

MiYé

WOMEN'S BODY ECOLOGY



[ET SI C'ÉTAIT
UN BLOCAJE MÉTABOLIQUE ?]

MIYÉ FAIT DU BRUIT **CONTRE** **L'INFLAMMATION** SILENCIEUSE

Il suffit d'approcher du cap des 40 ans pour se rendre compte que malgré les efforts quotidiens pour manger varié et équilibré, malgré notre assiduité à pratiquer du sport, le ventre s'arrondit et la balance s'obstine à afficher une prise de poids. À y regarder de plus près, les poignées d'amour s'accompagnent souvent de ballonnements à la fin de chaque repas, d'envies irrépessibles de sucré et d'un état de fatigue persistant.

[LE BLOCAGE MÉTABOLIQUE] DÉCRYPTAGE

Ce sont bien souvent les symptômes physiques visibles qui nous interpellent en premier lieu, mais en réalité **le blocage métabolique ce n'est pas qu'une question de prise de poids.**

Le métabolisme n'est pas une simple machine qui brûle les calories. Il est l'épine dorsale de la vitalité. Il régule l'énergie, le poids, la concentration, mais aussi l'équilibre hormonal et le système immunitaire. Un petit grain de sable dans les rouages du métabolisme peut tout déséquilibrer et dans ce cas, outre la prise de poids on constate alors **l'apparition d'une fatigue persistante, de pulsions sucrées irrésistibles, de la rétention d'eau, et la sensation de « tourner au ralenti » et de ne pas réussir à se concentrer.**

En cause ? le vieillissement naturel - à partir de 30 ans, le métabolisme commence à ralentir progressivement -, mais aussi le stress (l'excès de cortisol), le manque de sommeil, un déséquilibre hormonal (SOPK*, post-grossesse, préménopause) ou de la flore intestinale, mais aussi les polluants (PFAS) et perturbateurs endocriniens, qui activent des signaux d'alerte et une réaction de défense de l'organisme. C'est ce qu'on appelle l'inflammation silencieuse.

Invisible mais bien réelle, elle agit en arrière-plan, dérègle les hormones, et ralentit le métabolisme. C'est elle qu'il faut surveiller comme le lait sur le feu !

L'organisme réclame de la douceur et du bien-être. Inutile donc de se lancer de nouveaux objectifs très restrictifs comme un déficit calorique important et une activité physique intense (n'est-ce pas ce qu'on nous a toujours appris pour activer la perte de poids ?) parce que lorsque cette prise de poids résulte d'un ralentissement du métabolisme, ça devient totalement contre-productif. Cela ajoute de la frustration au stress et vient aggraver l'inflammation silencieuse qui ancre davantage le blocage... **Mais bonne nouvelle (oui quand même !) l'inflammation silencieuse responsable du ralentissement métabolique n'est pas une fatalité. Les causes racines sont bien identifiées :**

[1] UN FOIE SATURÉ

qui peine à assurer une bonne régulation hormonale et à jouer son rôle d'élimination des toxines, ce qui entretient les déséquilibres et la mauvaise métabolisation des graisses, des sucres et des hormones.

[2] UNE RÉSISTANCE À L'INSULINE, SOUVENT FAVORISÉE PAR UN EXCÈS DE CORTISOL

(l'hormone du stress), qui dérègle la glycémie, entretient les fringales et favorise le stockage des graisses, notamment au niveau abdominal.

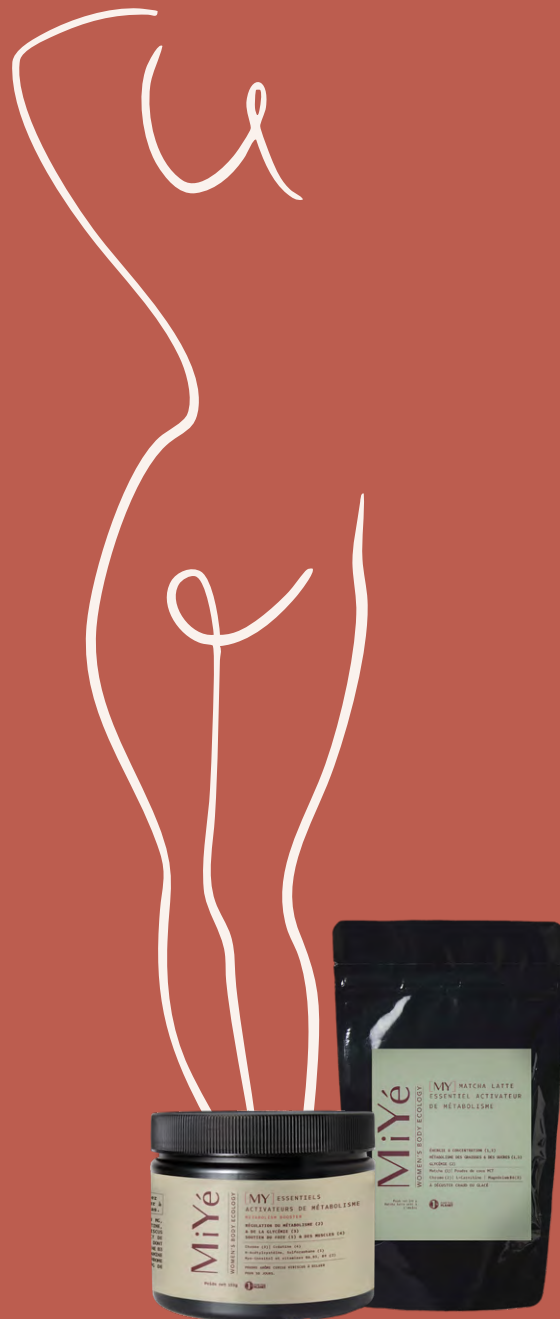
[3] UNE PERTE PROGRESSIVE DE MASSE MUSCULAIRE

naturelle après 30 ans et aggravée par les régimes restrictifs ou le manque de protéines qui réduit la dépense énergétique de base. **(3 à 5 % de masse musculaire sont perdus tous les 10 ans dès l'âge de 30 ans – source FitOn App).**

[4] UN TROUBLE DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

(préménopause, ménopause, SOPK^[1], post-grossesse).

Amies de longue date, Anna et Caroline ont créé MiYé "la bonne amie en provençal" pour accompagner les besoins spécifiques des femmes pendant leur cycle ou en période de baisse hormonale. **Leur pari ? Lever le voile sur des tabous féminins qui impactent la qualité de vie pour que les femmes reprennent en main leur bien-être hormonal.** Mais aussi faire en sorte qu'elles n'aient plus à faire de choix entre efficacité, naturalité, sécurité et plaisir à l'utilisation grâce à une gamme de soins et micronutrition combinant performance et naturalité, adaptés au métabolisme féminin.



MiYé, dont l'essence même est d'accompagner les femmes dans les étapes clés de leur vie et de les aider à mieux vivre les chamboulements générés par les variations hormonales, s'est ainsi penché sur l'inflammation silencieuse et les blocages métaboliques qui touchent les femmes dès 35 ans, et concernent 3 femmes ménopausées sur 4^[2]. **Après plusieurs mois de recherche et de développement en étroite collaboration avec son comité d'experts composé notamment de naturopathes et de micronutritionnistes, la marque annonce ainsi le lancement de deux nouvelles solutions activatrices de métabolisme.** Deux boissons savoureuses aux formules véganes, à base d'ingrédients d'origine naturelle, sans phytohormones et sans sucres ajoutés pour retrouver un nouvel état d'équilibre en diminuant l'inflammation et en relançant le métabolisme de base :

[1] UN ACTIVATEUR DE MÉTABOLISME

Une boisson à consommer au cours de la journée qui renferme une synergie innovante d'actifs puissants qui ont fait la preuve de leur efficacité sur les causes racines des blocages métaboliques profonds (Glycémie, foie, perte musculaire, régulation hormonale).

[2] UN MATCHA LATTE

La boisson du matin idéale pour stimuler le métabolisme énergétique et la concentration, réguler les sucres et soutenir l'équilibre hormonal. À prendre seule ou en complément de l'Activateur de métabolisme.

[MY] ESSENTIELS ACTIVATEURS DE MÉTABOLISME

Ce complément alimentaire sous forme de poudre à diluer offre **une synergie innovante d'actifs à l'efficacité prouvée, pour agir en profondeur sur l'origine des blocages métaboliques chez les femmes** (ballonnements, prise de poids abdominale, fringales, baisse de concentration). Sans phytohormones, sans sucres, au bon goût naturel d'hibiscus et cerise, cette boisson **assure un effet booster du métabolisme de base**. Elle est particulièrement recommandée aux femmes de plus de 40 ans, en période de pérимénopause ou aux femmes souffrant de SPOK ou de déséquilibre hormonal.

UNE FORMULE MÉTABOLIQUE PAS BASIQUE

Au cœur de cette formule unique, une combinaison d'actifs permettant une quadruple action sur le métabolisme :

[1] RÉGULATION MÉTABOLIQUE ET HORMONALE

Pour réguler le métabolisme et l'équilibre hormonal, MiYé a fait le choix du **Myo-inositol**^[3], une molécule naturellement présente dans l'organisme qui joue un rôle clé dans la communication entre les cellules, en particulier celles impliquées dans la régulation hormonale et la sensibilité à l'insuline. Elle améliore la fonction ovarienne et les paramètres métaboliques. Son action est renforcée par un **complexe de vitamines B (B3, B6, B9)** qui participe au fonctionnement normal du système nerveux et aide à réduire la fatigue. La vitamine B6 permet également de réguler l'activité hormonale, tandis que la vitamine B9 contribue au métabolisme normal de l'homocystéine. Enfin, le **sulforaphane**^[4] tiré d'un **extrait de brocoli**, active les enzymes de phase II du foie, essentielles pour éliminer les oestrogènes en excès et soutenir un bon équilibre hormonal.



[2] RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

Oligo-élément essentiel, le **chrome** contribue au maintien d'une glycémie stable en améliorant la sensibilité à l'insuline. Il aide ainsi à limiter les pics de sucre, les baisses d'énergie et les pulsions de sucre souvent liées à un cortisol élevé.



[3] SOUTIEN DU FOIE

Déjà identifié pour son action sur la régulation métabolique et hormonal, l'**extrait de brocoli titré en sulforaphane**^[5] agit comme un activateur des enzymes de détoxification du foie. Son action est renforcée par la **N-Acétyl-Cystéine (NAC)**^[6], précurseur direct du glutathion, l'antioxydant maître du foie. Cette dernière aide à neutraliser les toxines et à relancer les capacités naturelles de détoxification de l'organisme.



[4] PRÉSERVATION DE LA MASSE MUSCULAIRE

Pour compenser la perte naturelle progressive de masse musculaire, la formule repose sur la **créatine monohydrate**^[7]. Elle est l'un des actifs les plus étudiés pour préserver la force et la masse musculaire. Acide aminé naturellement présent dans nos muscles, elle favorise la production d'énergie au niveau des cellules musculaires, améliore la récupération et contribue à maintenir un métabolisme dynamique, même en période de fatigue, d'inactivité ou de ralentissement hormonal.



[MY] ESSENTIELS
ACTIVATEURS DE MÉTABOLISME
OFFRE AINSI UNE RÉPONSE COMPLÈTE
POUR RÉACTIVER LE MÉTABOLISME
DE MANIÈRE NATURELLE ET DURABLE
TOUT EN FAVORISANT UN BON
ÉQUILIBRE HORMONAL ET NERVEUX...
ELLE EST DÉFINITIVEMENT LA
BOISSON QUI VA ÉTANCHER NOTRE
SOIF DE BIEN-ÊTRE !

NOUVEAU

[MY] ESSENTIELS
ACTIVATEURS DE MÉTABOLISME MIYÉ

POT DE 153 G - SOIT 30 JOURS D'UTILISATION - 43€

1 cuillère à café rase par jour à diluer dans un verre d'eau
ou un yaourt/ compote (à n'importe quel moment de la journée)

LE SAVIEZ-VOUS ?

[1] Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est associé à un métabolisme de base diminué et à une résistance à l'insuline. 50% des femmes ayant le SOPK seraient atteintes de syndrome métabolique^[8] (hyperglycémie, tour de taille élevé) avec un risque quasiment doublé de développer du diabète de type 2 à terme et des problèmes de fertilité.

[3] 200 calories c'est la baisse moyenne du métabolisme de base par jour à la ménopause^[9] notamment liée au 3 à 5 % de masse musculaire sont perdus tous les 10 ans dès l'âge de 30 ans, réduisant la dépense énergétique naturelle (source : FitOn App).

[4] Saviez-vous que l'inflammation silencieuse (glycémie, etc...) est responsable de la plupart des maladies chroniques et neurodégénératives ? et que la masse musculaire est l'un des indicateurs prédictifs les plus sûrs de la santé future/vieillessement ?

[2] À la ménopause, les femmes stockent en moyenne 40% de masse graisseuse abdominale en plus.

[3] Gerli S, Papaleo E, Ferrari A, Di Renzo GC. Randomized, double blind placebo-controlled trial: effects of myo-inositol on ovarian function and metabolic factors in women with PCOS. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2007;11(5):347-354. PMID: 18074950. [4] Ramirez MC, Singletary KW. Regulation of estrogen receptor α expression in human breast cancer cells by sulforaphane. J Nutr Biochem. 2009;20(3):195-201. doi:10.1016/j.jnutbio.2008.02.002. PMID: 18602823. [5] Ahmad F.A., Iori R., Ioannides C. The natural chemopreventive phytochemical R-sulforaphane is a far more potent inducer of the carcinogen-detoxifying enzyme systems in rat liver and lung than the S-isomer. Int J Cancer. 2011;128(12):2775-82. PMID: 20726001. [6] Zafarullah M, Li WQ, Sylvester J, Ahmad M. Molecular mechanisms of N-acetylcysteine actions. Cell Mol Life Sci. 2003 Jan;501(1):6-20. doi:10.1007/s000180300001. PMID: 12613655; PMCID: PMC11139873. [7] Hespel P, Op't Eijnde B, Van Leemputte M, Ursel B, Greenhaff PL, Labarque V, Dymarkowski S, Van Hecke P, Richter EA. Oral creatine supplementation facilitates the rehabilitation of disuse atrophy and alters the expression of muscle myogenic factors in humans. J Physiol. 2001 Oct 15;536(Pt 2):625-633. doi:10.1111/j.1469-7793.2001.0625c.xd. PMID: 11600695; PMCID: PMC2278864. [8] Amis CA. Markers of insulin resistance in Polycystic ovary syndrome women: An update. World J Diabetes. 2022. [9] World Obesity Federation.

[MY] MATCHA LATTE ESSENTIEL ACTIVATEUR DE MÉTABOLISME

8 Français sur 10 boivent du café et 73 % d'entre eux en consomment au petit-déjeuner^[10]. Espresso, lungo, cappuccino, noisette, pas de doute le café est la boisson réflexe du matin pour se réveiller et se mettre en marche avec élan.

Pourtant, selon la sensibilité et le profil biochimique de chacun, la caféine serait responsable de déséquilibrer le système hormonal en créant un pic de cortisol (elle est par ailleurs déconseillée au réveil aux femmes déjà sujettes à des déséquilibres hormonaux comme le SOPK ou l'endométriose). En effet, le fameux pic d'énergie que l'on recherche lorsque l'on consomme de la caféine est de courte durée et s'accompagne invariablement de rechutes brutales. De plus, elle ne fait pas bon ménage avec le cortisol et limite l'absorption du magnésium essentiel à la gestion du stress, de l'énergie et de la glycémie.

Alternative tout aussi énergisante mais plus douce pour l'organisme au réveil, le matcha est également l'un des super-aliments avec le taux d'antioxydants le plus élevé (Indice ORAC XX). Plus complète et mieux tolérée **[MY] Matcha Latte Essentiel Activateur de Métabolisme, est une nouvelle boisson fonctionnelle** prête à l'emploi, idéale pour bien démarrer la journée, à consommer chaude ou froide, avec de l'eau, un lait de chèvre (on évite le lait de vache, moins digeste) ou végétal, **pour stimuler une énergie sereine, sans pics de cortisol et soutenir le métabolisme au quotidien.**

Les addicts du matcha, tout comme celles qui n'apprécient pas l'amertume qui lui ai généralement associée devraient se délecter de cette recette aux notes lactées, rondes et gourmandes à base de poudre de coco, sublimée par de l'orange amère et une touche épicée de cardamome qui apporte une jolie longueur en bouche.

NOUVEAU

**[MY] MATCHA LATTE ESSENTIEL
ACTIVATEUR DE MÉTABOLISME MIYÉ**

SACHET 146 G - SOIT 30 JOURS D'UTILISATION : 44€

À diluer dans de l'eau et/ou du lait végétal,
à chaud ou à froid, le matin ou en début d'après-midi.

UNE FORMULE UNIQUE ALLIANT GOUMANDISE ET EFFICACITÉ, C'EST LE PERFECT MATCHA !

[MY] Matcha Latte repose sur une synergie de **2 matchas de haute qualité** (matcha cérémonial premium et matcha culinaire). Ensemble, ils combinent **une action énergisante et apaisante** et **une puissante action antioxydante**. Leur teneur en L-Théanine favorise en effet une diffusion progressive de la caféine (6h au lieu de 2h pour le café), améliorant par la même occasion concentration mentale et clarté d'esprit^[11]. Leur indice ORAC élevé^[12] quant à lui, assure une précieuse action antioxydante permettant de soutenir un métabolisme sain, de favoriser la dégradation des graisses et de prévenir le vieillissement cellulaire.

Aussi qualitative et efficace soit cette association de matchas, MiYé a voulu aller plus loin encore et a ainsi enrichi sa formule de quatre autres actifs naturels pour compléter les bénéfices bien-être de cette nouvelle boisson :

[1] LA L-CARNITINE^{[13], [14]} & LE CHROME

Ils participent à la bonne métabolisation des graisses et des sucres..

[2] LA POUDRE DE COCO MCT

source d'acides gras qui augmentent légèrement le métabolisme et conduiraient à réduire notamment la graisse au niveau abdominal dans le cadre d'un régime.

[3] LE MALATE DE MAGNÉSIUM

est une forme hautement assimilable qui soutient l'énergie cellulaire, contribue à la réduction de la fatigue et participe au fonctionnement normal du système nerveux.

[4] LA VITAMINE B6

favorise quant à elle la bonne assimilation du magnésium, mais contribue également à réguler l'activité hormonale et à réduire la fatigue.



[10] source IPSOS pour Nescafé en 2024. [11] : Haskell CF et al. The combined effects of L-theanine and caffeine on cognitive performance and mood. Biol Psychol. 2008;77(2):113-122. [PMID: 18681988]. [12] : Jakubczyk K, Kochman J, Kwiatkowska A, Antoniewicz J. Antioxidant properties and nutritional composition of matcha green tea. Foods. 2020 Apr;9(4):483. doi:10.3390/foods9040483. [PMCID: PMC7231151]. [13] : Pooyandipho M, et al. The effect of (L)-carnitine on weight loss in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Obes Rev. 2016;17(10):970-976. [PMID: 27335245]. [14] : Wall BT, et al. Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans. J Physiol. 2011;589(Pt 4):963-973. [PMID: 21224233].

DISPONIBLES SUR WWW.MIYE.CARE, EN PHARMACIES ET DANS PLUS DE 250 POINTS DE VENTE DONT OHMYCREAM, LE BON MARCHÉ, MADEMOISELLE BIO, NUOO...