

# GUIDE DE NUTRITION SPORTIVE 2025



FOREVER™

# SOMMAIRE

## **PARTIE I - LES BESOINS NUTRITIONNELS** p3

Règle générale  
Avant l'effort  
Pendant l'effort  
Après l'effort

## **PARTIE II – LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES** p6

Aloe vera  
Glucosamine - Chondroïtine  
Membrane de coquille d'œuf - Curcuma  
Arginine - Protéines de soja  
Co-enzyme Q10  
MSM -Menthol - Salicylate de méthyl - Huile d'eucalyptus  
Vitamines C, B6, B9, D et E  
Minéraux - Picolinate de chrome  
Taurine – L- glutamine – Caféine- Acide Hyaluronique  
Thé vert - Guarana

## **PARTIE III – COMPLÉTER SON ALIMENTATION** p17

- 1- La liste de Kolner
- 2- La gamme FOREVER
  - Energie
  - Puissance
  - Mobilité
  - Récupération
  - Gestion du poids

## **PARTIE V : NOS EXPERTS FOREVER** p30



## PARTIE I

# LES BESOINS NUTRITIONNELS



FOREVER™



**Avoir une bonne alimentation équilibrée (contenant des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires) aide le sportif à :**

- Atteindre ses objectifs
- Améliorer ses performances = Améliorer la performance musculaire
- Eviter les carences
- Eviter les blessures
- Avoir une bonne récupération.

**Il n'y a pas d'aliments complets ou miracles pour un sportif. En effet, l'alimentation doit être diversifiée, équilibrée et basée sur les fruits et légumes de saison.**

## En règle générale

- Le sportif doit être accompagné : avant, pendant et après la séance sportive.
- Avoir un apport calorique journalier équilibré.
- Eviter la consommation excessive de protéines animales.
- Il doit limiter la consommation d'aliments acidifiants afin d'éviter l'inflammation et garder un pH équilibré.
- Il doit faire attention à sa masse grasse et la contrôler (ne doit pas dépasser 11-12%)
- Le sportif doit bien s'hydrater avant, pendant et après la séance sportive avant la sensation de soif car un léger manque d'eau dans le corps implique une baisse des performances. De plus, un muscle déshydraté est plus enclin à souffrir de blessures non désirées.
- Eviter la consommation de l'alcool
- Avoir un bon sommeil
- Eviter le stress
- Petit plus : une sieste d'une heure est importante pour le sportif, elle permet de se reposer.





## Avant l'effort

- Avant l'effort, les sportifs doivent favoriser un repas ou une collation pauvre en graisses car les aliments gras retardent la digestion et peuvent entraîner une diminution de la performance durant la séance.
- L'heure du repas doit être déterminée selon l'heure de la séance d'entraînement ou de match.
- Arrêter de manger 3 heures avant l'effort pour bien digérer, mieux se concentrer et être plus performant.
- Les glucides peuvent être stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène mais ce stockage est limité, c'est pourquoi il est important d'avoir rempli ses réserves avant l'exercice.
- L'avant dernier repas avant la séance sportive est le plus essentiel.

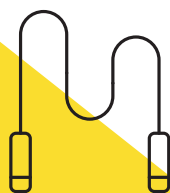
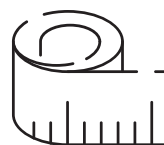
## Pendant l'effort

- L'alimentation doit être adaptée suivant la durée, la température et l'intensité de la séance sportive
- Apporter les nutriments nécessaires dont l'organisme a besoin au bon moment pour performer et récupérer.
- Rester à l'écart des agents de conservation, des colorants, des gras trans, des aliments ultra-transformés ainsi que des aliments à calories vides.

## Après l'effort

- Une collation glucidique + protidique est essentielle après l'effort car elle permet une réparation musculaire et un restockage en glycogène pour une meilleure performance aux entraînements suivants.
- La récupération après l'effort physique doit être immédiate (on donne sur place les glucides rapides).





## PARTIE II

# LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES



FOREVER™

# Aloe vera



L'aloë vera *barbadensis* miller est une plante médicinale dont l'usage traditionnel est historique. C'est une plante succulente dont les feuilles sont très riches en eau et micronutriments. La nutrition a des impacts non négligeables sur les performances et les capacités de récupération.

L'Aloë vera fait partie des aliments qui sont fortement conseillés aux sportifs en raison de ses nombreux bienfaits. L'Aloë vera en boisson nutritionnelle est composé de plus de **200 éléments dont 80 nutriments** indispensables à notre santé comme les vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants.

L'Aloë vera peut être utilisé avant, pendant et après un sport intensif. Chez le sportif, la consommation de cette eau végétale est **un moyen de prévenir et de traiter la déshydratation** en apportant à notre organisme tous ses bienfaits. Une hydratation naturelle riche en vitamines et minéraux est indispensable pour éliminer les toxines, compenser les pertes en minéraux et reconstituer ses réserves énergétiques. Il a également un effet non négligeable sur la digestion.

**La récupération de l'organisme** est également meilleure par l'apport de liquides supplémentaires pour éliminer l'acide lactique et permet de diminuer l'apparition de courbatures.

L'Aloë vera aide également à **réduire la fatigue physique et psychique**, soutient l'organisme et protège du stress oxydant généré par l'activité physique.

**En application topique, la richesse en polysaccharides de l'Aloë vera lui confère un fort pouvoir hydratant** (1) et facilite la cicatrisation. Il contribue au renouvellement de la peau par son action sur la prolifération de kératinocytes et la synthèse du collagène de type I (2,3).

**Il possède des propriétés antiseptiques** sur les bactéries et champignons. Du fait de ses actions anti-inflammatoires et analgésiques l'Aloë vera est très utilisé sur des brûlures et des piqures d'insectes, d'ortie ou de méduses. Des études montrent que le gel d'Aloë vera réduit significativement l'érythème après 48h (4).

L'Aloë vera est indispensable lors de l'activité physique pour une meilleure performance.

1: *Pharmacognosy Res* 2(3), 146-51,2010

2 : *J.Oleo Sci* 58(12), 643-50, 2009

3 : *Am J Surg* 201(6), 809-18,2011

4 : *Pharmacol. Physiol* 21(2), 106-10,2008

# Glucosamine



La glucosamine est une substance naturelle présente dans le corps. Elle est fabriquée par notre organisme par l'association d'un acide aminé (la glutamine) et d'un sucre (le glucose). Elle est considérée comme le précurseur principal des glycosaminoglycanes. En se liant, ces molécules forment les protéoglycanes présents au niveau du cartilage. **La glucosamine participe à la formation du cartilage ainsi qu'à sa régénération et joue ainsi un rôle essentiel au niveau des articulations en contribuant à leur protection et à leur mobilité.**

Bien que l'organisme ait la capacité de synthétiser la glucosamine, sa synthèse a tendance à diminuer avec l'âge. D'autre part, lors d'une sollicitation articulaire importante, le cartilage peut être endommagé : sa capacité de réparation est plus faible que celle de l'os.

**Les composés de la glucosamine ont une capacité de rétention hydrique** et permettent ainsi de maintenir le cartilage articulaire, d'optimiser la mobilité articulaire, et d'en diminuer les gênes.

Plusieurs études ont démontré son pouvoir anti-inflammatoire et son action bénéfique pour le **confort articulaire**.

La glucosamine est indiquée au quotidien pour prévenir ou soulager une problématique articulaire lors d'une activité physique régulière.

La chondroïtine, substance présente dans les cartilages, est un ingrédient actif permettant de booster l'absorption de la glucosamine.

# Chondroïtine

La chondroïtine est un **constituant essentiel du cartilage**, sa texture est fortement similaire à celle de la gélatine. Elle est naturellement produite par l'organisme.

Elle joue un rôle clé dans la formation et l'entretien des tissus cartilagineux. Le rôle de ce tissu est d'assurer la rétention de l'eau dans le cartilage et son élasticité, ainsi que la solidité et la souplesse des articulations.

La chondroïtine possède **un effet antioxydant** et inhiberait l'enzyme responsable de la destruction du cartilage. Elle réduit également l'œdème articulaire et **apaise les gênes articulaires**. Elle agit en synergie avec la glucosamine.

Lors d'une activité physique régulière, la prise de chondroïtine associée à la glucosamine au quotidien permet de maintenir la santé articulaire des articulations sollicitées par le sport.

Ostojic SM, Arsic M,  
Prodanovic S, Vukovic J,  
Zlatanovic M.  
Glucosamine  
administration in athletes:  
Effects on recovery of  
acute knee injury. Res  
Sport Med.  
2007;15(2):113-124.  
doi:10.1080/1543862070  
1405248

Chondroitin sulphate  
reduces both cartilage  
volume loss and bone  
marrow lesions in knee  
osteoarthritis patients  
starting as early as 6  
months after initiation of  
therapy: a randomised,  
double-blind, placebo-  
controlled pilot study  
using MRI. Wildi LM,  
Raynauld JP, et al. Ann  
Rheum Dis. 2011  
Jun;70(6):982-9



## Membrane de coquille d'œuf

La membrane de coquille d'œuf provient des membranes internes de l'œuf situées entre le blanc de l'œuf et la coquille. Cette fine pellicule est riche en collagène de type I, chondroïtine, acide hyaluronique et glucosamine. Ces quatre composés font partie intégrante de nos cartilages et permettent de maintenir leur intégrité et de favoriser leur formation.

On constate dans une étude que la membrane de coquille d'œuf aide à réduire les douleurs et raideurs articulaires. (1)

Chez le sportif, la membrane de coquille d'œuf permet de prévenir et de soulager les problématiques articulaires sur les articulations sollicitées par l'activité physique.

Des études cliniques ont démontré l'efficacité de la membrane d'œuf à réduire la douleur, la rigidité articulaire au niveau de la hanche et du genou chez des personnes souffrant d'arthrose et chez les sportifs sains (2). Une autre étude randomisée en double aveugle confirme l'efficacité de la membrane d'œuf à réduire les douleurs et raideurs articulaires dans l'arthrose du genou.

(1) Garcia-Tabar I, Gill Quintana E, Aguirre Gonzalez A, Setuain I, Barrena-Montalvo R, Leoz-Abaurreal. Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness associated with joint and connective tissue disorders. Results from a clinical pilot study in humans. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2016;26:S1-15

(2) Ruff KJ, Winkler A, Jackson RW, DeVore DP, Ritz BW. Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Clin Rheumatol.* 2009;28(8):907-14.



## Curcuma

Le curcuma (*Curcuma longa*) ou Safran des Indes est une épice de couleur jaune très connue en Asie depuis quelques milliers d'années. C'est une plante dont la racine possède de multiples vertus pour la forme et la santé.

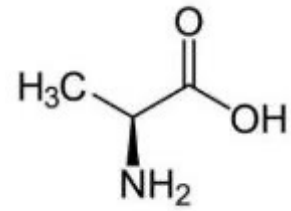
Le curcuma et notamment les curcuminoïdes (son principe actif) possède une action apaisante sur les phénomènes inflammatoires articulaires. C'est également un puissant antioxydant pouvant lutter contre les radicaux libres présents lors de ces réactions inflammatoires.

Lors de manifestations articulaires aiguës, de douleurs arthrosiques ou chez le sportif, la prise de curcuma permet de réduire l'inflammation donc la douleur articulaire. Il favorise également le fonctionnement des systèmes cardio-vasculaires, digestifs et nerveux.

Il peut être consommé avant, pendant ou après l'activité physique pour protéger et soulager les articulations.

Wang Z et coll.  
Effectiveness of  
*Curcuma longa* extract  
for the treatment of  
symptoms and effusion-  
synovitis of knee  
osteoarthritis : A  
randomized trial. *Ann.  
Intern. Med.*, publié le 15  
septembre 2015.

Alanine



# Arginine

La consommation de L-arginine convient à tous ceux qui souhaitent **renforcer leur système immunitaire** ou qui recherchent un complément alimentaire aidant avant la séance d'entraînement.

Elle soutient l'effet de pompe en dilatant les vaisseaux et améliore l'apport en nutriments de la musculature. **Elle permet d'améliorer les performances et la récupération.**

Des études ont mis en évidence, qu'une consommation de L-Arginine chez les sportifs, élevait la **capacité d'endurance** pendant les efforts anaérobiques intensifs mais aussi un effet bénéfique sur l'absorption maximale d'oxygène.

Bode-Börger ;  
BögerFrölich ;Galland  
Tsikas : L-arginine-  
induced vasodilation in  
healthy humans:  
pharmacokinetic-  
pharmacodynamic  
relationship. Journal of  
Clinical Pharmacol,  
pages 489–497, 1998.

Bailey/Blackwell/DiMenna/Jones/Vanhatalo/Wilkerson/Winyard : Acute L-arginine supplementation reduces the O2 cost of moderate-intensity exercise and enhances high-intensity exercise tolerance. Journal of Applied Physiology, pages 1394-1403, 2010

Gul/Hulya/Kamil : Effects of oral L-arginine supplementation on vasodilation and VO2max in male soccer players. Journal of Biomedical Human Kinetics, pages 25-29, 2010

# Protéines de soja



La différence entre les protéines végétales et les protéines animales réside dans leur composition en acides aminés, et leur digestibilité. C'est pour cela que dans le domaine sportif elles étaient considérées de moindre efficacité dans la prise de la masse musculaire et dans la performance. Cependant, plusieurs études se sont dernièrement intéressées à cet aspect, au vu du nombre de sportifs végétariens ou végétans qui consomment des protéines d'origine végétales.

D'ailleurs, une étude récente montre qu'un régime riche en protéines (1,6 g/kg/j), exclusivement à base de plantes (aliments entiers à base de plantes + supplémentation en isolats de protéines de soja) donne des résultats identiques sur **la prise de masse et le développement de la force musculaire**, qu'un même régime mixte (aliments d'origine animale et végétale + supplément en protéine lactosérum).

Messina, M., Lynch, H., Dickinson, J. M., & Reed, K. E. (2018). No Difference Between the Effects of Supplementing With Soy Protein Versus Animal Protein on Gains in Muscle Mass and Strength in Response to Resistance Exercise, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28(6), 674-685.

# Coenzyme Q10



Le coenzyme Q10 est synthétisé par l'organisme à partir des acides aminés, des vitamines du groupe B, la vitamine C, des oligo-éléments et des minéraux. Il est présent dans le cœur, les muqueuses des gencives et de l'estomac, dans les tissus de tous les organes qui jouent **un rôle dans le système immunitaire, dans le foie, les reins et la prostate. Le CoQ10 est nécessaire dans tous les processus physiologiques qui nécessitent une dépense énergétique.**

Proche de la vitamine K par sa structure chimique, le coenzyme Q10 (CoQ10) est un antioxydant, c'est-à-dire qu'il protège l'organisme des dommages causés par les radicaux libres (stress oxydatif). Il active la production d'énergie sur le plan cellulaire.

Lors de l'activité physique, d'entraînements très intensifs ou de compétitions, les besoins en Coenzyme Q10 deviennent encore plus importants. **Il facilite l'effort musculaire et cardio-vasculaire**, permettant ainsi une amélioration des performances physiques et **une meilleure récupération** à l'effort.

En cas de fatigue, le co-Q10 agit telle une vitamine dans l'organisme en activant la production d'énergie. Cette molécule naturelle renforce les cellules et contribue à **augmenter la vitalité.**

*Ylikoski T, Piirainen J, et al. The effect of coenzyme Q10 on the exercise performance of cross-country skiers. Mol Aspects Med. 1997;18 Suppl:S283-90.*

## MSM

Le MSM est une forme "organique" de soufre rapidement assimilable par l'organisme. En usage topique, il aide à **soulager les douleurs articulaires**. La recherche suggère que le MSM peut agir comme un analgésique naturel, il peut aider à prévenir et à traiter les douleurs musculaires, les pulsations et le gonflement tout en **améliorant la capacité de mouvement et de mobilité**. Il a été prouvé qu'il aidait à la **récupération musculaire** après l'exercice.

Usha PR, Naidu MU. Randomised, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and their Combination in Osteoarthritis. Clin Drug Investig. 2004;24(6):353-63



*Influence of Menthol on Recovery From Exercise-Induced Muscle Damage. August 2018. The Journal of Strength and Conditioning Research 34(2):1*

## Menthol

Le Menthol est une molécule organique qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antivirales mais c'est également un anesthésique local via son action par le froid.

Il est idéal pour la récupération après l'effort grâce à son pouvoir décontracturant et revitalisant.

## Salicylate de méthyl

Présent naturellement dans les feuilles de la Gaulthérie Odorante, le salicylate de méthyl possède des vertus anti-inflammatoires et antalgiques puissantes, idéal pour les sportifs en usage externe : **il soulage immédiatement courbatures, tendinites et autres douleurs articulaires et musculaires**.

*Efficacy and safety profile of a topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, multicenter study. Yoshinobu Higashi, MS*

*Takehito Kiuchi, MS, Kenichi Furuta, BS. Clinical Therapeutics Volume 32, Issue 1, January 2010, Pages 34-43*

## Huile d'eucalyptus

L'huile d'eucalyptus a **des propriétés analgésiques** (antidouleurs). Associée au menthol elle peut également servir dans la phase d'échauffement avant le sport en agissant sur la circulation sanguine et la température de la zone massée.



*Effects of a topically applied counterirritant (Eucalyptamint) on cutaneous blood flow and on skin and muscle temperatures. A placebo-controlled study. Hong CZ, Sherlock FG. Am J Phys Med Rehabil. 1991 Feb;70(1):29-33.*



## Vitamine C

Grâce à son rôle d'antioxydant, la vitamine C favorise le fonctionnement normal du **système immunitaire** et protège les cellules musculaires des dommages causés par les radicaux libres.

## Vitamine B6

Les vitamines du groupe B ont un grand intérêt dans la pratique sportive ; parmi elles, la vitamine B6 qui est essentielle pour son rôle dans la **production de l'énergie de la cellule**.

En effet son rôle dans le métabolisme des acides aminés en fait un atout majeur pour la performance et l'endurance.

## Vitamine B9

Elle joue également un rôle indispensable dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans **la croissance et la régénération cellulaire**. Elle contribue à la synthèse normale des acides aminés.

## Vitamine D

La vitamine D intervient dans le métabolisme phospho-calcique et dans l'immunité. En effet, elle joue un rôle primordial dans les échanges calciques au niveau de la trame osseuse. Ainsi, elle **prévient l'ostéoporose et les fractures**. Son apport permet de prévenir les faiblesses musculaires et la régulation du rythme cardiaque.

Par ailleurs, des résultats d'études montrent qu'une supplémentation en vitamine D **améliore les performances sportives** notamment en ce qui concerne la vitesse maximale (sprint), la puissance (saut vertical) et la force (squat et développé couché).

## Vitamine E

La vitamine E est une vitamine aux **capacités antioxydantes puissantes**. Les résultats de plusieurs études indiquent un effet protecteur de la supplémentation en alpha-tocophérol contre le stress oxydatif induit par un exercice intense chez les sportifs.

G.L. Close, J. Russell,  
J.N. Cobley et col.  
*Assessment of vitamin D  
concentration in non-  
supplemented  
professional athletes and  
healthy adults during the  
winter months in the UK:  
implications for skeletal  
muscle function, Journal  
of Sports Sciences,  
2012.*

Rokitzki L, Logemann E,  
Huber G, Keck E, Keul J.  
*alpha-Tocopherol  
supplementation in  
racing cyclists during  
extreme endurance  
training. Int J Sport Nutr.  
1994 Sep;4(3):253-64.*

D.Riché. Pratique sportive et oligoéléments : conséquences nutritionnelles Nutrition and sports : trace element requirements. Science & Sports Volume 11, Issue 4, 1996, Pages 211-222



## Minéraux

10 minéraux (Calcium, Fer, Magnésium, Zinc, Manganèse, Sélénium, Chrome, Iode) dont plusieurs sont nécessaires aux sportifs.

En priorité, les sportifs ont besoin **de fer**, qui favorise le travail musculaire et l'élimination des toxines. Une carence en fer influe sur l'oxygénation des organes, mais aussi sur le comportement, les performances intellectuelles et la résistance aux infections.

**Le zinc** est lui aussi l'allié des sportifs : il protège les ligaments et les articulations et participe à la réparation musculaire. Il est également antioxydant et protège les cellules qui peuvent être endommagées par un entraînement intensif.

**L'oligoélément cuivre** est utilisé pour ses vertus anti-inflammatoires et le sélénium pour lutter contre la fatigue musculaire ou généralisée.

Certains éléments comme **le sélénium, voire le manganèse**, interviennent dans la défense antiradicalaire et leur apport est très important dans la pratique sportive à des doses appropriées.

## Picolinate de chrome

Le chrome est un oligo-élément essentiel pour l'organisme. Il augmente l'insulino-sensibilité ce qui contribue à normaliser et à stabiliser les taux de sucre et d'insuline dans le sang.

Selon certaines études, la supplémentation en chrome peut aider à préserver la masse corporelle maigre pendant la perte de poids et peut même augmenter la masse musculaire.

Une autre étude faite chez des nageurs de compétition qui ont pris 400 microgrammes de picolinate de chrome par jour pendant 24 semaines, montre que le supplément a augmenté leur masse maigre de 3,5 % et a réduit leur pourcentage de graisse corporelle de plus de 6 %.

Bulbulian R., Pringle D.D., Liddy M.S. Chromium picolinate supplementation in male and female swimmers. Med. Sci. Sports Exerc. 1996;28:111. doi: 10.1097/00005768-199605001-00663

Willoughby D, Hewlings S, Kalman D. Body Composition Changes in Weight Loss: Strategies and Supplementation for Maintaining Lean Body Mass, a Brief Review. Nutrients. 2018;10(12):1876. Published 2018 Dec 3. doi:10.3390/nu10121876

# Taurine

La taurine est un acide organique qui agit comme un stabilisateur lipidique/membranaire dans le corps et peut aider divers systèmes de défense antioxydants. Les études suggèrent que la taurine **aide à la récupération** post-effort grâce à ses propriétés antioxydantes et cytoprotectrices qui s'exercent dans le muscle.

*Mcleay Y et al., the effect of taurine on the recovery from excentric exercise-induced muscle damage in males. Antioxidant 2017,6,79.*

Coqueiro AY, Rogero MM, Tirapegui J. Glutamine as an Anti-Fatigue Amino Acid in Sports Nutrition. Nutrients. 2019 Apr 17;11(4):863

# L-glutamine

La glutamine possède plusieurs fonctions biologiques telles que la production d'énergie, la prolifération cellulaire, la glycogénèse, le renforcement du système immunitaire, le maintien de l'équilibre acido-basique et **un rôle anti-fatigue** dans le cadre de l'exercice physique.



Pedersen DJ, Lessard SJ, Coffey VG, Churchley EG, Wootton AM, Watt MJ, Hawley JA. 2008. High rates of muscle glycogen resynthesis after exhaustive exercise when carbohydrate is coingested with caffeine. Journal of Applied Physiology, 105 : 7-13

# Caféine

La caféine est une bonne aide ergogénique (augmente la capacité ou le potentiel à travailler et **améliore les performances, physiques et psychiques**) pour les sportifs. Par ailleurs, la caféine ingérée avec des glucides a également un effet positif sur **la récupération musculaire** après un effort d'endurance et en particulier sur la restauration des réserves de glycogène musculaire après l'effort.

# Acide hyaluronique

L'acide hyaluronique (HA) est notamment présent dans le cartilage des articulations dont il assure **la flexibilité**. Il assure une très grande part de l'hydratation, de l'élasticité et de la tonicité des articulations.

Des études montrent que l'administration orale d'HA peut améliorer les symptômes de l'arthrose du genou chez des personnes pratiquant une activité physique.

*Toshiyuki Tashiro, Satoshi Seino, Toshihide Sato, Ryosuke Matsuoka, Yasunobu Masuda, and Naoshi Fukui. Oral Administration of Polymer Hyaluronic Acid Alleviates Symptoms of Knee Osteoarthritis: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study over a 12-Month Period. The Scientific World Journal ,2012.*

*Ricci, M., Micheloni, G.M., Berti, M. et al. Clinical comparison of oral administration and viscosupplementation of hyaluronic acid (HA) in early knee osteoarthritis. Musculoskelet Surg 101, 45–49 (2017).*





## Thé vert (EGCG)

Le thé vert contient des catéchines, des substances de la classe des flavonoïdes (famille des polyphénols) **aux propriétés antioxydantes très puissantes**. La catéchine principale du thé vert est l'épigallocatechinegallate (EGCG).

Des études montrent que la prise régulière d'EGCG peut augmenter le potentiel antioxydant dans le plasma et atténuer à la fois le stress oxydatif et les dommages musculaires induits par un exercice intense chez les sportifs.



*Jówko E. Green Tea Catechins and Sport Performance. In: Lamprecht M, editor. Antioxidants in Sport Nutrition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2015. Chapter 8.*


## Guarana

Le guarana contient de grandes proportions de guaranine, une molécule ressemblant à la caféine mais avec des effets supérieurs à celle-ci.

Durant la pratique sportive le guarana est un stimulant naturel et un énergisant qui permet d'améliorer la motivation, l'énergie et les performances.

Il aide à la perte de gras en activant le métabolisme de base et également durant les périodes de sèche pour les sportifs.

Le guarana aiderait à l'élimination de l'acide lactique que l'on trouve dans le sang, et que les efforts physiques produisent.



*Kamimori GH, Johnson D, Thorne D, Belenky G. Multiple caffeine doses maintain vigilance during early morning operations. Aviat Space Environ Med 2005; 76:1046–1050.*

*Sarah M. Jay, Renée M. Petrilli, Sally A. Ferguson, Drew Dawson, Nicole Lamond, The suitability of a caffeinated energy drink for night-shift workers, Physiology & Behavior, Volume 87, Issue 5, 2006, Pages 925-931.*

*Bérubé-Parent S, Pelletier C, Doré J, Tremblay A. Effects of encapsulated green tea and Guarana extracts containing a mixture of epigallocatechin-3-gallate and caffeine on 24 h energy expenditure and fat oxidation in men. Br J Nutr. 2005 Sep;94(3):432-6.*

*Sale, C., Harris, R., Delves, S. et al. Metabolic and physiological effects of ingesting extracts of bitter orange, green tea and guarana at rest and during treadmill walking in overweight males. Int J Obes 30, 764–773 (2006).*





## PARTIE III

# COMPLETER SON ALIMENTATION



FOREVER™

## FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Grâce aux tests effectués par le Centre de recherche préventive contre le dopage (CePreDo) de l'Université allemande du sport de Cologne.

*« En 2001, une étude financée par le Comité Olympique et menée par le laboratoire de dopage à Cologne en Allemagne, a montré qu'environ 15% des compléments nutritionnels analysés, provenant de 13 pays différents, contenaient des substances anaboliques qui n'étaient pas inscrites sur l'étiquette du produit. Ces contaminants n'ont aucun effet sur l'amélioration des performances mais peuvent occasionner un résultat positif involontaire. »*

### 1- QU'EST-CE QUE LA LISTE DE KOLNER ?



Depuis 2006, l'université allemande du sport de Cologne accréditée par l'agence mondiale antidopage qui est un des principaux laboratoires au monde, teste à la demande des entreprises les compléments nutritionnels afin de déterminer s'ils contiennent des substances interdites ou qui exposent à des risques pour la santé.

Cette démarche volontaire apporte de la transparence sur le marché très hétérogène des compléments alimentaires et apporte des informations indépendantes aux athlètes, aux entraîneurs et aux spécialistes de la médecine du sport.

**Avec plus de 1 000 produits (en mars 2021), Koelner List® est la plus grande plateforme d'information au monde sur le thème de la sécurité des nutriments.**

A savoir : La publication d'un produit sur la Koelner List® ne signifie pas qu'un produit est fondamentalement exempt de substances dopantes. Cela signifie seulement que le risque de dopage est considérablement réduit.

**Tous les compléments alimentaires Forever Living Products sur la Koelner List® :**

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Forever Argi+™              | Forever Garcinia Plus |
| FAB - Forever Active Boost™ | Forever Immune™ Gummy |
| Active HA                   | Forever Lean™         |
| Forever Aloe Gel            | Forever Move™         |
| Forever Fiber™              | Forever Therm™        |
| Forever Freedom             | Forever Lite™ Ultra   |

# FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Argi+™

ARGI+®

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

| Batch-Number | Best before date | Analysis date | Laboratory analysis <span>i</span> |
|--------------|------------------|---------------|------------------------------------|
| 010424A      | 2026-04-30       | 2024-09-18    | without objection                  |
| 281122A      | 2024-11-30       | 2023-05-08    | without objection                  |
| 100122A      | 2024-01-31       | 2022-05-13    | without objection                  |
| 191120B      | 2022-11-30       | 2021-05-20    | without objection                  |

older laboratory analysis (10) ∨

## Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



# FOREVER PREND L'ENGAGEMENT DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Move™

## Forever Move™

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

| Batch-Number                                 | Best before date | Analysis date | Laboratory analysis <span>i</span> |
|--|------------------|---------------|------------------------------------|
| 180823A                                      | 2026-08-31       | 2023-12-22    | without objection                  |
| 010422A                                      | 2025-04-30       | 2022-11-23    | without objection                  |
| 090221D                                      | 2024-02-28       | 2021-12-15    | without objection                  |
| 030620B                                      | 2023-06-30       | 2020-12-30    | without objection                  |
| older laboratory analysis (3) <span>∨</span> |                  |               |                                    |

### Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



FOREVER PREND L'ENGAGEMENT  
DE RESPECTER UN SPORT 'PROPRE'

Forever Lite Ultra™ Vanille

Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix

Laboratory analysis conducted by the Center for Preventive Doping  
Research (CePreDo) at the German Sport University Cologne

| Batch-Number | Best before date | Analysis date | Laboratory analysis <span>i</span> |
|--------------|------------------|---------------|------------------------------------|
| 100424B      | 2025-04-30       | 2024-09-18    | without objection                  |
| 140223B      | 2024-02-28       | 2023-05-08    | without objection                  |
| 011121H      | 2022-11-30       | 2022-05-13    | without objection                  |
| 130121H      | 2022-01-31       | 2021-05-10    | without objection                  |

older laboratory analysis [9]

Self-disclosure of the company

Those companies that are involved in the process of production do not produce anabolic  
androgenic steroids or prohormones!



During the process of production, processing and distribution a contact with anabolic  
androgenic steroids (prohormones) can be eliminated!



## 2. LA GAMME FOREVER POUR LE SPORT

### PULPE D'ALOE VERA FOREVER ALOE VERA GEL™



Elaborée à partir de feuilles entières récoltées et décortiquées à la main, la pulpe d'Aloe vera est concentrée à 99.7%. L'Aloe vera contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à sa richesse en vitamine C, cette formule contribue à réduire la fatigue et participe au maintien du métabolisme énergétique.

**Composants principaux :** 99,7 % de pulpe d'Aloe vera

**Conseils d'utilisation :** se référer aux conseils d'utilisation inscrits sur la bouteille.

815 | 1 LITRE

ANTIOXYDANT

VITAMINE C

**Analyse nutritionnelle** - Énergie 8,8 kJ / 2,1 kcal 0,1 %

Graisses 0 g 0 % dont acides gras saturés 0 g 0 %

Glucides 0,8 g 0,3 % dont sucres 0 g 0 %

Protéines 0 g 0 %

Sel 0,06 g 1 %

Vitamine C 56 mg 70 %

Valeurs Nutritionnelles: 100 ml %AR\*

\* Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

### FAB FOREVER ACTIVE BOOST™

821 | 250 ML | FAB

### FABX FOREVER ACTIVE BOOST™

822 | 250 ML | FAB X



FAB est la boisson énergisante qui vous apporte le surplus d'énergie\* dont vous avez besoin : caféine, taurine, L-glutamine.

\*Les vitamines B3, B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

**Composants principaux :** caféine, taurine, L-glutamine.

**Conseils d'utilisation :** agiter doucement avant l'ouverture de la canette. Servir très frais.

*A consommer avec modération. Déconseillé aux enfants, aux femmes et allaitantes (30mg de caféine pour 100 ml). Ne pas mélanger avec des boissons alcoolisées.*

ENERGISANT

VITAMINES B

**Valeurs Nutritionnelles 100 ml %AR\*** - Énergie 165 kJ / 39 kcal 2 %

Matières grasses 0 g 0 % dont acides gras saturés 0 g 0 %

Glucides 9,3 g 4 %

dont sucres 8,2 g 9 %

Protéines 0 g 0 %

Sel 0,13 g 2 %

Niacine 5,9 mg 37 %

Riboflavine 0,5 mg 36 %

Vitamine B6 0,5 mg 36 %

Vitamine B12 0,9 µg 36 %

\* AR = Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

ENERGIE

## 2. LA GAMME FOREVER POUR LE SPORT

### FOREVER DAILY™



**439 | 60  
COMPRIMÉS**

Formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du Complexe AOS™ (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments d'extraits de fruits et légumes.

**Composants principaux :** 12 vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D et E) et 8 minéraux essentiels (fer, zinc, cuivre, chrome, iode, manganèse, molybdène et sélénium).

**Conseils d'utilisation :** 2 comprimés tous les matins.

*Un avis médical est recommandé aux personnes souffrant de maladies ayant pour conséquence une accumulation anormale de fer. L'usage prolongé est déconseillé. Il est conseillé aux enfants, femmes ménopausées, femmes enceintes ou allaitantes ou désireuses de l'être ainsi qu'aux personnes ayant un traitement de la thyroïde de consulter un médecin.*

**ANTIOXYDANT**

**VITAMINES A,B,C et E**

#### Valeurs nutritionnelles moyennes - Quantité pour 2 comprimés %VNR\*

|                                   |        |      |
|-----------------------------------|--------|------|
| Vitamine A (RE)                   | 800 µg | 100% |
| Vitamine D                        | 5 µg   | 100% |
| Vitamine E (α-TE)                 | 12 mg  | 100% |
| Vitamine C                        | 80 mg  | 100% |
| Vitamine B1 (Thiamine)            | 1,1 mg | 100% |
| Vitamine B2 (Riboflavine)         | 1,4 mg | 100% |
| Vitamine B3 (Nicotinamide)        | 16 mg  | 100% |
| Vitamine B6                       | 1,4 mg | 100% |
| Vitamine B9 (acide folique)       | 200 µg | 100% |
| Vitamine B12                      | 2,5 µg | 100% |
| Biotine                           | 50 µg  | 100% |
| Vitamine B5 (acide pantothenique) | 6 mg   | 100% |
| Fer                               | 6 mg   | 43%  |
| Zinc                              | 5 mg   | 50%  |
| Cuivre                            | 0,9 mg | 90%  |
| Manganèse                         | 1 mg   | 50%  |
| Sélénium                          | 30 µg  | 55%  |
| Chrome                            | 30 µg  | 75%  |
| Molybdène                         | 30 µg  | 60%  |
| Iode                              | 75 µg  | 50%  |

AOS Complex™ : Bioavonoïdes de Citrus aurantium (25,9 mg), Extrait d'Aloe vera (3 mg), Hespéridine (2 mg), Lycopène (1 mg), Lutéine (1 mg), Coenzyme Q10 (1 mg), Zéaxanthine (0,5 mg).

Forever FVX20 : Pomme (39,70 mg), Betterave (16,04 mg), Poivre rouge (13,62 mg), Tomate (6,65 mg), Fraise (4,99 mg), Canneberge (4,99 mg), Acérola (4,00 mg), Epinard (0,14 mg), Chou (0,10 mg), Oignon (0,10 mg), Mangostan (0,04 mg), Açaï (0,04 mg), Mûre (0,04 mg), Grenade (0,04 mg), Myrtille (0,04 mg), Brocoli (0,04 mg), Chou kale (0,04 mg), Carotte (0,04 mg), Citrouille (0,04 mg), Raisin (0,04 mg).

\* VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence



## FOREVER ARGi+™

473 | 30 SACHETS DE  
10 G

Vitalité, force, endurance, sport extrême, Forever Argi™ combine la L-Arginine à un cocktail unique de vitamines et d'extraits de fruits pour un accompagnement idéal pendant l'effort extrême. Les vitamines C, B6 et B9 contribuent à un rendement normal du métabolisme énergétique et du glycogène. Elles réduisent également la fatigue.

**Composants principaux :** 51 % de L-Arginine, mélange d'extraits de fruits rouges.

**Conseils d'utilisation :** Mélanger une dosette de Forever Argi+™ à 240 ml de boisson (eau, jus de fruits ou Pulpe d'Aloe Vera)

*Demander l'avis d'un médecin si vous êtes enceinte ou allaitante ou sous traitement médical. Ne pas consommer en cas de prise d'anticoagulants.*

VITALITÉ

L-ARGININE

VITAMINES B, C

### Valeurs nutritionnelles moyennes

**Dose journalière recommandée : 1 sachet de 10g** Nombre de doses par pack: 30

|              | Qté 10g | %    |
|--------------|---------|------|
| Vitamine C   | 80 mg   | 100% |
| Vitamine D3  | 5 µg    | 100% |
| Vitamine K2  | 20 µg   | 27%  |
| Vitamine B 6 | 1.4 m   | 100% |
| Vitamine B12 | 2.5 µg  | 100% |
| Vitamine B9  | 200 µ   | 100% |
| L-Arginine   | 5 g     |      |
| D-ribose     | 50 mg   |      |

Mélange lyophilisé de fruits 114g

Extrait de peau de raisin 43.00 mg, extrait de péricarpe de grenade 8.90 mg, extrait de raisin rouge 8.90 mg, extrait de cassis 8,90 mg, extrait de sureau 8.886 mg, extrait de framboise 8.86 mg, extrait de griotte 8.86 mg, extrait de mûres 8.86 mg, extrait d'airelle d'Amérique 8.86 mg

\* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kj/2000 kcal)





520 | BOÎTE DE 12  
BARRES DE 56 G

## FAST BREAK™

Source de glucides, protéines, vitamines et minéraux, la barre Fast Break™ est un concentré de nutriments avec une délicieuse saveur beurre de cacahuètes. Avant votre entraînement, comme collation ou encore pour recharger vos batteries après l'effort, Fast Break™ s'imposera très vite comme un allié indispensable pour faire le plein d'énergie.

**Composants principaux :** glucides, protéines.

**Conseils d'utilisation :** Consommer 1 barre par jour. Contient du lait, du soja et des cacahuètes.

ENERGIE

GLUCIDES

PROTÉINES

PUISSANCE

### Valeurs Nutritionnelles

|                                | Pour 100g         | Par portion : 1 barre<br>de 56 g | AR*(100g) | AR*(56g) |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-----------|----------|
| Energie                        | 1650 KJ/ 393 Kcal | 924 KJ/ 220 Kcal                 | 20 %      | 11 %     |
| Matières grasses 16 g          | 9 g               | 23 %                             |           | 13 %     |
| dont acides gras saturés 8,9 g |                   | 5 g                              | 45 %      | 25 %     |
| Glucides                       | 46 g              | 26 g                             | 18 %      | 10 %     |
| dont sucres                    | 27 g              | 15 g                             | 30 %      | 17 %     |
| Fibres alimentaires            | 5,4 g             | 3 g                              | -         | -        |
| Protéines                      | 20 g              | 11 g                             | 40 %      | 22 %     |
| Sel                            | 0,98 g            | 0,55 g                           | 16 %      | 9 %      |
| Vitamine A                     | 1339 µg           | 750 µg                           | 167 %     | 94 %     |
| Vitamine E                     | 22 mg             | 12 mg                            | 180 %     | 101 %    |
| Vitamine C                     | 64 mg             | 36 mg                            | 80 %      | 45 %     |
| Vitamine B1                    | 1,6 mg            | 0,90 mg                          | 145 %     | 82 %     |
| Vitamine B2                    | 1,8 mg            | 1,0 mg                           | 129 %     | 71 %     |
| Vitamine B3                    | 21 mg             | 12 mg                            | 131 %     | 75 %     |
| Vitamin B6                     | 2,1 mg            | 1,2 mg                           | 150 %     | 86 %     |
| Vitamine B9                    | 429 µg            | 240 µg                           | 215 %     | 120 %    |
| Vitamine B12                   | 4,3 µg            | 2,4 µg                           | 172 %     | 96 %     |
| Vitamine B8                    | 80 µg             | 45 µg                            | 160 %     | 90 %     |
| Vitamine B5                    | 8,9 mg            | 5,0 mg                           | 148 %     | 83 %     |
| Calcium                        | 893 mg            | 500 mg                           | 112 %     | 63 %     |
| Magnésium                      | 429 mg            | 240 mg                           | 114 %     | 64 %     |
| Fer                            | 16 mg             | 9 mg                             | 115 %     | 64 %     |
| Zinc                           | 13 mg             | 7,5 mg                           | 134 %     | 75 %     |
| Cuivre                         | 2,1 mg            | 1,2 mg                           | 210 %     | 120 %    |
| Manganèse                      | 2,5 mg            | 1,4 mg                           | 125 %     | 70 %     |
| Sélénium                       | 38 µg             | 21 µg                            | 68 %      | 38 %     |
| Chrome                         | 43 µg             | 24 µg                            | 107 %     | 60 %     |
| Molybdène                      | 94 µg             | 53 µg                            | 188 %     | 105 %    |
| Iode                           | 188 µg            | 105 µg                           | 125 %     | 70 %     |

\* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kj/2000 kcal)



## FOREVER MOVE™

C'est l'association de deux ingrédients brevetés : Composants principaux : membrane de coquille d'oeuf NEM®, extrait de rhizome de curcuma BioCurc®. Contient des oeufs, du soja et du poisson.

Conseils d'utilisation : prendre 3 capsules par jour.

*L'emploi chez les personnes sous anticoagulants est déconseillé.*

551 | 90 CAPSULES

MOBILITÉ

CURCUMA

### Analyse nutritionnelle moyenne

Quantité par dose journalière (3 capsules) :

Membrane de coquille d'oeuf 500 mg

Extrait de rhizome de curcuma 500 mg

Extrait de fruit de Caroubier 12,4 mg



## FOREVER FREEDOM™

La formule associe l'Aloe vera à la glucosamine et la chondroïtine. Ces micronutriments, naturellement présents dans l'organisme, sont nécessaires à la mobilité des cartilages et à la bonne flexibilité des articulations.

**Composants principaux :** 89,6 % de pulpe d'Aloe vera, 2,4 % de sulfate de glucosamine et de sulfate de chondroïtine, 0,8% de Méthyl Sulfonyle Méthane. Sans crustacés.

**Conseils d'utilisation :** se référer aux conseils d'utilisation inscrits sur la bouteille.

Déconseillé en cas d'occlusion intestinale, de maladie inflammatoire intestinale, de douleurs abdominales d'origine inexplicable, de déshydratation sévère ou d'hypokaliémie, chez les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K.

896 | 1 LITRE

MOBILITÉ

VITAMINE C

GLUCOSAMINE

### Analyse Nutritionnelle Moyenne - Par jour (80 ml) En % des AR\*

Gel d'Aloe vera 74,7 g

Sulfate de Glucosamine 967 mg

dont glucosamine 763 mg

Sulfate de Chondroïtine 900 mg

dont chondroïtine 711 mg

Méthyl sulfonyle méthane MSM 433 mg



## FOREVER ACTIVE HA™

L'acide hyaluronique est un composant naturel des tissus conjonctifs : peau, liquide synovial, cartilages, etc. Puissant hydratant, il attire et retient son poids en eau.

**Composants principaux :** 8,3 % d'acide hyaluronique Injuv®, 5% de poudre de racines de curcuma, 5 % d'huile de gingembre. Contient du soja.

**Conseils d'utilisation :** 2 capsules par jour.

264 | 60 CAPSULES

MOBILITÉ

ACIDE HYALURONIQUE

### Analyse nutritionnelle moyenne

Quantité par dose journalière (2 capsules) :

Hyaluronate de sodium 7 mg

Extrait de rhizome de curcuma 50 mg

Huile de rhizome de gingembre 50 mg

Zinc 7,6 mg



564 | 118 ML

RELAXANT

RECUPERATION

MENTHOL

EUCALYPTUS

## ALOE COOLING LOTION

La Cooling Lotion est la crème de massage indispensable pour soulager les inconforts articulaires et musculaires. Sa texture gel-crème permet une application facile pour un massage revigorant. Son effet froid rafraîchit et soulage immédiatement les articulations et les muscles fatigués. Il revitalise et permet une récupération rapide et booste rapidement tout le corps.

**Composant principal :** 42,9 % de gel d'aloès.

**Conseils d'utilisation :** appliquer en massages. Ne pas appliquer sur le visage.

*Contient de l'huile de feuille d'Eucalyptus globulus. Peut produire une réaction allergique.*



205 | 118 ML

HYDRATATION

CONFORT

MSM

## ALOE MSM GEL™

Ce produit combine de l'Aloe vera à du Méthyl Sulfonyl Méthane (MSM), un soufre organique présent dans de nombreux organismes vivants. Cette association procure un confort et une hydratation en profondeur.

**Composants principaux :** 40 % de gel d'aloès, 15 % de MSM.

**Conseils d'utilisation :** appliquer en massages généreux sur les zones nécessaires.



61 | 118 ML

HYDRATATION

RECUPERATION

APAISANT

## GELÉE ALOÈS ALOE VERA GELLY™

Particulièrement riche en Aloe vera, ce gel transparent non gras possède toutes les vertus de la plante. Il protège contre le dessèchement causé par le soleil, rafraîchit la peau, hydrate intensément et régénère ainsi l'épiderme.

**Composant principal :** 84,4 % de gel d'aloès.

**Conseils d'utilisation :** appliquer généreusement sur une peau parfaitement nettoyée.



**470 | 375 G | VANILLE**  
**471 | 390 G | CHOCOLAT**

## FOREVER LITE ULTRA™

Forever Lite Ultra™ est idéal pour compléter un repas léger et ainsi apporter protéines, glucides, vitamines et minéraux. Les vitamines du groupe B contribuent au rendement normal du métabolisme énergétique et les protéines participent au maintien de la masse musculaire.

**Composants principaux :** Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, D et E, Protéines. Contient du soja.

*Il convient de maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante.*

**PROTEINES**

**ENERGIE**

**Valeurs Nutritionnelles** Pour 100g de poudre pour 25g dilué dans 300ml de lait écrémé VNR\*

Valeur énergétique 1606 kJ / 384 kcal  
 846 kJ / 201 kcal 10 %  
 Matières grasses 12 g 3.9 g 6 %  
 dont acides gras saturés 0 g 0.3 g 1.5 %  
 Glucides 25 g 20 g 8 %  
 dont sucres 8 g 16 g 18 %  
 Fibres alimentaires 4 g 1 g -  
 Protéines 52 g 24 g 48 %  
 Salt / Sel 2.6 g 1 g 17 %  
 Vitamine A 892 µg 226 µg 28 %  
 Vitamine D 3 µg 0.8 µg 16 %  
 Vitamine E 24 mg 6 mg 50 %  
 Vitamine C 160 mg 43 mg 54 %  
 Vitamine B1 2 mg 0.6 mg 55 %  
 Vitamine B2 0.56 mg 0.8 mg 57 %  
 Niacine (B3) 31 mg 8 mg 50 %

Vitamine B6 2.35 mg 0.8 mg 57 %  
 Acide folique (B9) 340 µg 112 µg 56 %  
 Vitamine B12 1.6 µg 2.8 µg 112 %  
 Biotine (B8) 100 µg 33 µg 66 %  
 Acide Pantothénique (B5) 7.6 mg 3.5 mg 58 %  
 Calcium 76 mg 406 mg 51 %  
 Potassium 2085 mg 1022 mg 51 %  
 Magnésium 614 mg 187 mg 50 %  
 Fer 27.6 mg 7 mg 50 %  
 Zinc 14.8 mg 5.2 mg 52 %  
 Cuivre 2 mg 0.5 mg 50 %  
 Manganèse 4 mg 1 mg 50 %  
 Sélénium 69.6 µg 20 µg 36 %  
 Iode 300 µg 168 µg 112

\*Valeurs nutritionnelles de référence



205 | 118 ML

**FOREVER THERM™**

Forever Therm™ contient des extraits de plantes (thé vert, café vert, guarana) associés à des vitamines B et C. Le thé vert aide à maintenir et contrôler le poids ainsi que la réduction des corps gras. Les vitamines du groupe B et C contribuent à réduire la fatigue.

**Composants principaux :** thé vert, guarana, café vert, 8 vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 et C).

**Conseils d'utilisation :** prendre 2 comprimés le matin.

*Contient de la caféine : déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et allaitantes (93 mg de caféine pour 2 comprimés). Déconseillé en dehors des repas.*

GESTION DU POIDS

THÉ VERT

VITAMINES B, C

**Analyse Nutritionnelle moyenne** Pour 2 comprimés par jour AR \*

Vitamine C 75,00 mg 93,7 %  
 Vitamine B1 1,00 mg 90,9 %  
 Vitamine B2 1,40 mg 100,0 %  
 Vitamine B3 10,00 mg 62,5 %  
 Vitamine B6 1,30 mg 92,8 %  
 Vitamine B9 200,00 µg 100,0 %  
 Vitamine B12 2,40 µg 96,0 %  
 Vitamine B5 6,00 mg 100,0 %  
 Extrait de feuilles de thé vert 540,00 mg  
 Dont EGCG 270,0 mg  
 Extrait de graines de guarana 271,88 mg  
 Dont caféine 87,00 mg  
 Extrait de grains de café vert 200,00 mg

\* Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



289 | 120 CAPSULES

**FOREVER LEAN™**

Le Forever Lean™ contient des fibres extraites du cactus Opuntia ficus-indica. Le chrome contribue à maintenir des taux normaux de glucose sanguin.

**Composants principaux :** feuilles de Neopuntia®, extrait de graines de haricots secs, chrome.

**Conseils d'utilisation :** prendre 1 capsule avec un verre d'eau avant le repas. Jusqu'à 4 capsules par jour. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

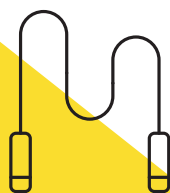
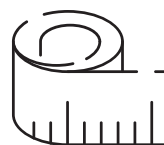
FIBRES

CHROME

**Analyse nutritionnelle moyenne pour 4 capsules par jour % des AR\***

Chrome 120,00 µg 300,0%  
 NeOpuntia™ (feuilles de cactus) 1050,00 mg  
 Extrait de graines de haricot sec 445,00 mg

\*Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



## PARTIE V

### NOS EXPERTS FOREVER



FOREVER™

## DR. VÉRONIQUE GABRIEL-MARQUIER



### Médecin nutritionniste et consultant

Originaire de Marseille, le Docteur Véronique Gabriel-Marquier y a fait ses études de médecine et a travaillé pour différents laboratoires pharmaceutiques comme médecin.

Passionnée par la formation, elle a complété ses études par différents diplômes dont un 3ème cycle en Management des Industries de la Santé à Lyon, un Diplôme Universitaire en Nutrition et Micro-Nutrition à Marseille et Dijon mais également dans le domaine de la Cosmétologie avec un diplôme universitaire en Cosmétologie à Marseille et au Centre National de Médecine Esthétique de Paris.

Ce parcours lui donne une double compétence avec un exercice spécifique de la médecine axée essentiellement sur la forme, la beauté et le bien être :

- en nutrition médicale avec la mise en place de protocoles de rééducation alimentaire et d'amincissement personnalisés
- en esthétique médicale avec la réalisation de soins médicaux tels que les peelings, injections, lasers et diverses autres techniques médicales

Elle consulte à la [Clinique Phénicia à Marseille](#).

Elle vous propose aujourd'hui des consultations en ligne de cosmétologie ou de nutrition.

Parallèlement le Docteur Véronique Gabriel-Marquier est consultante et porte parole presse pour plusieurs ingrédients :

- l'aloë vera pour la société [Forever Living Products](#) où elle assure l'élaboration et l'exécution des modules de formations présentiels et webinaires

- [Pycnogénol®](#) (écorce de pin des landes) pour Horphag

- [Collagène d'eau douce®](#) pour [Dermoionig](#)

Elle intervient également comme coach nutrition sur l'application [Myprivatecoachapp](#) avec rédaction d'articles, de webinaires, réalisation de vidéos et podcasts.

## DR. NABIL LAYACHI



## Diététicien nutritionniste

Diététicien nutritionniste au CHU de Rabat de 2004 à 2017, Responsable Pédagogique de la filière nutrition à l'école IHEPS depuis 2007, Conférencier Conseiller nutritionnel de Plusieurs émission radio télé, Expert nutrition de la société Oriflame de 2015 à 2017, Expert nutrition de la société Forever depuis 2017, Nutritionniste de l'équipe Marocaine de Football.

- Diététicien nutritionniste au chu de rabat de 2004 au 2016
- Diététicien nutritionniste à l'hôpital universitaire international cheikh Zaid
- Emission direct « nwadah lik » à radio atlantic de 2005 à 2007
- Émission likaa ma ftour à la radio nationale de 2005 à 2012
- Émission sabahiyat 2m depuis 20012
- Émission kol o tmaan à radio 2m de 2015 à 2017
- Ex président de l'association marocaine de diététique
- Enseignant à l'ifcs rabat de 2004 à 2010
- Responsable et enseignant de la filière diététique à l'iheps marrakech depuis 2010
- Enseignant à l'iheps Casablanca
- Nutritionniste de l'équipe marocaine de football
- Expert nutrition de la société Oriflame de 2015 à 2017
- Expert nutrition de la société Forever depuis 2017



DR. AMIRA FATMA  
BENNACER BOUZIDI



Physiologiste-Nutritionniste

Docteur et Coach certifiée en nutrition

Docteur en sciences ,physiologie et physiopathologie (USTHB ,Alger)

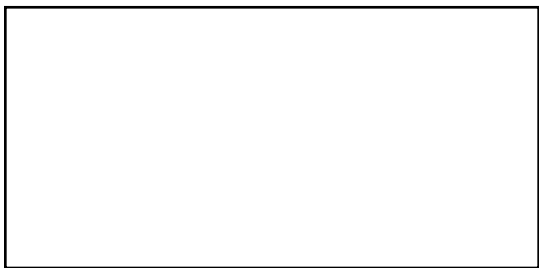
- Diplômée en Neurosciences (USTHB, Alger)
- Certifiée en nutrition clinique et perte de poids (Orthodiet France).
- Coach certifiée en nutrition ( PN1, Canada).
- 15 ans d'expérience.

## FRIDOR FUNTEU



## Nutritionniste

Fridor Funteu est nutritionniste, spécialisé en information, éducation et communication en nutrition. Docteur de l'Institut national agronomique de Paris – Grignon (INA-PG), il est titulaire du diplôme d'études approfondies (DEA) en sciences des aliments (Bordeaux 1), du diplôme universitaire (D.U) de diététique et maladies de la nutrition (Rennes I) et du Brevet de technicien supérieur (BTS) de diététique (Académie de Paris). Après des études post-doctorales à l'Université Ben Gourion du Néguev en Israël, Fridor FUNTEU a participé à la création de l'Institut régional d'éducation nutritionnelle de La Réunion dont il est actuellement le directeur.



# GUIDE DE NUTRITION SPORTIVE 2025

Document interne à l'usage exclusif des  
distributeurs FOREVER LIVING PRODUCTS  
Confidentiel  
Ne doit pas être distribué au client

N'hésitez pas à nous contacter  
pour plus d'information  
sur nos produits.



FOREVER™