



# ERGYCÉBÉ

## SYNERGIE DE 12 VITAMINES ET MINÉRAUX ESSENTIELS

**ERGYCÉBÉ** est un **complexe de 12 vitamines et de 2 minéraux**, dont les **vitamines des groupes B et C** impliquées dans de nombreuses réactions cellulaires et dans le cycle de Krebs.

**ERGYCÉBÉ** associe ainsi de façon optimale toutes les vitamines du groupe B, les vitamines A, C, D et E, des minéraux (zinc et chrome) et des antioxydants. Cette formule complète permet de combler les besoins en vitamines et minéraux essentiels, notamment en cas de fatigue. Sa richesse en cofacteurs enzymatiques (vitamines B), en zinc et en chrome favorise la relance des métabolismes et des grandes fonctions cellulaires, tout en protégeant l'organisme pour éviter d'autres causes de fatigue (vitamine C et D pour le système immunitaire, vitamine E antioxydante).

**ERGYCÉBÉ** est particulièrement adapté pour faire face à l'**épuisement cellulaire**, notamment :

- **En cas de fatigue profonde, surmenage.**  
Les vitamines B2, B5, B6, B9 et C contribuent à réduire la fatigue.
- **Pour soutenir le système immunitaire en cas de baisse de vitalité.**  
Les vitamines A, C et D soutiennent le système immunitaire.
- **Pour éviter les hypoglycémies associées à la fatigue.**  
Le chrome contribue à réguler la glycémie.
- **Pour limiter l'action des radicaux libres et le stress oxydatif.**  
La vitamine E et le zinc contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- **En relançant les métabolismes cellulaires.**  
Les vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

## CONSEILS D'UTILISATION

**Adultes** : 1 à 2 gélule(s) par jour

**Enfants à partir de 10 ans et adolescents** : 1 gélule par jour



Femmes enceintes  
ou désireuses de  
l'être (vitamine A)



Femmes  
ménopausées  
(vitamine A)

## INGRÉDIENTS

Poudre de jus d'acérola (*Malpighia glabra* L., maltodextrine, vitamine C); gluconate de zinc, vitamines B1 (*chlorhydrate de thiamine*), B2 (*riboflavine*), B3 (*nicotinamide*), B5 (*D-pantothénate de calcium*), B6 (*chlorhydrate de pyridoxine*), B8 (*D-biotine*), B9 (*L-méthylfolate de calcium*) et B12 (*méthylcobalamine*), antiagglomérants : phosphate de calcium et stéarate de magnésium végétal; agent de charge : mono- et diglycérides d'acides gras; vitamine E (*succinate acide de D-alpha-tocophéryle*), vitamine D3 (*cholécalférol*), vitamine A (*acétate de rétynyle*), chlorure de chrome. Gélule végétale (pullulan issu du tapioca).

- Formule optimisée (anciennement BIOCEBE)
- Gélule végétale = convient à une alimentation végétarienne
- Sans allergène, sans colorant

## PRÉSENTATION

Pot de 30 gélules : ACL 3664524000426

Pot de 90 gélules : ACL 3664524000433

## COMPOSITION pour :

	1 gélule	2 gélules	VNR*
Zinc	5 mg	10 mg	100 %
Chrome	10 µg	20 µg	50 %
Vitamine B1	1,1 mg	2,2 mg	200 %
Vitamine B2	1,4 mg	2,8 mg	200 %
Vitamine B3	16 mg	32 mg	200 %
Vitamine B5	6 mg	12 mg	200 %
Vitamine B6	1,4 mg	2,8 mg	200 %
Vitamine B8	50 µg	100 µg	200 %
Vitamine B9 méthylée	200 µg	400 µg	200 %
Vitamine B12 méthylée	1,25 µg	2,5 µg	100 %
Vitamine A	160 µg	320 µg	40 %
Vitamine C	120 mg	240 mg	300 %
Vitamine D <sub>3</sub>	5 µg	10 µg	200 %
Vitamine E	12 mg	24 mg	200 %

\* Apports de Référence



# Faire face à l'épuisement cellulaire

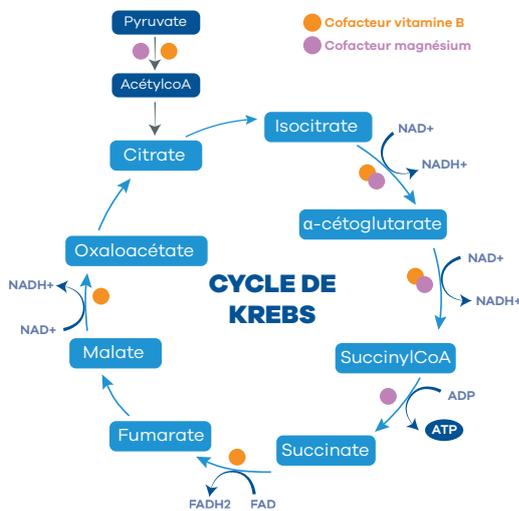
La fatigue profonde, bien qu'ayant de nombreuses causes possibles (stress, troubles du sommeil, maladie, mauvaise alimentation...), peut trouver son origine au cœur de la cellule : épuisée et carencée en nutriments, notamment en vitamines et minéraux, les grandes fonctions cellulaires s'en trouvent altérées, notamment le métabolisme énergétique.

C'est pourquoi un apport en vitamines et nutriments essentiels s'avère souvent nécessaire en cas de fatigue chronique, pour restaurer l'équilibre biologique cellulaire et faire face à l'épuisement cellulaire.

## Relancer les fonctions cellulaires grâce aux vitamines du groupe B

Cofacteurs enzymatiques, **les vitamines B** participent à de multiples réactions cellulaires. Le plus souvent, elles agissent de concert pour permettre une utilisation optimale des aliments au niveau des grands métabolismes (énergie, protéides, lipides et glucides). En effet, les vitamines B2, B3, B5, B6, et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal et aident ainsi à réduire la fatigue.

Plus particulièrement, **les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8** sont cofacteurs de réactions du cycle de Krebs.



## Soutenir l'immunité affaiblie

Lors de fatigue profonde et/ou chronique, l'organisme est souvent plus sensible aux infections (rhumes plus fréquents, éruptions d'herpès et boutons de fièvre...) car le système immunitaire, comme d'autres fonctions de l'organisme, peut être affaibli. La **vitamine C** joue un rôle important dans le fonctionnement normal du système immunitaire, et la **vitamine A** est immuno-stimulante : elle potentialise la réponse des anticorps aux antigènes et la prolifération lymphocytaire. Elle joue un rôle dans le maintien de l'intégrité des épithéliums, et participe ainsi au maintien en bon état des muqueuses, premières barrières physiques contre les pathogènes<sup>[1]</sup>. La **vitamine D**, outre son rôle primordial dans l'ossification et la croissance, intervient aussi dans l'immunité. En effet, les cellules immunitaires sont capables de répondre à la vitamine D et de la synthétiser<sup>[2]</sup>.

## Éviter les nouvelles causes de fatigue

Indispensable au métabolisme glucidique, le **chrome** est un oligoélément majeur. Il potentialise l'action de l'insuline et contribue ainsi au maintien d'une glycémie normale afin d'éviter les hypoglycémies pouvant être associées à un état de fatigue. Les vitamines C et E et le zinc sont des **antioxydants** majeurs, ils contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, permettant de limiter les dégâts causés par l'action des radicaux libres.

## Vitamines B9 et B12 méthylées<sup>[3]</sup>

La bibliographie scientifique met en évidence l'intérêt des vitamines B9 et B12 méthylées. En effet, sous leur forme méthylée, les vitamines B9 et B12 sont des donneurs de groupements méthyle, participant de ce fait à de nombreuses réactions de transméthylation. L'acide folique, **forme classique de la vitamine B9**, est le précurseur du tétrahydrofolate (THF), biologiquement inactif. Pour être utilisé par l'organisme, la vitamine B9 et le THF doivent être convertis en méthyl tétrahydrofolate (MTHF), forme active, grâce à des réactions de méthylation. Or, différentes mutations assez fréquentes peuvent toucher le gène de l'enzyme 5,10-méthylentetrahydrofolate réductase (MTHFR) qui catalyse la conversion de l'acide folique en MTHF actif. Chez les personnes présentant une **mutation du gène MTHFR**, les folates ne peuvent pas **être utilisés en totalité** par les cellules (transformation en forme active partielle), avec pour conséquences une élévation des taux d'homocystéine, des problèmes de fermeture du tube neural, des complications au cours de la grossesse, des troubles neurologiques voire des cancers...<sup>[4]</sup>

**D'où l'intérêt de consommer directement la forme active (vitamine B9 méthylée).** La forme méthylée de la vitamine B12 (méthylcobalamine) est **la forme naturelle et prédominante dans l'alimentation** (oeufs, produits laitiers...). Elle est l'une des 2 formes de vitamine B12, avec l'adénosylcobalamine, **directement utilisable par notre organisme.** Les autres formes doivent être métabolisées pour devenir actives et jouer leur rôle de coenzyme. En effet, la vitamine B12 participe à des réactions de transfert de groupement carbonés. Plusieurs publications<sup>[5,6]</sup> indiquent que **les vitamines B9 et B12 méthylées ont une meilleure biodisponibilité** que leurs autres formes. Ainsi, des études cliniques ont montré une plus faible utilisation tissulaire de vitamine B12 et une plus grande excrétion urinaire lors d'une supplémentation avec la forme cyanocobalamine versus d'autres formes comme la forme méthylée.

## BIBLIOGRAPHIE

[1] Richard D. Semba « Vitamin A, Immunity, and Infection » *Clinical Infectious Diseases*, Volume 19, Issue 3, 1 September 1994.

[2] Aranow C. « Vitamin D and the Immune System » *Journal of Investigative Medicine* (2011).

[3] ROUSSEL, A.-M. « De l'épigénétique à la régulation de l'homocystéinémie : Quelle place pour la complémentation ? » *Institut Européen de Nutrition et de Phytothérapie* (2015).

[4] PEYRIN-BIROULET, L. et al. « Métabolisme des folates et cancérogenèse colorectale. » *Gastroenterologie Clinique Et Biologique* (2004) 28. 582-592.

[5] PIETRZIK, K. « Quelle est l'importance de la L-5-méthyltetrahydrofolate pendant la grossesse ? » *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction* (2012) Vol 41, N° 2HS, 12-15.

[6] PAUL, C., & BRADY, D. M. « Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms. » *Integrative medicine (Encinitas, Calif.)* (2017). 16(1), 42-49.