



GENESTRA
BRANDS®

MenoRelief

Qu'est-ce que c'est?

MenoRelief est une formule complète et multisystémique conçue pour aider à réduire les symptômes de la ménopause, favoriser la santé sexuelle et un équilibre sain de l'humeur ainsi que pour diminuer la concentration de cortisol, un biomarqueur de stress physique. Il combine l'extrait de safran Affron^{MD} à teneur standardisée avec du MS-10^{MC} (chardon coréen et thym) et de la passiflore pour un soutien multisystémique.

- Aide à réduire les symptômes associés à la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, irritabilité).
- Aide à favoriser la santé sexuelle chez les femmes ménopausées et soutient les aspects émotionnels de la santé sexuelle.
- Favorise un équilibre sain de l'humeur durant la préménopause et la ménopause.
- Aide à réduire la concentration de cortisol, un biomarqueur de stress physique.
- Favorise la qualité du sommeil avec des bienfaits observés à partir de 4 semaines.

Aperçu des données probantes

- Le safran Affron^{MD} (*Crocus sativus*) a une teneur standardisée de bioactifs $\geq 3,5\%$ (isomères de crocine et safranal). Lors d'essais cliniques chez des adultes et des femmes en préménopause, l'amélioration de symptômes dépressifs, de l'anxiété, de la qualité du sommeil et des aspects psychologiques sur l'échelle de la ménopause de Greene ont été observés.
- Le composé de chardon coréen (*Cirsium japonicum*) et de thym (*Thymus vulgaris*) MS-10^{MC} a entraîné une réduction considérable des symptômes ménopausiques totaux (indice de Kupperman) et l'amélioration des aspects du questionnaire sur la qualité de vie spécifique à la ménopause (MENQOL) en 12 semaines, avec des signaux supplémentaires de réduction de cortisol et d'amélioration du facteur de croissance analogue à l'insuline 1 (IGF-1) dans un essai randomisé.
- La passiflore (*Passiflora incarnata*) est traditionnellement utilisée comme calmant et aide au sommeil lors de périodes de stress mental, et présente des effets anxiolytiques avec moins d'effets secondaires cognitifs que les benzodiazépines dans plusieurs essais cliniques randomisés.



CHAQUE CAPSULE CONTIENT :

Extrait standardisé de stigmate de safran (<i>Crocus sativus</i>)	
Affron ^{MD} (3:1)	14 mg
(équivalent à 42 mg de plante séchée, 3,48 % de crocine, 0,03 % de safranal)	
Extrait de chardon et de thym MS-10 ^{MC}	150 mg
Extrait de plante entière de <i>Cirsium japonicum</i> (25:1)	41,25 mg
(équivalent à 1 031,25 mg de plante séchée)	
Extrait de feuilles de <i>Thymus vulgaris</i> (25:1)	33,75 mg
(équivalent à 843,75 mg de plante séchée)	
Extrait des parties aériennes de passiflore (<i>Passiflora incarnata</i>) (4 - 6:1)	.50 mg
(équivalent à 200-300 mg de plante séchée)	

Ingrédients non médicinaux : Maltodextrine, hypromellose, cellulose, stéarate de magnésium, gomme de gellane.

Affron^{MD} est une marque déposée de Pharmactive Biotech Products, S.L.U.
MS-10^{MC} est une marque de commerce de Famenity Co., Ltd.

Dose recommandée

Femmes adultes (18 ans et plus) : Prendre 1 capsule 2 fois par jour ou selon l'avis de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 12 semaines.

Format	Code produit	CUP
60 capsules végétariennes	10686-60C	883196155910

NPN 80129321



Sans
OGM



Sans
gluten



Sans
produits
laitiers



Végétalien



GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324

MenoRelief

Fondement scientifique et résumé des études* :

MenoRelief comporte trois ingrédients botaniques ayant fait l'objet d'études cliniques : de l'extrait de safran Affron^{MD}, de la passiflore et du MS-10^{MC}, un extrait de chardon coréen et de thym, tous appuyés par des essais sur des humains où des bienfaits pour l'humeur, le sommeil, les biomarqueurs de stress, les symptômes vasomoteurs et la qualité de vie globale des personnes ménopausées ont été observés.

Le **safran Affron^{MD}** a été fortement étudié dans des essais randomisés à double insu et contrôlés par placebo évaluant ses effets sur l'humeur, le stress, le sommeil et les symptômes de préménopause. Dans le cadre d'un essai clinique randomisé phare auprès de 86 femmes en préménopause, Lopresti et col. (2021) ont constaté que la consommation de 14 mg de safran deux fois par jour pendant 12 semaines a entraîné une réduction de 32 % des notes dans l'échelle de la ménopause de Greene, comparativement à une réduction de 14 % pour le groupe placebo. La même étude a constaté une grande amélioration des aspects psychologiques, dont une réduction de 33 % de l'anxiété et de 32 % de la dépression. Dans le cadre d'une autre étude de Lopresti et col. (2021, Sleep Medicine) une amélioration importante de la qualité du sommeil, y compris l'augmentation de la mélatonine en soirée et la réduction de la gravité de l'insomnie après une supplémentation de 14 mg ou de 28 mg de safran tous les soirs pendant 12 semaines, a été observée. Chez les adultes à l'humeur dépressive, le safran a présenté un puissant effet antidépresseur : Lopresti et col. (2025) ont signalé une réduction de 52,8 % des symptômes dépressifs en comparaison à 39,2 % pour le groupe placebo, et 73,2 % des consommateurs de safran ont connu une amélioration cliniquement considérable de leur humeur. Collectivement, ces données probantes démontrent qu'Affron^{MD} peut réguler les neurotransmetteurs, réguler la réaction de stress, améliorer l'humeur, améliorer le sommeil, ainsi que réduire les symptômes émotionnels et psychologiques associés à la ménopause.

L'**efficacité de la passiflore (*Passiflora incarnata*)** est appuyée par un ensemble considérable de données probantes, y compris un examen systématique de neuf essais contrôlés randomisés (n=555) menés par Janda et col. (2020). L'examen indique que la passiflore a invariablement réduit l'anxiété dans plusieurs contextes cliniques, y compris l'anxiété généralisée, l'anxiété préopératoire et l'anxiété dentaire, avec des effets comparables à ceux de benzodiazépines comme l'oxazéпам et le midazolam, mais sans diminution des fonctions cognitives ou psychomotrices. Dans le cadre de différents essais cliniques randomisés, une réduction rapide de l'anxiété aiguë à une dose de 192 à 1 000 mg a été observée, et dans le cadre d'un essai mené par Ngan et Conduit (2011), une amélioration de la qualité du sommeil a été observée après seulement une semaine de consommation de thé à la passiflore.

Les analyses mécanistiques de Campos et col. (2025) démontrent que la passiflore agit suivant un profil neuropharmacologique étendu qui va au-delà des voies gabaergiques, et module la sérotonine, la dopamine, l'inflammation, le stress oxydatif et la signalisation neuroendocrine. Ces mécanismes expliquent ses bienfaits observés lors d'études cliniques pour soulager l'instabilité psychomotrice, favoriser le calme, améliorer l'initiation du sommeil et renforcer la résistance émotionnelle, qui sont tous des préoccupations importantes durant la transition ménopausique.

L'**extrait de chardon coréen et de thym MS-10^{MC}**, un mélange standardisé de *Cirsium japonicum* et de *Thymus vulgaris*, a présenté une efficacité considérable pour la gestion des symptômes ménopausiques dans des essais contrôlés. Dans un essai randomisé contrôlé par placebo de 12 semaines, Noh et col. (2022) ont évalué le MS-10^{MC} auprès de 71 femmes ménopausées, et ont constaté une réduction de 48 % des notes globales de l'indice de Kupperman, ainsi que des améliorations concernant les symptômes vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes), les symptômes psychologiques (anxiété, irritabilité, mélancolie), les symptômes somatiques (paresthésie, maux de tête, inconfort articulaire) et les symptômes sexuels (sécheresse vaginale), dont plusieurs améliorations observées après seulement quatre semaines. Dans la même étude, des améliorations considérables des notes de qualité de vie spécifique à la ménopause (MENQOL), notamment pour les aspects vasomoteurs, psychologiques, physiques et sexuels. En plus de l'amélioration de symptômes, le MS-10^{MC} a présenté des bienfaits physiologiques, y compris la réduction du cortisol, l'amélioration du facteur de croissance analogue à l'insuline 1 (IGF-1), de meilleurs marqueurs de renouvellement des cellules osseuses et l'amélioration des indicateurs de santé vasculaire, ce qui laisse croire qu'il offre un soutien endocrinien et métabolique plus étendu favorisant un vieillissement sain chez les femmes ménopausées.

Ensemble, ces trois ingrédients proposent des mécanismes d'action complémentaires et synergiques : Affron^{MD} module les neurotransmetteurs et les hormones de stress pour améliorer l'humeur et le sommeil, la passiflore procure des effets anxiolytiques et calmants rapides sans sédation, et le MS-10^{MC} cible les symptômes vasomoteurs, psychologiques, somatiques et sexuels tout en favorisant l'équilibre métabolique et hormonal global. Cet ensemble de recherches intégrées présente MenoRelief comme une formule multisystémique exceptionnellement efficace pour les femmes cherchant une préparation de soutien dont l'efficacité a été validée par des études cliniques pour la préménopause et la ménopause.

RÉFÉRENCES

1. Lopresti AL et al. J Nutr. 2025;155(7):2300-2311 (safran & depressive symptoms; responder rates).
2. Lopresti AL et al. Sleep Med. 2021;86:7-18 (safran & sleep quality; melatonin/cortisol).
3. Lopresti AL et al. J Menopausal Med. 2021;27(2):66-78 (perimenopause; GCS psychological domain).
4. Janda K et al. Nutrients. 2020;12(12):3894 (Passiflora RCTs; anxiety/sleep; cognitive effects).
5. Noh et al. J Med Food. 2022;25(3):281-292 (MS-10: menopausal symptoms; MENQOL; cortisol).
6. Campos V M S et al. BioChem. 5(3), 21 (Passiflora Neurobiology).
7. Ngan A, Conduit R. Phytother Res. 2011; 25(8): (Passiflora tea).

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324



GENESTRA
BRANDS®

© Genestra Brands, 2026. Tous droits réservés.

Ce produit ne convient pas à tout le monde. Toujours lire et respecter l'étiquette.

*Ce contenu est destiné uniquement aux professionnels de la santé et est à des fins éducatives. Il n'est pas destiné à la publicité ni au matériel promotionnel.