



**VOUS SENTEZ L'ÂGE  
VOUS RATTRAPER ?**

**Vieillir sans perdre  
vitalité ni vigueur**

# Vieillir sans perdre sa vitalité ni sa force

En vieillissant, nous sommes moins actifs, nous mangeons moins et notre appétit change. En conséquence, nos apports en protéines, vitamines et minéraux diminuent.

C'est toujours une bonne idée de s'assurer de rester en bonne forme physique. Même en vieillissant, l'exercice physique stimule l'appétit et augmente les besoins énergétiques de l'organisme. Si vous avez plus d'appétit, vous avez également de meilleures chances de satisfaire vos besoins en nutriments.

Il est également bon de voir s'il y a moyen d'améliorer votre régime alimentaire afin d'obtenir davantage de vitamines et de minéraux, de protéines et de graisses saines. Si vous avez des doutes quant à votre consommation, vous pouvez toujours prendre des suppléments de vitamines et de minéraux essentiels.





### **Le moment est venu de s'intéresser à la qualité**

Cette brochure est destinée à vous donner un aperçu des nutriments qui sont importants pour les fonctions de l'organisme et qui continuent de l'être, même lorsque vous atteignez un certain âge.

Pharma Nord a toujours été en avance sur son temps lorsqu'il s'agit de développer des compléments alimentaires documentés. Nous nous concentrons sur l'optimisation de chaque produit en ce qui concerne les besoins individuels, la biodisponibilité et la recherche scientifique.

### **Un bon point de départ**

Pharma Nord est l'un des principaux fabricants européens de compléments alimentaires contenant des nutriments essentiels. Tous les produits sont fabriqués à partir de zéro au Danemark, dans notre site de production ultramoderne. Nous accordons une grande importance à la biodisponibilité, à la sécurité et à la documentation.

Nos compléments alimentaires sont produits dans le strict respect des mêmes directives et conditions que celles qui sont normalement utilisées pour la fabrication de médicaments.

**Découvrez les produits qui peuvent vous aider, vous et votre corps, si vous sentez que vous avez besoin d'un coup de pouce.**

## Parce que la production de Q10 par l'organisme lui-même diminue avec l'âge



### Certaines personnes peuvent bénéficier de la prise de Q10 sous sa forme réduite

La plupart d'entre nous sont capables d'absorber le Q10 sous forme d'ubiquinone dans notre intestin avec des graisses. Cependant, chez certaines personnes âgées, cette absorption est tellement réduite qu'il est préférable de consommer de la Q10 sous forme d'ubiquinol.

L'organisme n'a pas besoin de convertir l'ubiquinol immédiatement après l'avoir absorbé. Par conséquent, le composé actif de BioActive Q10 est capable d'assurer un taux d'absorption plus élevé.

Le problème avec l'ubiquinol est que cette forme de Q10 s'oxyde facilement lorsqu'elle réagit à l'air et retourne à sa forme originale, l'ubiquinone. En utilisant une technique de fabrication spéciale, Pharma Nord est capable d'encapsuler la matière première ubiquinol de telle sorte qu'elle reste sous sa forme réduite.

BioActive Q10 contient de la vitamine C qui contribue au métabolisme énergétique normal.

### La vitamine C contribue également à :

- réduire la fatigue et l'épuisement
- assurer la formation normale du collagène pour le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins
- assurer la formation normale du collagène pour le fonctionnement normal des gencives et des dents

Utilisation :	1 à 2 capsules à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.	
Emballages:	20 capsules	CNK 3380-680
	60+20 caps	CNK 3380-672
	150 capsules	CNK 3380-664

Parce que nous voulons tous un supplément puissant pour maintenir notre qualité de vie.



**Bio-Q10 GOLD contient 100 mg de coenzyme Q10 dissous dans une huile végétale et ayant subi un traitement thermique breveté pour une biodisponibilité optimale.**

Depuis des décennies, ces capsules de gélatine molle contenant 100 mg d'ubiquinone active sont utilisées et considérées comme la marque de Q10 la plus populaire au monde.

Cette préparation est la référence scientifique officielle de l'ICQA (International Coenzyme Q10 Association) et est testée et documentée dans plus de 90 études, dont l'étude KiSel-10 et Q-Symbio.

Bio-Q10 GOLD contient également de la riboflavine (vitamine B2) qui contribue à un métabolisme énergétique normal.

**La vitamine B2 contribue à :**

- la réduction de la fatigue et de l'épuisement
- la protection des cellules contre le stress oxydatif
- à un métabolisme énergétique normal

**Q10 Green 100 mg**

Q10 Green contient le même Q10 à biodisponibilité élevée et absorption documentée que Bio-Q10 mais dans une capsule molle 100% végétale. Les capsules Phytocaps sont fabriquées à partir de maïs, de pommes de terre et de pois. Elles ne contiennent pas de cellulose (également appelée hydroxypropylméthylcellulose, HPMC) et sont donc digestes à 100%. L'alternative idéale pour les végétariens, les végétaliens et pour tous ceux pour qui la gélatine animale est tabou !

Utilisation :	1 à 2 capsules à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.		
Emballages:	Bio-Q10 GOLD	30 caps	CNK 2507-473
		90 caps	2507-481
		180 caps	2608-669
	Q10 Green 100mg	60 caps végétales	4258-711

## Pour soutenir votre défense immunitaire, même en vieillissant



Il peut être assez difficile d'obtenir suffisamment de sélénium et de zinc par son alimentation. Le problème avec le sélénium est que les terres agricoles dans une grande partie de l'Europe contiennent des quantités très limitées de ce nutriment.

SELENIUM+ZINC vous fournit 100 microgrammes de sélénium sous la forme de SelenoPrecise, la levure de sélénium organique enregistrée par Pharma Nord et dont la capacité d'absorption est prouvée. La formule équilibrée, composée de sélénium, de zinc, de vitamine C et de vitamine E, aide à protéger les cellules de l'organisme contre le stress oxydatif, qui attaque sans relâche les cellules immunitaires.

La levure de sélénium brevetée et standardisée de Pharma Nord a été choisie comme référence scientifique européenne. Plus de 40 études publiées, dont l'étude KiSel-10, menée avec SelenoPrecise, servent de documentation sur la biodisponibilité et l'effet de cette source de sélénium.

### Le sélénium contribue à :

- une défense immunitaire normale et efficace
- une fonction thyroïdienne normale
- la protection des cellules contre les dommages causés par le stress oxydatif

### Le zinc contribue à :

- un maintien d'une bonne vision, d'une peau et d'os normaux
- une fonction cognitive normale
- la protection des cellules contre les dommages vcausés par le stress oxydatif

Utilisation :	1 comprimés par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.	
Emballages:	90 comprimés	CNK 1173-434
	150 comprimés	CNK 1445-576



## Parce que nos articulations ont besoin des bons éléments de construction pendant toute une vie



La glucosamine est une petite molécule hydrosoluble que l'organisme peut fabriquer lui-même. La glucosamine est utilisée comme un élément de construction naturel dans l'union des glycosaminoglycanes et de l'acide hyaluronique, tous deux composants du cartilage articulaire.

Bio-Glucosamine Plus contient du sulfate de glucosamine, de la vitamine C et du sulfate de chondroïtine qui se complètent mutuellement - et tous sont disponibles sous des formes organiques hautement absorbables.

La vitamine C participe à la production de collagène par l'organisme, qui est important pour tous nos tissus conjonctifs et qui contribue, entre autre, au maintien d'un cartilage articulaire normal.

### La vitamine C contribue à :

- la synthèse normale de collagène, qui est importante pour le maintien d'os, de dents, de gencives, de peau et de vaisseaux sanguins normaux
- la synthèse normale de collagène, qui est importante pour le fonctionnement normal du cartilage

### Bio-MSM+Glucosamine Crème

#### Aide immédiate pour les articulations lésées

Bio-MSM+Glucosamine Crème est un baume de massage spécialement conçu pour les articulations. Appliquez la crème généreusement 2 à 3 fois par jour. Ne pas utiliser sur les plaies et les muqueuses.

Utilisation :	3 comprimés à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.	
Emballage:	100 comprimés	CNK 2434-603
À partir de €11,95	Bio-MSM+Glucosamine Crème	
	75 ml	CNK 2263-361

## Parce que l'âge affecte notre capacité à synthétiser la vitamine D



La majeure partie de la vitamine D est produite dans la peau en réponse à l'exposition aux UV. Cependant, notre synthèse de vitamine D est affectée par des facteurs tels que l'âge, le poids corporel, le type de peau, la période de l'année et le temps passé à l'intérieur. En d'autres termes, notre capacité à synthétiser la vitamine D diminue avec l'âge.

D-Pearls 800, 1520 ou 3000 sont de petites capsules de gélatine douce contenant 20, 38 ou 75 microgrammes (mcg) de vitamine D3 dissoute dans de l'huile d'olive pressée à froid pour une meilleure biodisponibilité. Les capsules sont faciles à avaler et vous pouvez même les mâcher. Des études scientifiques montrent que la teneur en vitamine D3 est facilement absorbée dans le sang.

Selon la période de l'année et la quantité de soleil à laquelle vous êtes exposé, vous pouvez choisir entre les différents dosages du produit.

### La vitamine D contribue à :

- au maintien d'une ossature normale
- le maintien d'une fonction musculaire normale
- le maintien d'une fonction immunitaire normale
- La vitamine D contribue à réduire le risque de chute associé à l'instabilité posturale et à la faiblesse musculaire. Les chutes sont un facteur de risque de fractures osseuses chez les hommes et les femmes de 60 ans et plus. (Art 14a)\*

*\*L'allégation ne peut être utilisée que pour les compléments alimentaires qui fournissent au moins 15 mcg de vitamine D par portion quotidienne. L'information doit être donnée au consommateur indiquant que l'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 20 mcg de vitamine D de toutes sources. Pour les compléments alimentaires avec ajout de vitamine D, l'allégation ne peut être utilisée que pour ceux qui ciblent les hommes et les femmes de 60 ans et plus.*





**Parce que nous avons besoin de muscles et d'os pour continuer à vivre.**

Une étude de la population allemande a montré que plus de 50 % des personnes âgées de 65 à 93 ans manquent de vitamine D. Ce déficit est dû au fait que notre capacité à produire de la vitamine D à partir de la lumière du soleil diminue avec l'âge.

Lorsque nous vieillissons, des nutriments comme la vitamine D sont toujours importants pour que nos os et nos muscles fonctionnent normalement. Et si nous ne pouvons pas synthétiser la vitamine D aussi bien à partir du soleil, les suppléments sont une option pour obtenir une quantité suffisante de cette vitamine.

Utilisation :	1 perle jaune par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.		
Emballages:	D-Pearls 3000	80 caps 120+40 caps	CNK 3506-433 CNK 4307-534
	D-Pearls 1520	80 caps 100+20 caps	CNK 3070-331 CNK 3375-037
	D-Pearls 800	120 caps 360 caps	CNK 2979-912 CNK 2979-904

# Se réveiller bien reposé, un bien d'une importance vitale, mais avec l'âge, de plus en plus difficile à obtenir



La mélatonine est une hormone naturelle que le corps produit naturellement à la tombée du jour, lorsqu'il fait sombre dehors. En plus de nous rendre somnolents, elle joue un rôle clé dans la régulation de notre rythme circadien.

Notre mode de vie moderne a tendance à perturber la production de la mélatonine. La lumière bleue des appareils électroniques (la télé, l'ordinateur, la tablette ou le gsm); la consommation de caféine, d'alcool ou de tabac; les voyages en avion à travers les différents fuseaux horaires et, enfin et surtout, le vieillissement tendent tous à perturber notre propre production de mélatonine.

Bio-Melatonine Complex contient outre de la mélatonine, de la vitamine B3 (niacine), car une carence en cette vitamine peut réduire le conversion de la mélatonine dans l'organisme.

### La niacine contribue à :

- Réduire la fatigue et l'épuisement
- Un métabolisme énergétique normal

€9,95\*  
/ 60 comp

Utilisation :	1/2 comprimé par jour, à laisser fondre sous la langue (sublingual), juste avant le coucher.	
Emballages:	60 comprimés	CNK 3383-858
	180 comprimés	CNK 3383-841

## Parce que parfois, votre circulation sanguine a besoin de ce petit coup de pouce supplémentaire



Le Ginkgo biloba est utilisé et apprécié depuis des milliers d'années car les feuilles de l'arbre ont des propriétés bénéfiques pour la santé. Cela peut être utile si vous avez les mains et les pieds froids parce que votre circulation sanguine a été ralentie par le vieillissement.

Bio-Biloba est fabriqué sous un contrôle pharmaceutique strict. Le produit a une teneur élevée et standardisée en composés actifs du Ginkgo biloba : flavonoïdes, ginkgolides et bilobalides.

Ces composés actifs sont connus pour leur capacité à favoriser un flux sanguin sain dans toutes les parties du corps, y compris les minuscules vaisseaux sanguins de nos extrémités.

### L'extrait de Ginkgo biloba contribue à :

- un maintien d'une bonne circulation sanguine
- un maintien d'une fonction cognitive normale



À  
partir de  
€17,35\*

Utilisation :	1 à 2 comprimés à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Convient aux végétariens.	
Emballages:	60 comprimés	CNK 2236-735
	150 comprimés	CNK 2236-743



Disponible en pharmacie.  
Demandez le code référentiel CNK correspondant.  
*\* Les prix mentionnés sont les prix de vente conseillés.*

---

Suivez-nous sur  

---

 **Pharma Nord**  
**Innovant pour la santé**

Minervastraat 14, B-1970 Zaventem  
Tél: 02 720 51 20 – Fax: 02 720 51 60  
info-be@pharmanord.be  
www.pharmanord.be/fr