



**PHILOBIO**<sup>®</sup> est un programme de complémentation alimentaire biologique à base de farine de lin, de sarrasin et de fenouil, de fibres solubles d'agave et de polyphénols de raisin et de thé vert.

**Grâce à une sélection rigoureuse des graines de lin et au procédé unique de fabrication, PHILOBIO<sup>®</sup> est exempt de toute trace de cyanure naturellement présent dans le lin.**

**PHILOBIO**<sup>®</sup> apporte 100 % des besoins quotidiens en oméga 3 essentiel, des lignanes et des antioxydants naturels avec une garantie de composition, de biodisponibilité et affranchi des facteurs antinutritionnels présents dans les graines.

**PHILOBIO**<sup>®</sup> améliore l'assimilation de certains minéraux, vitamines et oligo-éléments. Certains de ces nutriments facilitent des mécanismes biochimiques comme la mobilisation des réserves adipeuses.

**PHILOBIO**<sup>®</sup> apporte de l'énergie glucidique de manière très lente et régulière à toutes les voies métaboliques qui en nécessitent (comme la synthèse protéique et la mobilisation des réserves adipeuses) et ne stimule que faiblement la production d'insuline. Il apporte des glucides à index glycémique très bas et une grande quantité de fibres alimentaires solubles. Il améliore l'effet de satiété et stimule la flore intestinale. Une stimulation de cette flore potentialise l'effet protecteur des lignanes apportés par la farine de lin et a aussi un effet favorable sur la muqueuse intestinale.

## Foire aux questions

**Qu'elles différences y a-t-il entre les graines de lin que nous broyons et le PHILOBIO<sup>®</sup> ?**

Premièrement, il existe une grande variété de graines de lin, avec des teneurs en oméga-3, lignanes et fibres solubles très variables. Il existe même une variété de lin pauvre en oméga-3.

Ensuite, les graines de lin contiennent des facteurs antinutritionnels appelés composés cyanogènes, qui sont toxiques pour l'homme à partir de 140mg ingérés soit l'équivalent de 400g de graines crues.

Enfin, les différents composés du lin sont très sensibles et se dégradent vite lorsqu'ils ne sont plus protégés par leur environnement naturel présenté par la graine.

Les oméga-3 rancissent et les lignanes s'oxydent. La graine ne livre pas facilement ses richesses... Il est nécessaire de la broyer longuement, ce qui accentue les risques de dénaturation. Pour ces raisons, les éleveurs des temps anciens trempaient et ébouillantaient la linette avant de la faire consommer aux animaux.

Les Oméga 3 oxydés sont toxiques et contribuent à l'inflammation des différents organes.

**PHILOBIO**<sup>®</sup> garantit un apport d'oméga 3 de haute qualité nutritionnelle et prépare votre organisme à leur assimilation optimale.

**Comment est préparée la farine de lin de Philobio ?**

**PHILOBIO**<sup>®</sup> est fabriqué par un procédé de détoxification breveté du lin mettant en œuvre un broyage, une phase d'hydrolyse et une phase de cuisson-extrusion. Une dizaine d'étapes successives sont nécessaires pour obtenir la farine de lin détoxifiée. A l'issue de ce

traitement, le lin est purifié de son cyanure et la farine de lin est prête pour la consommation humaine.

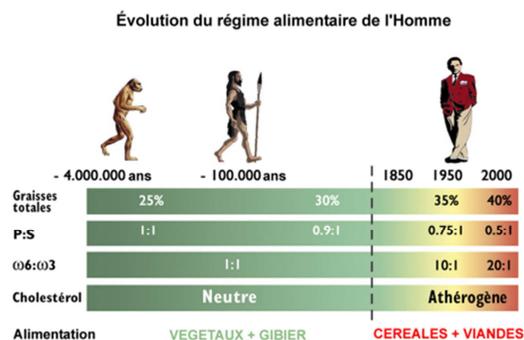
A cette farine de lin, nous ajoutons un extrait de polyphénols totaux de raisin et de thé vert : ces antioxydants naturels permettent de protéger les Oméga-3 de toute oxydation indésirable lors de leur digestion, de leur assimilation et de leur métabolisation.

Les Oméga-3 sont des molécules très sensibles : leur oxydation donne naissance à une multitude de produits différents, avec des activités biologiques variées. Ces produits issus de l'oxydation des Oméga-3 ont dans la plupart des cas des effets délétères sur l'organisme et entraînent des réactions inflammatoires. L'association unique et brevetée de la farine de lin et des polyphénols de raisin et de thé vert est indispensable pour conserver les bienfaits des Oméga-3 végétaux, qui pourraient s'avérer toxiques en cas d'oxydation. Grâce à une sélection rigoureuse des graines de lin et au procédé unique de fabrication, le complexe **PHILOBIO®** apporte 100% des besoins quotidiens en acides gras essentiels, avec une garantie de biodisponibilité sans oxydation des Oméga-3.

### Pourquoi restaurer l'équilibre des graisses ?

En un demi-siècle, l'alimentation humaine a été profondément bouleversée par un apport important de sucre et de graisses saturée et une disparition progressive des aliments riches en oméga3.

Ce bouleversement



alimentaire a entraîné une épidémie d'obésité. Nos membranes cellulaires contiennent aujourd'hui 20 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

Les acides gras polyinsaturés omégas 3 et 6 remplissent de nombreuses fonctions physiologiques importantes et notamment aux seins des membranes cellulaires où elles assurent la fluidité de la membrane nécessaire à sa résistance mécanique et au bon fonctionnement des échanges transmembranaires passifs ou actifs.

### Pourquoi les lignanes ?

Les lignanes du lin diminuent la résistance à l'insuline et agissent sur le surpoids.

En plus des Oméga-3 essentiels, la graine de lin sélectionnée du **PHILOBIO®** est riche en lignanes (SDG), transformés par les bactéries intestinales en enterodiol et entérolactone. Ces dérivés entraînent une diminution du cortisol libre de 50%, réduisant l'insulinorésistance et donc le stockage des graisses abdominales.

Association unique de farine de lin, de fibres solubles et de polyphénols de raisin et de thé vert, un sachet de **PHILOBIO®** consommé quotidiennement a un effet direct sur la diminution de la graisse abdominale. La consommation quotidienne d'un sachet de **PHILOBIO®** au petit déjeuner pendant un mois entraîne **une diminution du tour de taille d'environ 5 cm chez les personnes ayant un indice de masse corporel supérieur à 30**. Par son action stimulatrice de la flore intestinale, régulatrice du transit et du cortisol libre et satiogène, **PHILOBIO®** agit directement sur la graisse abdominale à l'origine du syndrome métabolique. Cette efficacité du **PHILOBIO®** sur le surpoids androïde tient à l'action synergique de ses différents composés.

## Des fibres solubles pour réguler le transit intestinal ?

**PHILOBIO**<sup>®</sup> agit sur la flore et le transit intestinal. Les fibres solubles du **PHILOBIO**<sup>®</sup> sont des sucres qui ne peuvent être digérés que grâce aux bactéries intestinales : elles jouent donc un rôle prébiotique, en favorisant la croissance des bactéries du microbiote intestinal améliorant ainsi le transit.

**PHILOBIO**<sup>®</sup> apporte en outre une sensation de satiété durable grâce aux mucilages contenus dans le lin : une fois réhydratés, ces gommages ou mucilages augmentent la taille du bol alimentaire. **PHILOBIO**<sup>®</sup> accélère le transit, lubrifie les selles et augmente leur volume. C'est un régulateur du transit efficace et qui a aussi la particularité de traiter les douleurs abdominales et les colites. Un traitement de **PHILOBIO**<sup>®</sup> de 15 à 30 jours vous permettra de retrouver un transit normal de façon naturelle. Les fibres solubles du **PHILOBIO**<sup>®</sup> fournissent également un apport en énergie glucidique très lent et régulier (index glycémique et insulémique très bas). Elles ralentissent l'assimilation des sucres rapides et réduisent l'indice glycémique des aliments.

## PHILOBIO<sup>®</sup> et les bouffées de chaleur ?

Une étude récente (30 sujets, 6 semaines), la prise de 40 g de graines de lin par jour a nettement réduit la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur par rapport au placebo. Les chercheurs attribuent les effets des graines de lin aux lignanes qu'elles renferment, des phytoestrogènes qui auraient une action antioestrogénique (potentiellement bénéfiques pour soulager les symptômes de la ménopause.) Avec le lin, les résultats peuvent être spectaculaires ou complètement inexistantes. Cela dépend en fait de plusieurs facteurs comme la nature et le mode de préparation du lin et d'autre

part l'état de votre flore intestinale. Concernant le type de lin : il existe un grand nombre de variétés de lin qui diffèrent entre elles par la concentration en oméga 3 et en lignanes. Pour obtenir les meilleurs résultats, il faut choisir le lin le plus riche en ces deux constituants.

De nombreuses consommatrices pensent bien faire en broyant les graines de lin dans un moulin et les consomment aussitôt, mais cette méthode présente deux défauts majeurs :

1. Le lin contient des composés cyanogènes toxiques qui ne sont pas éliminés par le broyage
2. Les oméga 3 sont mis en contact avec l'air et risquent de s'oxyder très rapidement. Un oméga 3 oxydé aura un effet inverse à celui attendu et pourra augmenter les bouffées de chaleur

Pour garantir une efficacité du lin sur les bouffées de chaleur, il faut une bonne flore intestinale (le microbiote) qui joue un rôle important dans la transformation des lignanes. (les entérolactones et entérodiol). Ce sont ces composés qui vont agir sur la régulation hormonale et agir sur les bouffées de chaleur. Le Philobio apporte 10 g de fibres solubles qui permettent le rétablissement d'une flore intestinale équilibrée.

## Quel est le rôle anti-inflammatoire des Oméga-3 et des polyphénols ?

Le **PHILOBIO**<sup>®</sup> agit directement sur l'inflammation grâce à sa richesse en acides gras Oméga-3 qui sont, d'une part, les précurseurs des hormones anti-inflammatoires et, d'autre part, des régulateurs de l'expression de certains gènes.



Les inflammations chroniques sont souvent liées à un excès d'acide arachidonique (oméga 6) qui active des globules blancs en trop grande quantité.

Les Oméga-3 et les polyphénols ont également une action sur l'inflammation en régulant l'expression de certains gènes : les oméga 3 activent l'expression d'autres gènes comme celui de la Glutathion Peroxydase et de la SOD, les deux enzymes les plus importantes chez l'homme pour la lutte contre le stress oxydant.

Thomas Erpicum, Docteur en Biochimie  
Docteur Jean- Pierre Magis  
Nutréine SAS  
Tour du Cardinal  
13210 Saint Rémy de Pce  
[contact@nutreine.fr](mailto:contact@nutreine.fr)

## PHILOBIO®

### INDICATIONS ET UTILISATION

- Flore intestinale appauvrie
- Surpoids androïde isolé ou compliqué
- Bouffées de chaleurs
- Ménopause
- Constipation chronique
- Risques cardiovasculaires
- Certains troubles inflammatoires
- Risque de malnutrition iatrogène (traitement anti-cancéreux)
- Syndrome de l'intestin irritable



Les études épidémiologiques récentes ont démontré que l'ensemble de la population européenne a aujourd'hui un rapport corporel déséquilibré en graisses, avec trop de graisses saturées et trop peu de graisses polyinsaturées oméga 3.

La composition harmonieuse de **PHILOBIO®** à base de lin, de sarrasin, de fenouil et de fibres solubles d'agave associées aux polyphénols de raisin et de thé vert est votre meilleure alliée pour compenser vos petites dérives alimentaires visibles ou ignorées.

Sa consommation quotidienne permet de retrouver rapidement un bien-être digestif et général.

Ce complexe agit directement sur la graisse abdominale en régulant le transit et la flore intestinale avec une bonne tolérance digestive.

**PHILOBIO®** constitue la meilleure source végétale d'Oméga-3 et de fibres solubles.

La consommation régulière de **PHILOBIO®** permet de retrouver le rapport physiologique Oméga-3/Oméga-6.

### Conseils d'utilisation

Le **PHILOBIO®** peut-être ajouté, par 1 sachet ou ½ sachet, à une boisson cacaotée, du lait, du lait de soja, de riz ou d'amande, un potage, une salade, des légumes cuits, etc.  
Il peut également être ajouté à du yaourt et du fromage blanc maigre.

Posologie : 1 à 2 sachets par jour au petit déjeuner ou au déjeuner, en accompagnement d'un repas équilibré.

Cette complémentation permet de compenser les petites dérives alimentaires visibles ou ignorées. Elle participe à la protection de l'équilibre pondéral et du système cardio-vasculaire.

**Contenu du programme 30 jours :**

30 sachets de 30 gr de **PHILOBIO**<sup>®</sup> (farine de lin riche en oméga3 essentiel + fibres solubles + antioxydants naturels).

\* **PHILOBIO**<sup>®</sup> n'est pas un médicament.