

NOUVEAU

# STRESS & SOMMEIL PERTURBÉ

**Les solutions oligo contre ce duo qui ne fait pas bon ménage**

Fatigue, irritabilité, anxiété, troubles du sommeil... Selon les dernières études, **9 Français sur 10 déclarent ressentir du stress<sup>(1)</sup>**, **1 sur 3 souffre d'un trouble du sommeil<sup>(2)</sup>**, et ils sont **74 % à déclarer se réveiller la nuit**, avec des conséquences directes sur leur humeur, leur concentration et leur immunité<sup>(3)</sup>... ces maux du quotidien ne datent pas d'hier mais en 2025 ils sont devenus des piliers de santé publique.

C'est dans ce contexte que **Granions® Laboratoire, expert français de l'oligothérapie depuis plus de 70 ans**, nous rappelle le rôle essentiel des **oligoéléments** dans la régulation du stress et l'amélioration de la qualité du sommeil. Parce que le stress et le manque de sommeil ont de multiples origines, Granions® propose une approche complète reposant sur la synergie des oligoéléments essentiels, en particulier le **magnésium**, le **manganèse** et le **sélénium**.

Zoom sur ce trio de micro-nutriments de l'équilibre qui restaure les fonctions nerveuses, musculaires et immunitaires... C'est le **rêve** !

<sup>(1)</sup> Sondage OpinionWay et fondation Ramsay Générale de santé – Festival de la Communication Santé, Les Français et le stress – 1 017 interrogés, Octobre 2017.

<sup>(2)</sup> Enquête INSV/MGEN menée par Opinionway – Décembre 2018 – Modes de vie et sommeil – 1 014 interrogés.

<sup>(3)</sup> Enquête INSV/MGEN menée par Opinionway – Décembre 2018 – Modes de vie et sommeil – 1 014 interrogés.

**NOUVEAU**

## Les oligosolutions

### 1. Le Magnesium

#### Pour un stress réduit au minimum

Le **magnésium** est sans doute l'oligo-élément le plus connu, on sait que lorsqu'on en manque, on a tendance à ressentir une grande fatigue, des faiblesses musculaires et des crampes, du stress, des crises d'angoisse et les fameuses paupières qui tremblent. Oligo-élément clé de la réponse au stress, le **magnésium**, intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques. Il soutient les fonctions nerveuses et musculaires, contribue à réduire la fatigue et la nervosité, et joue un rôle essentiel dans la régulation du sommeil.

**Granions® innove avec un nouveau magnésium en « shot ».** Il cumule un format pratique, prêt à l'emploi et nomade, doublé d'une forme Bisglycinate, reconnue pour sa haute biodisponibilité et sa tolérance digestive optimale. Chaque dose apporte **360 mg de magnésium** (soit 96% des Apports de Référence) et est renforcée par **1,4 mg de vitamine B6**, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux.

### 2. Le Manganèse

#### Soutien naturel de la résistance au stress

Le **manganèse** est un cofacteur d'enzymes clés impliquées dans la protection cellulaire et la régulation émotionnelle. Il aide l'organisme à mieux faire face aux périodes de tension nerveuse et à renforcer sa résistance au stress. En association avec le cobalt, il participe à la stabilisation des réactions nerveuses et à l'équilibre psychique. Le manganèse contribue à prévenir la fatigue liée au stress chronique et à améliorer la qualité du sommeil.



Manganèse 2 mg  
30 ampoules  
15,90 €\*

**LITHIUM :** Connue en psychiatrie pour traiter (à très haute dose) les troubles bipolaires, il permet, à faible dose, de stopper les troubles légers du sommeil, en agissant sur la sensibilité de la mélatonine à la lumière.

Laboratoire des GRANI<sup>ONS</sup><sup>®</sup>  
5, Allée Crovetto Frères,  
LE PARADOR II  
98000 Monaco

**GRANI<sup>ONS</sup><sup>®</sup>**  
Laboratoire  
SANTÉ NATURELLE DEPUIS 1948



Magnésium 150 mg  
30 ampoules buvables  
3 ampoules par jour, cure de 10 jours  
15,40 €\*

Magnésium Shot  
Bisglycinate 360 mg  
10 shots à boire, cure de 10 jours  
9,90 €\*

### 3. Le Sélénium

#### Bouclier antioxydant et protecteur cellulaire

Le **sélénium** est un antioxydant majeur qui agit au cœur des défenses naturelles. Il participe à la neutralisation des radicaux libres, protégeant ainsi les cellules du stress oxydatif provoqué par la fatigue, le manque de sommeil ou le surmenage. Il joue également un rôle central dans le fonctionnement optimal du système immunitaire, contribuant à maintenir l'énergie et la vitalité au quotidien. Grâce à son action globale, le sélénium soutient à la fois le bien-être mental et la résistance physique, deux piliers essentiels de l'équilibre global.



Sélénium 150 µg  
30 ampoules  
15,90 €\*

#### Contacts presse :

Ingrid, Marianne, Lucie, Clara,  
Laura, Solène, Marjorie & Teddy  
01 44 54 54 09  
forme@franckdrapau.com