

Burgerstein

Micronutriments pour les sportifs.



Pourquoi les micronutriments sont-ils très importants pour les sportifs?

Toute personne exerçant une activité sportive a besoin d'un fonctionnement optimal de son métabolisme. A cet effet, les micronutriments jouent un rôle central, à la fois pour optimiser la capacité de performance et garder la continuité de l'entraînement par l'absence de blessures.

Ce besoin accru en micronutriments d'un sportif résulte, d'une part, de la plus grande dépense énergétique avec les modifications métaboliques qu'elle entraîne, et d'autre part, des pertes par la sueur, l'urine et les selles. Le besoin augmenté d'un sportif n'est souvent pas couvert de manière optimale par l'alimentation quotidienne. C'est pourquoi pour maintenir l'équilibre biochimique, un apport des micronutriments adéquats, adapté à l'intensité des performances visées, est d'autant plus important.

Quelle est l'utilité des micronutriments dans la pratique du sport?

- Compensation du besoin augmenté
- Exploitation optimale de la capacité propre de performance
- Raccourcissement du temps de rétablissement et de régénération
- Promotion de la santé et de la mobilité
- Action positive sur la forme mentale

Les produits Burgerstein peuvent être combinés individuellement et complètent l'alimentation de manière ciblée avec les micronutriments importants. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans les pages suivantes et en vous adressant à votre pharmacien ou à votre droguiste.

„Si nous pouvions fournir à chaque individu la nourriture et le mouvement dans une juste mesure, nous aurions alors trouvé le chemin le plus sûr vers la santé.“ (Hippocrate, vers 460-vers 375 av. J.-C.)

C'est dans ce sens que nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et plein succès lors de vos activités sportives.

Votre team Burgerstein

Emploi de produits Burgerstein dans le sport.

Champ d'application	Recommandations de produits
Approvisionnement de base	Burgerstein Sport Burgerstein Protein plus
Endurance	Burgerstein L-Carnitin Burgerstein Creatin
Force, développement	Burgerstein Creatin Burgerstein Protein plus Burgerstein Aminovital
Energie	Burgerstein Aminovital
Régénération après la performance	Burgerstein L-Carnitin
Hyperacidité	Burgerstein Probase
Muscles	Burgerstein Magnesiumvital
Régénération en général	Burgerstein Protein plus
Hématopoïèse, fer	Burgerstein Eisen plus
Os	Burgerstein Dolomit plus
Concentration	Burgerstein Aminovital

Burgerstein Sport

Condition – Performance – Régénération



Burgerstein Sport
das speziell für die
wurde. Burgerstein
und fördert die Hei
Extrakt minimiere
Sport kann als tea
gänzung individ

Verzehrsempfehlung
Täglich 1 Tablette
Prendre 1 comprimé

Ausserhalb der Hei
angegebene empfehl
werden. Nahrung
eine abwechslungsre
eine gesunde Lebens

In den USA herge

Texte französisch
Nährwertangaben

*La préparation de base
équilibrée pour les sportifs.
Développée selon les connais-
sances les plus modernes de
la science du sport et de la
nutrition.*

Pour atteindre les meilleures performances, il est nécessaire d'avoir un bon fonctionnement du métabolisme. C'est la raison pour laquelle un approvisionnement suffisant en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) revêt une importance particulière pour les personnes exerçant une activité sportive:

- Compensation du besoin augmenté lors d'une élévation du métabolisme
- Couverture de l'augmentation des pertes par la sueur, l'urine et les selles
- Neutralisation des radicaux libres produits par la réaction de stress
- Promotion d'une régénération optimale

Burgerstein Sport est fait sur mesure pour répondre aux besoins des sportifs et pour optimiser leurs performances (sport de masse et sport de compétition). Il contient tous les micronutriments importants ainsi qu'un extrait de baies avec une valeur ORAC élevée. Ainsi, la capacité de neutraliser le stress oxydatif (formation exagérée de radicaux libres) est exprimée.

Burgerstein Sport contient des micronutriments de grande valeur qui s'accordent entre eux:

- Oligo-éléments sous formes de liaisons aux chélates avec une capacité d'assimilation des plus grandes
- Vitamine E naturelle, extraite d'huiles végétales (avec des tocophérols alpha, bêta, gamma et delta), caroténoïdes naturels d'algues de mer, vitamine B6 activée (pyridoxal-5-phosphate)
- Antioxydants: vitamine C, vitamine E, sélénium, zinc, manganèse, extrait de baies,
- Minéraux: calcium et magnésium dans un rapport optimal

L'ordonnance pour Burgerstein Sport est conçue sur un mode modulaire, i.e. que la dose journalière optimale peut être adaptée individuellement au poids corporel ainsi qu'à l'intensité de l'entraînement et des performances.

 Plus-value pour le client

 Avantage produit

Burgerstein L-Carnitin

Pour l'endurance
et la régénération.

- Peut exercer une action positive sur la capacité d'endurance
- Optimise la combustion des graisses

Burgerstein L-Carnitin est caractérisé par sa teneur en 100% de L-carnitine pure, comparativement très élevée. Grâce à la quantité élevée du principe actif à raison de 600 mg par comprimé, la dose journalière et le coût journalier sont réduits.

La L-carnitine est une substance analogue à un acide aminé qui se trouve de manière naturelle dans l'organisme humain. La L-carnitine augmente la capacité de charge et de rétablissement de la musculature. De plus, la L-carnitine favorise en corrélation avec l'activité physique la combustion des graisses dans la musculature.

Burgerstein Creatin

Energie rapidement
disponible pour la
force et l'endurance.

- Sert à développer la force et la masse musculaire
- Plus grande performance dans les performances de courte durée en système anaérobie

Burgerstein Creatin est particulièrement vite absorbé et bien utilisé du fait qu'il contient la maltodextrine qui favorise la résorption.

La créatine est une substance autogène qui représente une source d'énergie rapidement disponible pour les muscles exerçant des performances de courte durée. La créatine est utilisée par les sportifs pour développer leur force. La scission des restes de phosphates produit l'ATP (Adénosine-triphosphate) qui reste plus longtemps à la disposition des muscles comme vecteur principal d'énergie. Cela permet d'atteindre également de plus longs pics de force.

Plus-value pour le client

Avantage produit

Burgerstein Aminovital

Renfort mental et physique.

- Peut influencer positivement sur la performance mentale et sur la concentration
- Soutient la force de résistance corporelle

Burgerstein Aminovital renferme une combinaison unique de divers acides aminés à fortes doses (L-arginine, L-glutamine, L-glycine, L-lysine, L-ornithine, taurine). Pour un effet optimal, ces acides aminés sont complétés par d'autres micronutriments (vitamines, oligo-éléments).

Disponible comme boisson avec l'arôme agréable de pamplemousse.

Le choix ciblé des acides aminés du produit agit sur le métabolisme de multiples façons en stimulant et en développant (énergie, système immunitaire, force, psychisme, concentration).

Burgerstein Protein plus

Utilisation ciblée pour le développement musculaire et de la force.

- Idéal pour accompagner l'entraînement de base ou de force
- Soutient les processus de régénération dans le tissu

Burgerstein Protein plus est extrêmement exhaustif dans sa composition. Il contient des vitamines, minéraux et oligo-éléments importants, ainsi que la totalité des acides aminés essentiels et non essentiels sous une forme constituée pratiquement de 100% de protéines à chaîne courte, utilisables pour le développement musculaire et les exercices de force.

Avec un arôme naturel aux fleurs de sureau et de la poudre de jus de citron.

Les muscles et les tissus corporels sont soumis continuellement à des processus de synthèse et de lyse. Lorsque les besoins en protéines ne sont pas suffisamment couverts par l'alimentation, le corps dégrade la musculature pour gagner des acides aminés autogènes. C'est particulièrement au cours des phases de développement musculaire ou de processus réparatoires qu'un apport additionnel peut être déterminant.

Burgerstein Probase

L'équilibre acido-basique comme facteur de performance important dans le sport.

- Maintien de l'équilibre acido-basique
- Raccourcissement du temps de rétablissement et de régénération

Burgerstein Probase contient les micronutriments importants pour l'équilibre acido-basique, à savoir le magnésium, le calcium, le potassium, le zinc et le manganèse. Sans sucre et édulcorant.

Disponible sous forme de poudre et de comprimés.

L'accumulation de lactates (acide lactique) provoque une hyperacidité dans le muscle, ce qui peut avoir une influence directe sur la capacité de performance d'un sportif. Un bilan acido-basique équilibré contribue à retarder et à minimiser la formation de lactates, ce qui améliore la qualité de l'entraînement et raccourcit le temps de régénération.

Burgerstein Magnesiumvital

Joue un rôle important dans la détente musculaire.

- Couvre le besoin accru en magnésium du sportif
- Soutient la fonction musculaire physiologique

Le magnésium contenu dans Burgerstein Magnesiumvital est en liaison organique avec des acides aminés et peut être très bien absorbé par le corps.

Besoin journalier recommandé:
300 mg de magnésium.

Le magnésium est un antagoniste important du calcium dans le métabolisme musculaire. Au cours de la contraction musculaire, du calcium s'écoule dans la cellule musculaire. Le magnésium arrête ce flux de calcium, ce qui conduit à une détente musculaire. Ainsi, des taux de magnésium trop bas peuvent entraîner des crampes musculaires. Le magnésium réduit en outre l'excitabilité électrique des neurones et joue un rôle dans le métabolisme énergétique.

 Plus-value pour le client

 Avantage produit

Burgerstein Eisen plus

Car le sang n'est pas seulement constitué de fer.

- Soutien global de votre hématopoïèse
- Optimise le transport de l'oxygène pour plus d'énergie

La composition de Burgerstein Eisen plus repose sur le fait que le sang n'est pas seulement constitué de fer. De nombreux micronutriments sont importants pour une hématopoïèse optimale. C'est pourquoi Burgerstein Eisen plus contient du fer sous une forme organique de bonne utilisation, ainsi que d'autres micronutriments essentiels.

Lors du transport de l'oxygène, l'oxygène est lié à l'atome de fer du pigment rouge du sang (hémoglobine) et livré dans le tissu aux cellules qui ont besoin de l'oxygène pour leur gain énergétique. Le métabolisme du fer est un thème central pour le sportif.

Burgerstein Dolomit plus

Le complément minéral idéal pour les os et la musculature.

- Pour conserver des os stables
- Pour une bonne fonction musculaire

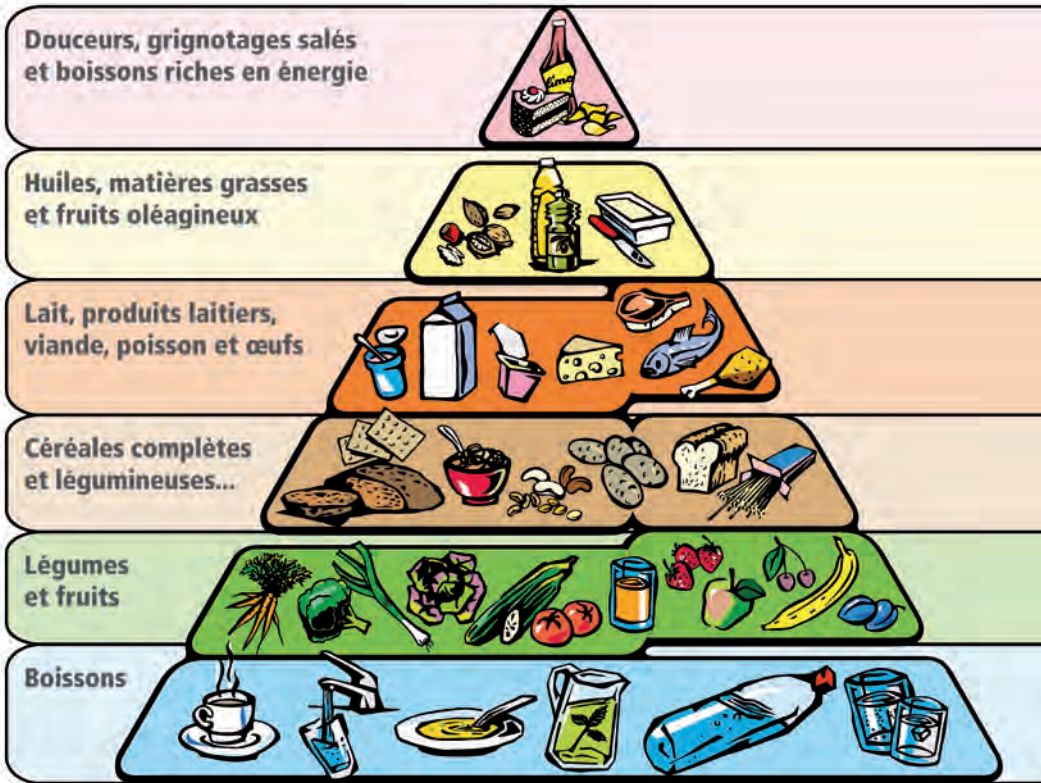
Burgerstein Dolomit plus vous approvisionne de manière optimale en calcium et en magnésium grâce aux liaisons aux chélates, de très bonne assimilation. L'adjonction de vitamine D3 améliore l'absorption de calcium et soutient l'édification d'une masse osseuse solide.

Besoin journalier recommandé: 800 mg de calcium. 300 mg de magnésium.

Pour assurer une fonction musculaire optimale, il est nécessaire de disposer du calcium et du magnésium dans un équilibre bien défini. Le calcium est important pour la contraction du muscle, le magnésium pour sa détente. Un déséquilibre peut entraîner des crampes musculaires désagréables.

Pyramide alimentaire pour les sportifs.

A partir de 5 heures de sport par semaine. Ces recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé.



© 2005 Société Suisse de Nutrition (SSN)

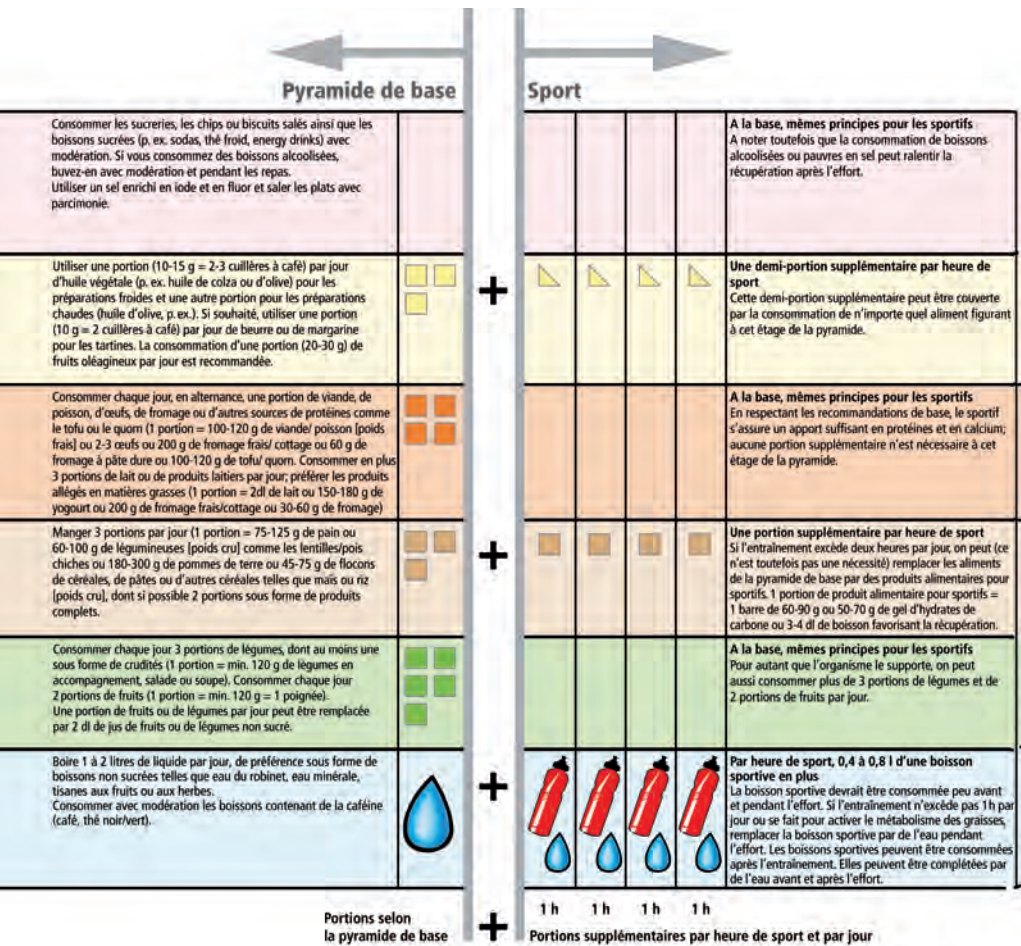
Les recommandations ci-après se fondent sur la pyramide alimentaire pour adultes en bonne santé de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Celle-ci a été complétée par des indications spécifiques à l'intention des sportifs afin de tenir compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives que nécessite l'activité physique.

Les recommandations qui figurent sur la double page suivante s'adressent par conséquent aux adultes en bonne

santé qui pratiquent quotidiennement – ou presque – une activité physique d'intensité moyenne pendant une heure au minimum et qui arrivent ainsi à un volume hebdomadaire d'entraînement de 5 heures ou plus. Par intensité moyenne, on entend un effort intermittent équivalant à un match «standard» de hockey sur glace ou de football ou à une partie de tennis, ou un effort continu correspondant à une vitesse de 2,5 km/h en crawl, de 8 km/h en course à pied ou à 2 watt/kg de masse

corporelle sur la bicyclette ergométrique.

A l'instar de la pyramide de base de la SSN, les recommandations alimentaires additionnelles destinées aux sportifs prévoient un régime varié et équilibré. L'observation de ces règles garantit aux groupes cibles un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce qui est important, c'est d'opérer une sélection aussi



diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide en optant pour des produits de saison et de privilégier un mode de préparation qui préserve les propriétés nutritionnelles des aliments. A noter que l'utilisation régulière d'aliments enrichis en sels minéraux et/ou en vitamines ou la prise de compléments alimentaires peut entraîner un dépassement des apports maximaux tolérés.

En observant les indications qui leur sont spécifiquement destinées, les sportifs

posent les bases d'une bonne capacité de performance à long terme. S'il n'est pas nécessaire de respecter scrupuleusement tous les jours les recommandations de la pyramide de base, les sportifs, en revanche, devraient s'en tenir quotidiennement aux quantités préconisées pour s'assurer une capacité de performance et une récupération optimales. Les besoins supplémentaires qu'ils doivent couvrir sont calculés pour une activité physique quotidienne d'intensité moyenne d'une durée de 1 à 4

heures. Si le volume d'entraînement est plus important et/ou l'intensité plus élevée, les besoins augmentent d'autant plus.

Pour les sportifs, les quantités à consommer sont aussi fonction de la masse corporelle. Dans les portions indiquées, la valeur inférieure s'applique à un poids de 50 kg, et la valeur supérieure à un poids de 85 kg. Pour un poids intermédiaire, on adaptera les portions en conséquence; une personne de 67 kg, par exemple, optera pour une portion moyenne.

„Les micronutriments ne sont pas importants uniquement pour le sportif de pointe.“



Dr. méd. Patrik Noack

*Médecin au centre médical et sportif Medbase d'Abtwil,
Swiss Olympic Approved
Généraliste FMH, Médecin du sport et de Médecine manuelle
Médecin-chef à Swiss Triathlon depuis 2004 et à Swiss-Ski
section nordique depuis 2007*

Durant la période où je pratiquais l'athlétisme et au début de ma carrière de médecin, mes connaissances en matière de micronutriments se réduisaient à l'administration de fer pour soutenir l'hématopoïèse et à celle de vitamine C lors d'une infection. En outre, la croyance que le besoin en vitamines et autres micronutriments pouvait être couvert par une alimentation équilibrée était largement répandue. Si cela peut se justifier pour une personne pratiquant le sport de masse, soucieuse de sa santé et qui planifie son alimentation, ce n'est pas le cas pour les sportifs professionnels ou pour les sportifs de pointe.

Cependant, même un amateur qui, de temps en temps, s'entraîne comme un professionnel à côté du travail et de la famille, ne pourra guère couvrir son besoin en micronutriments avec l'alimentation. Et c'est justement cette tranche de la population qui ne cesse de croître, car nous connaissons d'une part un boom d'endurance (marathon, réservation précoce des places de départ au Ironman Zurich, gigathlon, etc.) et d'autre part nous vivons dans une société orientée vers la performance. C'est pourquoi il est souvent utile d'optimiser et d'entretenir l'équilibre en micronutriments après analyse approfondie des besoins, en donnant des compléments alimentaires spécifiques sous forme de préparations multivitaminées riches en minéraux.

A cet égard, diverses études ont prouvé qu'un besoin accru en micronutriments existe dans le sport de pointe (élimination augmentée par l'urine, les selles et surtout par la sueur en cas de sollicitations physiques).

C'est pourquoi j'essaie d'établir une supplémentation individuelle en micronutriments pour les membres de l'équipe nationale de triathlon, en faisant parfois appel à des analyses dans le sang, l'urine, les cheveux et les selles. Je prescris également souvent des acides gras oméga-3, premièrement en raison de l'effet anti-inflammatoire, ce qui est surtout intéressant pour les athlètes souffrant d'inflammations chroniques et d'asthme, et deuxièmement en raison de la protection vasculaire et immunitaire.

Pour toutes les recommandations, il faut toujours veiller à ce que les sportifs ne prennent pas des suppléments souillés en provenance de pays aux contrôles de qualité douteuse.



*Mélodie Annaheim
Classée dans le top10 sur l'ensemble de la série du championnat du monde 2011*



*Nicola Spirig
Vice-championne du monde 2010
Championne d'Europe 2009 & 2010
Championne aux Jeux Olympiques 2012 de Londres*



*Reto Hug
Médaille de bronze au championnat du monde 2008
3 fois participant olympique*

Notre engagement pour le sport.

Burgerstein Vitamines est actif depuis des années dans le sponsorship du sport. Ce ne sont pas moins de dix équipes et plus d'une centaine de sportifs isolés de différents secteurs qui sont soutenus par Burgerstein Vitamines. Ils accordent tous leur confiance à l'équilibre et à la bonne biodisponibilité de nos produits.

Pour atteindre de grandes performances dans le sport de pointe, il importe que la planification de l'entraînement et des compétitions soit conforme aux besoins individuels. En collaboration avec les médecins et les encadrateurs, les sportifs sont conseillés de façon compétente et obtiennent après éventuellement des analyses de laboratoire (cheveux, sang, urine), une supplémentation en micronutriments individualisée.

Nous accordons une grande importance à notre engagement dans le sport. Nous sommes fiers chaque fois de pouvoir contribuer au succès des sportifs.



UELI STECK
grimpeur de l'extrême:

„Face à chacun de mes défis, je me trouve le matin devant une montagne, une montagne dont je veux absolument faire l'ascension. Je sais que je serai confronté à de nombreux problèmes sur les parois raides. Cela demande de la volonté et du courage: volonté pour quitter la zone de confort et courage pour affronter les éléments. Il faut pour cela pouvoir accorder sa confiance aux valeurs avérées et les développer, mais également chercher de nouvelles voies et y aller. Il faut connaître ses buts et suivre son propre chemin. Seul, celui qui a le courage d'essayer quelque chose, peut alors soit réussir, soit connaître l'échec. Et c'est justement dans cette analyse que se trouve ma stimulation. Dans tous mes défis, je fais toujours confiance à ma préparation préliminaire. Les compléments alimentaires de Burgerstein constituent une pièce importante du puzzle pour atteindre une préparation préliminaire parfaite.“



SANDRA HAGER

Athlète en fauteuil roulant

4ème position au marathon du championnat du monde du CIP, Nouvelle-Zélande 2011:

„Pour atteindre mes objectifs sportifs, je dois m’entraîner de manière soutenue tous les jours et ce, tout au long de l’année. Afin d’affronter des sollicitations aussi nombreuses et contraignantes, le corps doit absolument récupérer l’énergie dépensée. Pourtant, il est difficile de couvrir le besoin accru en vitamines et en sels minéraux avec une alimentation normale et équilibrée. En prenant des vitamines Burgerstein, j’apporte à mon organisme les micronutriments nécessaires à sa régénération de manière optimale et je renforce mes défenses immunitaires. Fournir des performances de haut niveau passe obligatoirement par un corps en bonne santé!”



SILVAN ZURBRIGGEN

membre de l’Equipe nationale suisse de ski:

„Le sport de pointe exige beaucoup du corps. Souvent une alimentation courante ne suffit pas à remplir les réserves. En particulier, dans des phases d’entraînement et de compétition intensives, des suppléments additionnels de micronutriments établis individuellement sont importants. Je suis soutenu depuis de nombreuses années par Burgerstein Vitamines et j’apprécie surtout les conseils personnels et le mode d’emploi simple. Burgerstein Vitamines m’aide à rester en bonne santé afin que je puisse fournir de bonnes performances.”

Que contient Burgerstein Sport?

Burgerstein Sport (apport journalier = 1 cpr.) contient:

Bêta-carotène	2 mg	42%*	Vitamine K1	100 µg	133%*
Vitamine B1	2,4 mg	218%*	Calcium	200 mg	25%*
Vitamine B2	2,6 mg	186%*	Magnésium	100 mg	27%*
Vitamine B6	3 mg	214%*	Zinc	8 mg	80%*
Vitamine B12	7,5 µg	300%*	Fer	12 mg	86%*
Niacine	16 mg	100%*	Manganèse	1,5 mg	75%*
Acide pantothénique	15 mg	250%*	Cuivre	0,8 mg	80%*
Biotine	150 µg	300%*	Chrome	40 µg	100%*
Acide folique	300 µg	150%*	Molybdène	50 µg	100%*
Vitamine C	180 mg	225%*	Iode	50 µg	33%*
Vitamine D3	7,5 µg	150%*	Sélénium	55 µg	100%*
Vitamine E	30 mg	250%*	Extrait de baies	50 mg	-

*Part de la dose journalière recommandée par l'OFSP

Désirez-vous en savoir davantage ou avez-vous des questions?

Le livre „Micronutriments dans la pratique médicale“, paru chez la OM-Stiftung Rapperswil-Jona, contient d'autres informations plus détaillées concernant le thème „Micronutriments“. Il peut être commandé sous www.burgerstein.ch.

Pour toute question éventuelle, veuillez vous adresser s.v.p. à votre pharmacien, votre droguiste ou à un spécialiste en nutrition orthomoléculaire.



Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

Distribué par:



Le conseil santé dont vous avez besoin.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, CH-8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch