active le parasympathique. Alors quand vous vous couchez, celui-ci vous amène naturellement dans les bras de Morphée pour un bon sommeil profond.

*Source : Dr Nerina Ramlakhan, « Bien dormir, vivre à fond », éditions Marabout, 2017*

# Echinaforce®, le bon réflexe de cet automne

Avec la rentrée des classes et la fatigue qui s'installe, chouchoutez le système immunitaire de vos enfants ! **5 astuces pour préparer les enfants pour l'hiver.** La baisse des températures menace les systèmes immunitaires de tous et notamment des plus jeunes ! Les enfants sont en effet particulièrement vulnérables lors des périodes de froid et sont exposés aux risques de rhumes et de gripes. Heureusement A. Vogel a des astuces efficaces pour vous aider à préparer les enfants pour l'hiver.

## 1. Habillez-les chaudement !

Un coup de froid est toujours vite arrivé et l'un des meilleurs moyens d'y parer est de bien se couvrir. Les vêtements ne doivent être ni trop grands, au risque de gêner, ni trop petits, pour ne pas être à même la peau et favoriser les coups de froid à cause d'une sueur trop abondante. Une taille intermédiaire est idéale car elle permet la formation d'air chaud entre le corps et le vêtement, le tout avec un confort optimal pour courir et jouer !

## 2. Inculquez-leur les bons réflexes d'hygiène

Vous devez absolument veiller à ce que vos enfants aient les bons gestes d'hygiène, en particulier qu'ils se lavent systématiquement les mains afin d'éviter les infections, évidemment plus nombreuses en hiver. Le lavage de mains doit intervenir lors de moments définis :

- ✓ Chaque fois qu'ils rentrent à la maison
- ✓ Avant de prendre chaque repas
- ✓ Après chaque passage aux toilettes

## PRÉVENTION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

---



## PRÉVENTION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

### 3. Assurez-vous qu'ils aient un bon sommeil

Le sommeil des petits ne doit bien sûr jamais être négligé. Il joue un rôle primordial à de multiples niveaux, mais également au niveau du système immunitaire. Un corps bien reposé et en pleine forme est en effet beaucoup plus à même de résister aux assauts de l'hiver ! Assurez-vous bien que vos enfants aient au moins 10 à 12 heures de sommeil par nuit avec un coucher et un réveil si possible à des heures fixes.

### 4. Mise à fond sur la vitamine C

La plus célèbre des vitamines n'en finit pas de nous étonner avec ses vertus. Vos enfants ne doivent jamais manquer de vitamine C, surtout en hiver car elle :  
Tient un rôle antioxydant ; Entretien la santé des tissus ; Favorise et soutient

le système immunitaire ; Son usage s'impose donc à la morte saison !

### 5. Soutenez leur immunité avec l'Echinacea

L'*Echinacea purpurea* est une plante dont l'effet sur le système immunitaire a été scientifiquement établi. Elle permet de soutenir les défenses naturelles dans leur lutte contre les agents infectieux responsables du rhume ou de la grippe par exemple. Ce qui signifie que l'Echinacea ne provoque pas de résistance des maladies et ne fait que soutenir l'organisme !

Pour en faire profiter vos enfants rien de plus simple : tournez-vous vers la gamme Echinaforce® de A. Vogel ! En comprimés aromatisés à l'arôme naturel d'orange, Echinaforce® Orange peut être pris dès 2 ans !

**MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR !**

✓ En comprimés :  
2 à 6 comprimés par jour en préventif en fonction de l'âge.

#### Echinaforce Orange

Echinacea est une plante connue pour son efficacité. Elle protège des attaques des virus en tout genre car elle permet de booster votre système immunitaire. Grâce à elle, vous serez capable d'affronter les pics d'épidémies.



A.Vogel

OFFRE SPÉCIALE HIVER  
Votre Echinaforce®

Satisfait\*  
ou  
remboursé

Offre valable sur la période du 01 septembre au 31 décembre 2019  
sur la gamme Echinaforce et sur justificatifs d'achat du produit en magasin.

Voir les conditions d'éligibilité sur :

[www.avogel.fr/satisfaction](http://www.avogel.fr/satisfaction)

LA MEILLEURE SOLUTION  
CONTRE LES  
REFROIDISSEMENTS !

OFFRE PROMOTIONNELLE VALABLE  
DU 01.09.2019 AU 31.12.2019

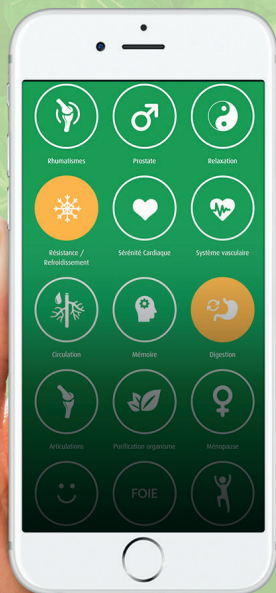
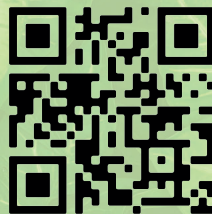


A.Vogel

VOUS NE SAVEZ PAS QUEL  
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE  
UTILISER ? VOUS AVEZ  
BESOIN D'UN CONSEIL ?

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE APPLICATION  
POUR TROUVER LA SOLUTION...

[WWW.MONBIENTREANATUREL.FR](http://WWW.MONBIENTREANATUREL.FR)







## La prévention : la meilleure arme contre la grippe

Les températures chaudes commencent à laisser leur place au froid et avec lui les désagréments qu'on lui connaît bien. Chaque année, dès l'arrivée de l'automne, on reparle de la grippe saisonnière.

Celle-ci touche chaque année près de 2.500.000 personnes en France. Elle est bénigne dans la plupart des cas, mais peut être mortelle chez les personnes à risque (jeunes enfants, personnes âgées, ...). Il existe bien un vaccin contre la grippe qui est modifié chaque année, mais le meilleur remède reste la prévention car il n'est jamais trop tôt pour aider son système immunitaire à préparer l'hiver.

Contrairement aux idées reçues, la grippe ne s'attrape pas parce qu'il fait froid, mais, comme tout virus, elle se transmet par contact avec une personne infectée. Transports en commun, poignées de porte, chariots de magasin ou même échange de bise, les virus sont partout et se transmettent très facilement. Rendez-vous compte, nous nous touchons en moyenne 18 fois par heure le visage...

Durant la saison de la grippe, tout le monde peut être exposé au virus, mais seuls quelques-uns développeront la maladie. Tout dépend de la réponse immunitaire de chacun. Il existe une multitude de façons de renforcer son système immunitaire et, ainsi, de diminuer les risques de grippe :

**Bien manger :** une alimentation saine et variée est indispensable pour préserver la bonne santé de son organisme.

**Faire de l'exercice :** si vous n'aimez pas le sport, essayez de marcher au moins 30 minutes par jour (en faisant vos courses, en allant au bureau, etc). Réduire sa consommation d'alcool, de graisses et de sucre.

**Prendre de l'Echinacea:** cette plante aux multiples vertus contribue à

“*Durant la saison de la grippe, tout le monde peut être exposé au virus, mais seuls quelques-uns développeront la maladie.*”

bon fonctionnement du système de défenses naturelles de l'organisme.

**Notre système immunitaire est notre meilleur système de défense. Il est possible de le renforcer grâce à une bonne hygiène de vie.**

### **Eviter la grippe : les mesures préventives**

La grippe étant une maladie très contagieuse, il est essentiel de prendre certaines mesures d'hygiène pour réduire la propagation du virus.

Les experts de A.Vogel vous proposent cette infographie qui permet de réduire considérablement le risque de la grippe individuelle en six étapes faciles !



### **NOS CONSEILS**

**Il est prouvé que la prise régulière et préventive d'un produit à base d'Echinacée aide votre système immunitaire à garder la tête haute, tout en offrant un rempart aux virus éventuels. Sans un traitement préventif à l'Echinacée, le risque de refroidissement s'accroît de 55%.**

DIMINUEZ LE RISQUE D'ATTRAPER LA GRIPPE EN

# 6 étapes



1



**Lavez-vous les mains pendant 20 secondes** après être allé aux toilettes, lorsque vous rentrez chez vous, avant les repas et après avoir côtoyé beaucoup de monde

**Risque de contagion :**  
*1 jour avant les premiers symptômes*  
*5-7 jours après le début de la grippe.*

Les smartphones sont **10X plus sales que la lunette des WC.**

2

**Nettoyez :** les robinets, les poignées de porte, les téléphones, les interrupteurs, les rampes et les claviers.

3

**Aérez :** ouvrez les fenêtres trois fois par jour ( matin, midi et soir ) ( de 5 à 15 min ).



**Comportez-vous comme un asocial !**

**20 MIN :** durée de vie des microbes dans l'air après un éternuement.

4

**Pas de main sur le visage !** Les virus se transmettent par les mains, la bouche et le nez.

5

**Un mode de vie sain !** La meilleure arme contre les virus de la grippe, c'est votre système immunitaire. Stimulez-le par un mode de vie sain.

**Chaque jour :**  
*8 heures de sommeil*  
*600 grammes de fruits/légumes*  
*1 heure en plein air*  
*30 min d'activité physique*

6

**Activez vos résistances avec la gamme Echinaforce® d'A.Vogel, LA meilleure protection contre la grippe et les refroidissements :** un système immunitaire intact.



# Solution n° 1

## ECHINAFORCE® FORTE

### LA CURE EFFICACE EN CAS DE REFROIDISSEMENTS

LA meilleure solution pour renforcer le système immunitaire de toute la famille ! Elle favorise la résistance de l'organisme et active les forces et défenses naturelles. L'extrait d'Echinacée renforce les réponses de l'organisme en de nombreuses circonstances, en cas de refroidissements, d'affaiblissement ou d'agressions de l'organisme. Elle est également utile en prévention, à l'approche de périodes de fatigue de l'organisme ou lors de contact avec des personnes déjà fragilisées. Elle est donc votre meilleure alliée pour se prémunir et lutter contre les coups de froid de manière naturelle !



# Solution n° 2

## SPRAY GORGE ECHINAFORCE®

LA SOLUTION APAISANTE POUR VOTRE GORGE

Un spray apaisant pour la gorge à base d'Echinacea et de Sauge.  
L'Echinacea et la Sauge agissent en synergie en cas de maux de gorge, de difficultés à avaler, d'enrouement. Ce complexe est également très efficace pour l'hygiène buccale, les aphtes et autres problèmes. L'Echinacea stimule et active les forces naturelles de l'organisme. La Sauge renforce, assainit, apaise, la gorge. Un spray doux et efficace qui permet d'apaiser les gorges irritées et de soulager les voies respiratoires en cas d'infections pour retrouver une respiration saine. (à partir de 4 ans) Convient aux personnes sollicitant leurs cordes vocales, chanteurs, professeurs...



Vendus en  
magasins bio  
ou sur  
[avogel.fr](http://avogel.fr)

# Les incontournables de la fin d'année !



## EPF® GINKGO

Avec le Ginkgo vous soutenez vos fonctions cérébrales !

Le Ginkgo augmente les capacités cognitives et contribue à l'équilibre mental, idéal pour les étudiants, notamment en favorisant la circulation cérébrale périphérique. C'est votre allié naturel de prédilection pour protéger votre cerveau et maintenir un bon fonctionnement en vieillissant.



## ECHINAFORCE® HOT DRINK

Boostez votre système immunitaire!

La boisson plaisir-vitalité, qui vous permettra de rester en forme.

Elaborée à partir d'Echinacea et de Sureau, la préparation pour boisson chaude Hot Drink permet de protéger son organisme contre les infections tout en profitant d'une délicieuse boisson.

(à partir de 6 ans)



## STRATH® COMPRIMÉS

Un peu de tonus grâce à des éléments vitaux !

Strath®, élaboré à partir de Levure Végétale Plasmolysée, permet de maintenir l'organisme en bonne forme. Ces comprimés apportent vigueur et énergie et réduisent le sentiment de fatigue.

61 substances vitales ! Vitamines (B,C), sels minéraux (fer, magnésium ...), oligo-éléments, acides aminés ...



## MILLEPERTUIS COMPRIMÉS

Passez une fin d'année avec le sourire !

Le Millepertuis contribue à l'équilibre émotionnel et à une relaxation optimale, ce qui permet d'entretenir une humeur positive et un réel bien-être mental, sans accoutumance.

Attention, risque d'interactions médicamenteuses.

# PRÉPARER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES : LE BON RÉFLEXE DE CET AUTOMNE !

## EPF Echinaforce®

L'*Echinacea Purpurea* soutient la santé du système immunitaire et des défenses naturelles pour aider le corps à se défendre ! Elle est indispensable pour prévenir et lutter contre les coups de froid de manière naturelle !  
(à partir de 4 ans)



- ✓ Contre les refroidissements de l'hiver
- ✓ Soutient le système immunitaire et les défenses naturelles



100% à base de plantes fraîches biologiques

Retrouvez A.Vogel sur le blog [avogel.fr/blog](http://avogel.fr/blog) et sur :   

A.Vogel France / Bioforce  
5a Rue Lavoisier - BP 61525  
68015 COLMAR Cedex  
03 89 21 42 00 / [www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)

A.Vogel pour votre bien-être  
-depuis 1923

The signature logo for A.Vogel, featuring the name 'A. Vogel' in a stylized, cursive script.