



Digestion - Détox · Le 3 en 1 du confort digestif

QGastril

Un tampon minéral, une plante titrée et dix souches de ferments dans un seul comprimé à sucer, arôme menthe. Pilulier de 60 comprimés. Réservé à l'adulte.

Par comprimé : 131 mg de calcium (16 % AR) · 10 souches, 10 milliards de ferments · extrait de fenugrec titré à 50 % de saponines

1. À QUOI SERT QGASTRIL ?

Quand le repas ne passe pas, ce n'est pas qu'une affaire d'acidité.

Il existe déjà beaucoup d'antiacides, et ils font ce qu'on leur demande : ils tamponnent. Ce qui nous manquait, c'était un produit qui fasse le reste. Parce qu'en baissant l'acidité, on n'agit pas seulement sur le repas en cours : on ouvre aussi le passage aux ferments, qui arrivent alors plus nombreux dans l'intestin. C'est le raisonnement de QGastril, et c'est pour cela que les trois familles sont dans le même comprimé plutôt que dans trois boîtes.

Un repas trop copieux, avalé trop vite, à des horaires qui changent d'un jour à l'autre, ne met pas seulement en jeu l'acidité. Il met en jeu le travail des enzymes digestives, il appelle le renfort d'une plante digestive, et il pèse sur l'équilibre d'une flore qui, elle, se construit sur des semaines. La plupart des formules du marché traitent un seul de ces axes. QGastril les accompagne ensemble, dans un comprimé qu'on laisse fondre après le repas.

Un geste	Le calcium	Le fenugrec	Les ferments	Le résultat
Un comprimé sucé lentement après le repas, sans eau, arôme menthe	131 mg par comprimé. Les enzymes qui digèrent les aliments ont besoin de calcium pour fonctionner	Un extrait titré, plante de la sphère digestive dans l'usage traditionnel	10 souches, 10 milliards d'unités, qui entretiennent la flore	Un confort qui s'installe au fil des repas

Le dernier maillon est celui qui décide de l'observance : c'est la phrase à dire au patient dès le conseil (section 12).

2. LE PRINCIPE DE LA FORMULE

QGastril ne juxtapose pas des ingrédients, il réunit trois familles qui travaillent sur trois plans différents. Le versant minéral, carbonate de calcium et lithothamne. Le versant végétal, un extrait de graine de fenugrec titré à 50 % de saponines. Le versant flore, dix souches de ferments lactiques. Aucun des trois n'est spectaculaire pris isolément : leur réunion, elle, fait un produit que personne d'autre ne propose sous cette forme.

Sur le marché français, la plupart des formules du confort digestif choisissent leur camp : le minéral seul, la plante seule, ou les ferments seuls. Le client se retrouve alors à acheter deux ou trois produits, à tenir deux ou trois moments dans sa journée, et à faire lui-même le travail d'assemblage. Cette association des trois dans une seule prise reste rare, et c'est le premier argument du produit.

Le second tient à la façon dont les trois familles ont été assemblées : le minéral travaille pour les ferments, et ce n'est pas un hasard. La section 6 explique comment, et jusqu'où.

La forme du comprimé compte autant que sa composition. Il se suce lentement, sans eau, ce qui permet de le prendre au restaurant, en déplacement ou en réunion, là où la plupart des formules demandent un verre et un moment tranquille. C'est souvent l'oubli de la prise qui fait échouer une cure, pas la formule.

3. À QUI IL S'ADRESSE, ET CE QU'IL N'EST PAS

Le profil type

Adulte dont les repas sont irréguliers, rapides ou copieux, et qui cherche un produit lié au repas plutôt qu'une cure à part. La posologie lui convient : deux comprimés par jour pendant quinze jours de suite, puis un comprimé par jour. Il convient aussi à la personne qui prend déjà trois produits séparés et n'arrive pas à tenir le rythme : elle n'aura plus qu'une seule prise à retenir. Réservé à l'adulte.

Trois choses à dire tout de suite

Ce n'est pas un antiacide. Un antiacide ne contient que des minéraux et agit pendant le repas. QGastril contient aussi une plante et dix souches de ferments, qui travaillent sur toute la durée de la cure. Le mot compte également pour la réglementation : « antiacide » est un mot de médicament, et QGastril est un complément alimentaire.

Ce n'est pas un produit de ferments. Il en contient moins qu'un produit conçu pour cela, et ses ferments ne sont pas protégés par une gélule gastro-résistante. Les deux se complètent (voir QFlore MAX, section 13).

Ce n'est pas un produit qui agit dès la première prise. Le confort se juge sur la durée de la cure. Mieux vaut le dire avant l'achat qu'après.

QGastril est un complément alimentaire, il ne traite aucune pathologie. Devant un signe intense ou un inconfort qui persiste au-delà de trois semaines, orienter vers un avis médical plutôt que prolonger.

4. DANS QUELS CAS LE SORTIR : CINQ SITUATIONS DE CONSULTATION

La situation	Ce que QGastril y apporte	Ce que vous dites au patient
« Je mange trop vite, toujours dehors, jamais aux mêmes heures »	Une prise qui ne demande ni eau, ni cuisine, ni moment tranquille : le comprimé se laisse fondre à la fin du repas, où qu'il soit pris.	« Vous n'avez rien à préparer. Vous le posez sur la langue en sortant de table, et vous le laissez fondre. »
« J'ai pris trois produits différents, j'ai tout arrêté au bout de dix jours »	Un minéral, une plante et dix souches de ferments dans un seul comprimé : un achat, un moment, un geste à tenir au lieu de trois.	« On ne change pas le contenu, on change le nombre de prises dans la journée. »
« Je sors d'une antibiothérapie »	Dix souches à 10 milliards d'unités par comprimé, en relais, à distance d'au moins deux heures de chaque prise d'antibiotique.	« On reprend tranquillement, deux heures après votre traitement, et on tient plusieurs semaines : c'est ce qui compte ici. »
« Je déjeune au restaurant trois fois par semaine, souvent copieusement »	Une prise liée au repas concerné plutôt qu'une cure détachée du rythme des journées, et 131 mg de calcium par comprimé, qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.	« Vous le prenez après le repas qui vous pèse le plus, celui-là précisément. Les autres jours, vous ne changez rien. »
« Je suis sous tension et je mange n'importe comment »	Un terrain où l'assiette n'est que le symptôme du rythme. Se travaille avec QMag sur le versant nerveux, l'intestin et le cerveau échangeant en permanence (section 14).	« On ne va pas commencer par votre assiette. On commence par les deux ou trois repas de la semaine que vous pouvez ralentir. »

Les phrases de la troisième colonne sont des formulations de travail, à reprendre ou à reformuler. Aucune ne promet d'effet : elles portent sur le geste, le moment et la durée, qui sont les trois seuls leviers d'observance sur ce type de produit.

5. COMPOSITION COMPLÈTE, PAR COMPRIMÉ ET PAR DOSE DE RÉFÉRENCE

Ingrédient	1 comprimé	2 comprimés	Détail
Carbonate de calcium	326,8 mg	653,6 mg	Apporte 131 mg de calcium (16 % AR) et 261 mg (33 % AR) pour deux. Premier poste en masse
Sorbitol	255 mg	510 mg	Polyol, agent de charge et édulcorant. 22,3 % de la masse du comprimé
Extrait de graine de fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.)	150 mg	300 mg	Extrait hydro-alcoolique titré à 50 % de saponines, soit 75 mg. Équivalent 3 000 mg de plante (ratio 20:1)
Carbonate de magnésium	114 mg	228 mg	Complète le tampon minéral. Sans allégation
Mix de 10 souches de ferments	100 mg	200 mg	10 milliards d'unités par comprimé, soit environ 1 milliard par souche. Poudre lyophilisée sur support amylacé
Lithothamne (<i>Phymatolithon calcareum</i>)	22,8 mg	45,6 mg	Algue rouge calcifiée d'Islande, 33 % de calcium et 2,5 % de magnésium, structure microporeuse
Arôme naturel	22,8 mg	45,6 mg	Note menthe

AR : Apports de Référence. Comprimé de 1 141 mg, pilulier de 60 comprimés (68,5 g net). Les dix souches, à parts égales de 10 % : *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BIO5764, *B. bifidum* BIO5480, *B. breve* BIO6018, *B. longum* subsp. *longum* BIO6283, *Levilactobacillus brevis* BIO5542, *Lacticaseibacillus casei* BIO5773, *Lactobacillus crispatus* BIO6272, *L. johnsonii* BIO5467, *Lactiplantibacillus plantarum* subsp. *plantarum* BIO1096, *Limosilactobacillus reuteri* BIO5454. Les quatre derniers genres correspondent à la révision taxonomique de 2020 de l'ancien genre *Lactobacillus*. Toutes figurent sur la liste QPS de l'EFSA.

6. MÉCANISMES, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Calcium : deux rôles, une seule allégation

Le carbonate de calcium fait deux choses dans l'organisme. Un seul de ces deux rôles peut être mis en avant dans nos documents.

Dans l'estomac. Le carbonate est basique. Il rencontre l'acide, et les deux s'annulent. C'est de la chimie simple, vraie pour tous les carbonates. Nous n'en faisons pas un argument pour QGastril.

Dans le sang. Une partie du calcium est absorbée : 131 mg par comprimé, soit 16 % des apports de référence. Le corps s'en sert pour faire fonctionner les enzymes qui digèrent les aliments. Ces enzymes, les alpha-amylases, ont besoin de calcium pour rester actives. C'est de là que vient la seule allégation autorisée du produit.

2. Fenugrec : une fraction caractérisée, garantie d'un lot à l'autre

L'extrait est titré à 50 % de saponines, soit 75 mg de saponines par comprimé, pour un équivalent de 3 000 mg de plante. Les saponines stéroïdiennes sont la fraction la mieux caractérisée de la graine, la diosgénine au premier rang, accompagnée des trigofénosides et de l'alcaloïde trigonelline. Le titrage garantit la même teneur d'un lot à l'autre, ce qu'une plante employée en vrac ne permet pas. La plante appartient à la sphère digestive dans les usages traditionnels de tout le bassin méditerranéen et de l'Inde. Un usage ancien situe une plante, il ne démontre rien.

Une précision utile en consultation. La graine entière contient aussi environ 27 % de mucilages, la fraction visqueuse à laquelle la tradition digestive du fenugrec est souvent rattachée. Un extrait hydro-alcoolique titré en saponines en conserve peu. Ce que QGastril apporte du fenugrec est donc une fraction caractérisée et reproductible, pas la graine complète : si votre patient cherche précisément l'effet de masse d'un mucilage, une graine ou une poudre entière reste plus indiquée.

Filiation. QGastril prend la suite de QuantaDigest et de QuantaBugast, que la réglementation ne permettait plus de fabriquer en l'état. Nous aurions pu en sortir une version conforme et garder le nom Digest. Nous ne l'avons pas voulu : ce qui restait autorisé n'aurait pas eu les moyens d'égaliser la formule d'origine, et nous ne tenions pas à vendre un produit affaibli sous une étiquette qui promettait l'ancien. QGastril est un autre produit, et il est présenté comme tel. Le chiffre qui résume le changement : QuantaDigest apportait 742,5 mg de fenugrec pour deux comprimés, en farine de graines entières ; QGastril en apporte 300 mg, en extrait titré.

3. Ferments : l'équilibre de la flore, et rien de plus

Le mélange associe à parts égales quatre bifidobactéries et six lactobacilles, sur support amylacé. La quantité est là pour qu'une fraction franchisse le transit ; la diversité, pour couvrir un spectre de niches plus large qu'une mono-souche. À 10 milliards d'unités par comprimé, l'apport est d'environ un milliard par souche et par prise. La position DGCCRF de 2023 retient une fourchette de 10^7 à 10^9 cellules vivantes par souche et par jour : la condition est atteinte dès un comprimé. Le seul énoncé admis reste celui de l'équilibre de la flore intestinale. Ni digestion, ni immunité, ni barrière, ni microbiote : ces quatre portes restent fermées.

4. Le minéral aide-t-il vraiment les ferments ?

C'est l'argument le plus fort du produit, et il faut savoir où il s'arrête.

Le raisonnement est simple. Le carbonate rend le milieu moins acide au moment où les ferments traversent l'estomac. Or les ferments supportent mal l'acidité. Ils ont donc plus de chances d'arriver vivants dans l'intestin.

Ce que nous ne dirons jamais, c'est que ce raisonnement a été mesuré sur QGastril. Aucune étude ne l'a fait, et personne ne sait combien de ferments arrivent vivants. Nous présentons donc le trois-en-un comme une façon d'assembler la formule, jamais comme un résultat prouvé. Vous pouvez le défendre ainsi devant un confrère sans risque d'être pris en défaut.

5. Lithothamne et forme à sucer

Le lithothamne est la poudre de l'algue rouge calcifiée *Phymatolithon calcareum*, récoltée en Islande, de structure microporeuse, titrant 33 % de calcium et 2,5 % de magnésium. À 22,8 mg il apporte environ 7,5 mg de calcium, non comptés dans les 131 mg déclarés qui proviennent du seul carbonate. Autrement dit : une seconde source minérale, d'origine marine, dont l'apport relève de la nature de la matière première et non du dosage. Sa structure poreuse laisse supposer une libération plus progressive que celle du carbonate, qui se dissocie vite, différence de cinétique non mesurée sur le produit fini. Quant à la forme, la dissolution lente en bouche entretient la salivation, naturellement porteuse de bicarbonates et d'alpha-amylase, et la prise ne demande pas d'eau.

7. CE QUE NOUS AVONS LE DROIT DE DIRE, ET SUR QUELLE BASE

ALLÉGATION AUTORISÉE

Calcium, 131 mg par comprimé (16 % AR)

Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

Règlement (UE) 432/2012. Condition : au moins 15 % des AR par portion, soit 120 mg. Atteinte dès un comprimé, donc aux deux phases de posologie.

EN ATTENTE D'ÉVALUATION

Fenugrec, 3 000 mg d'équivalent plante par comprimé

Le fenugrec aide à favoriser la digestion (ID 3952) et aide à réduire l'inconfort gastro-intestinal (ID 2842).

Article 28 §5-6 du règlement 1924/2006, régime transitoire. Conditions de dose : 3 à 18 g de poudre de graine par jour ou préparation équivalente pour l'ID 3952 ; 6 × 300 mg par jour pour l'ID 2842. Les deux sont atteintes dès un comprimé. Ce sont les libellés portés par le pack.

MENTION TOLÉRÉE

Ferments, 10 milliards d'unités par comprimé

Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

Position DGCCRF de 2023 sur le terme « probiotique ». Tolérance nationale, sans équivalent dans le 432/2012 : aucun micro-organisme n'y figure. Condition : 10^7 à 10^9 cellules vivantes par souche et par jour, atteinte dès un comprimé.

Ces trois phrases n'ont pas le même statut. La première est autorisée en Europe. La deuxième attend une décision de la Commission européenne. La troisième est seulement tolérée en France. Aucune ne se reformule et aucune ne s'élargit : elles s'emploient telles quelles. Celle du fenugrec ne s'écrit qu'une fois par document, avec sa légende. Tout ce qui n'est pas dans ces trois phrases n'est que de la description de formule.

8. POSOLOGIE : TROIS NIVEAUX ET LE FACTEUR LIMITANT

Référence : la posologie d'étiquette, seule communiquée au consommateur

Phase d'attaque, les 15 premiers jours : 1 comprimé à sucer après chaque repas principal, midi et soir, soit 2 comprimés par jour. **Entretien, à partir du 16^e jour :** 1 comprimé par jour, après le repas le plus copieux, souvent celui du soir. Laisser fondre lentement en bouche, sans eau. Ne pas croquer ni avaler entier : un comprimé avalé perd l'intérêt de la forme.

Renforcé : 2 comprimés par jour prolongés, sur décision du praticien

Maintien de la phase d'attaque au-delà du quinzième jour, sur des terrains où l'irrégularité alimentaire persiste. Reste à l'intérieur de la dose journalière d'étiquette, donc sans dépassement à signaler. Aucune raison de dépasser trois mois à ce niveau sans réévaluation.

Plafond : 4 comprimés par jour, documentation interne, hors étiquette

Au-delà de 2 comprimés, la dose journalière conseillée est dépassée et l'usage relève entièrement de la décision du praticien. Ce niveau ne figure dans aucun document client.

Actif	à 2 cp / jour	à 4 cp / jour	Ce qui borne
Calcium	261 mg (33 % AR)	524 mg (65 % AR)	Facteur limitant. L'actif qui monte le plus vite et qui porte les interactions d'absorption. Avec un apport alimentaire courant, 4 comprimés approchent 1,4 g par jour, sous la limite de sécurité de 2 500 mg mais c'est lui qui commande le plafond
Fenugrec (équiv. plante)	6 000 mg	12 000 mg	Reste dans la fenêtre 3 à 18 g de l'ID 3952. Co-limitant sur l'axe interactions : hémostase, glycémie, tonus utérin
Ferments	20 milliards	40 milliards	2 puis 4×10^9 par souche et par jour, au-dessus du chiffre haut cité par la DGCCRF. Critère de suffisance, pas limite de sécurité
Magnésium (réel)	49 à 56 mg	98 à 113 mg	Très en dessous de la limite de 250 mg par jour de magnésium d'apport supplémentaire. Non limitant
Sorbitol	510 mg	1 020 mg	Très en dessous des quantités associées à un effet laxatif. Non limitant, mais la mention reste due

Le facteur limitant est **le calcium**, qui n'est pas l'actif vedette : monter la dose pour « avoir plus de fenugrec » monte d'abord la charge calcique, avec les interactions de la section 11.

9. DURÉES, CONDITIONNEMENT, RENOUVELLEMENT

Posologie	Comprimés consommés	Ce que couvre un pilulier de 60
Posologie complète de l'étiquette (15 j à 2 cp, puis 1 cp)	30 puis 1 par jour	45 jours
Entretien seul, 1 comprimé par jour	1 par jour	60 jours
Renforcé continu, 2 comprimés par jour	2 par jour	30 jours

À dire au patient, parce que la boîte ne le dit pas. La face avant annonce « 2 MOIS ». C'est vrai seulement s'il prend un comprimé par jour dès le premier jour. S'il suit la posologie de l'étiquette, avec deux comprimés par jour pendant les quinze premiers jours, **la boîte de 60 comprimés dure 45 jours**. Prévenez-le : pour une cure de trois mois il lui faut deux boîtes, et il doit commander la seconde vers la sixième semaine. Sans cela il s'arrêtera à la fin de la première, en croyant sa cure terminée.

Ce que la dose apporte, ce que le temps apporte. Le calcium et les saponines dépendent de la dose du jour, pas de la durée de la cure : un comprimé apporte 131 mg de calcium, que le patient en soit au troisième jour ou au troisième mois. Prendre moins ne donne pas le même résultat plus tard, cela donne moins, tous les jours. En revanche l'habitude de la prise et l'équilibre de la flore, eux, se construisent avec le temps. C'est pour cela qu'on demande une cure longue : pas pour accumuler du calcium, mais pour installer un rythme.

10. QUAND S'EN ABSTENIR

Les situations où le conseiller sont en section 4. Celles où l'on s'abstient sont ici, et elles priment sur toutes les autres.

- Femme enceinte ou allaitante : une activité utérotonique est décrite pour la graine de fenugrec. On ne conseille pas le produit, même à dose réduite.
- Allergie connue aux légumineuses : le fenugrec est une Fabaceae, réactions croisées décrites avec l'arachide et le lupin.
- Enfant et adolescent : le produit est réservé à l'adulte.
- Patient sous anticoagulant, antiagrégant ou traitement antidiabétique, sans avis médical.
- Insuffisance rénale sévère, patient dialysé, hypercalcémie, hypercalciurie, lithiase calcique, vitamine D à forte dose : la charge calcique est le premier poste de la formule, avis médical requis.
- Personne qui attend un effet à la prise : ce n'est pas le produit.

11. PRÉCAUTIONS ET INTERACTIONS, AVEC LEUR MÉCANISME

Situation	Conduite	Pourquoi
Lévothyroxine, bisphosphonates, cyclines, quinolones, sels de fer et de zinc	Espacer de 2 à 3 heures	Le calcium forme des complexes peu solubles avec ces molécules dans la lumière digestive et réduit leur absorption. L'effet est lié à la co-présence, pas à la dose : l'écart horaire suffit
Antibiothérapie en cours	Décaler d'au moins 2 heures	Double raison : la chélation par le calcium ci-dessus, et l'antibiotique qui atteindrait les ferments ingérés en même temps
Anticoagulants, antiagrégants	Avis médical	Une activité sur l'hémostase est décrite pour le fenugrec. L'ampleur n'est pas établie à la dose du produit, ce qui justifie l'avis plutôt que l'interdiction
Traitement antidiabétique	Avis médical	Le fenugrec est étudié pour son effet sur la glycémie. Cet axe n'est ni revendiqué ni communiqué, mais il doit être connu du praticien
Charbon végétal, argile	Espacer de 2 heures	Ces adsorbants captent indistinctement les actifs et les ferments. Vaut aussi pour l'association avec QCarbo
Sorbitol, 255 mg par comprimé	Mention à connaître	22,3 % de la masse du comprimé. Une consommation excessive de polyols peut avoir des effets laxatifs
Conservation	Sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur	Les ferments lyophilisés sont sensibles à la chaleur et à l'humidité. Refermer soigneusement le pilulier après chaque usage

12. LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ

Votre extrait est titré en saponines. Or la réputation digestive du fenugrec tient à ses mucilages. Vous n'avez pas gardé la bonne fraction.

C'est l'objection la plus sérieuse et elle est fondée. La graine contient environ 27 % de mucilages, et un extrait hydro-alcoolique titré en saponines en conserve peu. Nous avons choisi la reproductibilité : un titrage garantit la même teneur d'un lot à l'autre, ce qu'une poudre de graine ne fait pas. Ce que nous n'écrivons nulle part, c'est que l'extrait ferait ce que fait la graine entière. Si votre patient cherche précisément la fraction visqueuse, une graine ou une poudre entière reste plus indiquée, et le dire ne nous coûte rien.

Dix souches, est-ce mieux qu'une seule bien documentée ?

Non, et nous ne le prétendons pas. Un résultat obtenu sur une souche n'est pas transposable à une autre, fût-elle de la même espèce, et aucune publication n'est citée sur ce mélange : les études disponibles portent sur d'autres désignations de souches. Dix souches, c'est un choix de couverture. Pour un travail ciblé sur la flore, QFlore MAX est plus indiqué, avec sa densité et sa forme gastro-résistante.

Combien de ferments arrivent vivants dans l'intestin ?

Nous ne le savons pas et personne ne peut le dire pour ce produit : aucune étude de survie n'a été conduite sur QGastril. Le tampon minéral élève le pH gastrique, ce qui va dans le sens d'une meilleure survie, et c'est un raisonnement de formulation. La garantie du fournisseur porte sur 10¹¹ cellules actives par gramme à la production, mesurées en sortie d'usine.

Pourquoi un comprimé à sucer plutôt qu'une gélule gastro-résistante ?

Parce que la difficulté d'une cure digestive n'est pas la formule, c'est de ne pas oublier la prise. Un comprimé qui se suce après le repas, sans eau, se prend au restaurant, dans le train ou en réunion : le patient n'a besoin de rien d'autre. Une gélule gastro-résistante protège mieux les ferments, c'est vrai, et c'est le choix que nous avons fait pour QFlore MAX, mais elle demande un verre d'eau et un moment. Les deux produits répondent à deux besoins différents : QGastril accompagne les repas, QFlore MAX travaille la flore en profondeur. Ils s'associent très bien.

Le carbonate absorbe-t-il l'acidité, comme le ferait une argile ?

Non. Et la différence est utile à connaître, parce qu'elle commande une règle d'association. L'argile et le charbon **adsorbent** : ils fixent les molécules à leur surface sans rien détruire. Le carbonate **neutralise** : il réagit avec l'acide et se consomme avec lui. C'est la raison pour laquelle QGastril s'espace de deux heures d'un adsorbant comme QCarbo, qui capterait aussi bien les actifs et les ferments que ce qu'on lui destine.

Au bout de combien de temps mon patient va-t-il sentir quelque chose ?

Il n'y a pas de délai à annoncer, et en promettre un serait le meilleur moyen de perdre le patient. Le confort se juge sur la durée de la cure, pas sur une prise. Donnez-lui plutôt des rendez-vous : un premier bilan au quinzième jour, quand il passe à un comprimé par jour ; un deuxième après un mois ; un troisième à trois mois, pour décider s'il continue. Et rappelez-lui le geste à chaque fois : laisser fondre lentement, après le repas, sans eau.

13. ASSOCIATIONS PRODUITS

Association	Ce qu'elle apporte	Terrain visé
QFlore MAX	Ferments à forte densité, sous forme gastro-résistante	Travail de fond sur la flore, en relais de la phase d'attaque
QPhylle	Chlorophylle magnésienne et ortie	Hygiène intestinale, terrain de fermentation. Se prend à distance des repas, donc sans concurrence de moment
QZym	Enzymes protéolytiques et alpha-galactosidase	Repas riches en protéines ou en sucres complexes mal tolérés, en appoint ponctuel
QCarbo	Charbon végétal activé, microporeux	Gêne ponctuelle liée aux gaz. À espacer de 2 heures : le charbon adsorbe les actifs et les ferments
QMag	Magnésium à dose porteuse d'allégation, absente ici	Terrain de stress, versant nerveux de l'axe intestin-cerveau

14. ANGLE PNEI : L'INTESTIN N'EST PAS UN ORGANE ISOLÉ

Les travaux rassemblés par Francesco Bottaccioli rappellent que les organes du système immunitaire sont anatomiquement innervés : des fibres issues du système nerveux sympathique rejoignent le thymus, la moelle osseuse, les ganglions et le tissu lymphoïde de l'intestin, où elles s'appliquent contre les lymphocytes à une distance d'environ six nanomètres, soit trois fois plus serré qu'une synapse ordinaire entre deux neurones. Le nerf vague fonctionne, lui, comme une voie à double sens entre l'intestin et le tronc cérébral.

Ce que cela change en consultation. La frontière entre un neurotransmetteur et une cytokine s'est estompée : les cellules nerveuses et immunitaires fabriquent et écoutent les mêmes molécules. Accompagner le confort digestif et accompagner l'équilibre nerveux relèvent donc du même chantier, ce qui justifie l'association avec QMag sur un terrain de stress. Et les leviers de mode de vie qui entretiennent le tonus vagal, respiration lente, régularité des repas et du sommeil, appartiennent au même raisonnement que la supplémentation. Ils le précèdent, même. C'est la démarche « Vieillir Jeune » : soutenir la cohérence d'un terrain plutôt que corriger un signe isolé. (Cadre physiologique général, sans pathologie nommée ni promesse de soin.)

Nous le répétons depuis vingt ans aux praticiens qui travaillent avec nous : tout dans le corps est relié. Un comprimé après le repas ne remplacera jamais un rythme de vie, mais il peut accompagner celui qui essaie d'en tenir un. C'est la seule promesse que nous faisons sur QGastril, et nous préférons qu'elle soit tenable.

15. BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES

1. Cadre réglementaire

Règlement (CE) n° 1924/2006, art. 10 §1 et art. 28 §5-6. Règlement (UE) n° 432/2012, allégation calcium « contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives », condition : 15 % des AR par portion (AR calcium 800 mg, soit 120 mg). Règlement (UE) n° 1169/2011, déclaration nutritionnelle et annexe III (polyols). Directive 2002/46/CE. Décret n° 2006-352, art. 15. Position DGCCRF de 2023 sur le terme « probiotique ».

2. Allégations déposées en attente d'évaluation, et vérification des conditions de dose

ID 3952, *Trigonella foenum-graecum*. Relation santé consolidée : « Appetite ». Libellé consolidé : « Contributes to appetite / helps to support digestion ». Condition d'usage (IT 88656) : poudre de graine, 3 à 18 g par jour, ou préparations équivalentes. **Vérification** : 3 000 mg d'équivalent plante par comprimé au ratio 20:1, soit le plancher de la fourchette dès 1 comprimé et 6 000 mg à 2 comprimés. Condition remplie aux deux phases.

ID 2842, fenugrec semence. Libellé clarifié : « Helps to reduce gastrointestinal discomfort ». Condition d'usage (LU 69647) : semence, 6 × 300 mg par jour, soit 1 800 mg. **Vérification** : remplie dès 1 comprimé. Retenue pour aligner les documents sur la revendication imprimée en face avant du pack.

ID 3623, « Helps the physiological pH balance of the stomach ». Condition (IT 64343) : 2,5 g de poudre de graine en gélule, deux fois par jour. **Non retenue** : les 5 g par jour ne sont atteints qu'en phase d'attaque, et la forme prescrite est la gélule.

3. Publications et documentation relatives aux actifs

Otegenova B, Berganayeva G, Kudaibergenova B, et al. *Phytochemical evaluation, nutritional and pharmacological values of Trigonella foenum-graecum plant: a comprehensive review*. Frontiers in Chemistry, 2026. Caractérisation de la graine et de ses saponines stéroïdiennes, diosgénine principale.

Morris C. *Impact of calcium on salivary alpha-amylase activity, starch paste apparent viscosity and thickness perception*. Chemosensory Perception, 2011. Les alpha-amylases comptent au moins une mole de calcium par mole de protéine, nécessaire à la structure et à l'activité.

Fiches techniques fournisseurs et documentation interne. Bioprox Healthcare (BIODIS), *Mix of 10 LB & BF strains @100B*, INF 644059, mai 2025 : composition souche par souche, $\geq 1,0 \times 10^{11}$ cellules actives par gramme (ISO 19344), QPS EFSA, support amylacé. Gonmisol, *Fenugreek seed extract 50 % saponins*, F10056501D, octobre 2024 : titrage, solvants, contaminants. Natural, *Granulated magnesium carbonate* (E504ii) : MgO 35,6 à 40,9 %. Tortay, *Lithothamne 160 µM*, Islande, mars 2025 : calcium 33 %, magnésium 2,5 %. PhytoQuant, *dossier QuantaDigest du 19 juillet 2017* et fiche d'étiquetage QGastril révision 4.

Solimè Srl. *La tradizione erboristica : Fieno Greco, Trigonella foenum graecum*. Monographie interne. Composition de la graine : saponines, trigonelline, flavonoïdes, **mucilages 27 %**, protéines 25 %. Source de la teneur en mucilages citée en sections 5 et 13.

4. Références écartées, avec le motif

DiSilvestro RA, Verbruggen MA, Offutt EJ. *Anti-heartburn effects of a fenugreek fiber product*. Phytother Res, 2011. Étude réelle, mais portant sur un produit de fibres de fenugrec, donc sur la fraction galactomannane. QGastril utilise un extrait titré en saponines, appauvri en fibres. Non transposable en l'état.

Littérature sur les souches : aucune publication citée, les études disponibles portant sur d'autres désignations de souches. **Monographie Solimè, volet indications** : énoncés thérapeutiques (gastrites, ulcères, glycémie, cholestérol), seule la partie compositionnelle est reprise.

Documents « COMMENTAIRE GASTRIL », « DOSSIER COMPLET / DÉFINITIF », « DOUCUMENTATION POUR GASTRIL » : assistants génératifs ou dossiers QuantaBugast, non vérifiés.